Anna Medvecová 3.K

**Psychické zdravie, princípy zachovania psychického zdravia, možnosti odbornej pomoci. Čo si myslím ako ovplyvnila súčasná situácia moje duševné zdravie, čo robím pre jeho zachovanie.**

Zdravie je stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha (podľa WHO- svetová zdravotnícka organizácia) a je predpokladom na zvládnutie nárokov života a prostredia, v ktorom človek žije. Duševné zdravie je stav, keď všetky duševné pochody prebiehajú harmonicky, umožňujú správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a riešiť bežné aj neočakávané úlohy, stále sa zdokonaľovať a prežívať uspokojenie zo svojej činnosti.

**Psychicky zdraví človek:**

Psychicky zdravého človeka charakterizovala WHO ako jedinca, ktorý má zdravý postoj k vlastnému „ja“- má primerané, zdravé sebavedomie, sebaúctu, vie ovládať svoje emócie, je schopný vyrovnať sa s problémami, ktoré má... Ako jedinca, ktorý má dobrý postoj k druhým ľuďom- je tolerantný, má v druhých dôveru, rešpektuje druhých a ich názory, zodpovedný, schopný nadväzovať trvalé vzťahy...Ako jedinca, ktorý je schopný zvládať požiadavky života- problémy neodkladá, ale rieši, plánuje si veci dopredu, dokáže využívať svoje danosti, talenty, dary, uvedomuje si svoju zodpovednosť, smeruje k nejakému reálnemu cieľu.

Duševne zdravý človek je vďaka psychohygiene odolnejší proti somatickým ochoreniam aj napriek tomu, že je vystavený neustálemu stresu (prevencia somatických a psychických ochorení). Dokáže sa dobre koncentrovať na prácu a odpočinok (dobrá pracovná výkonnosť). Je schopný pozitívne pôsobiť na svoje sociálne okolie, a tým budovať uspokojivé sociálne vzťahy (fungujúce sociálne vzťahy). Neprežíva silné citové napätia, ktoré by mohli spôsobiť jeho nevyrovnanosť (subjektívna spokojnosť).

Na druhej strane je človek s duševnými poruchami ako napr.: psychóza (vážne neuropsychické poruchy, ktoré narúšajú osobnosť človeka), neuróza (najčastejšie psychické poruchy, väčšinou prechodného charakteru bez porúch mozgu),oligofrénia (slabomyseľnosť, ktorá sa vyznačuje nerozvinutím poznávacích schopností a procesov) a poruchy osobnosti.

**Záťaž a stres**

1. ťažká psychická záťaž – nastáva pri ohrození života, závažnej havárii, úmrtí blízkeho človeka a pod.

2. stredná psychická záťaž – záťaž, pri ktorej podmienky vyvolávajú úzkosť

3. ľahká psychická záťaž – rušenie tu nedosahuje hraničný prah stresová, napr. bežné vykonávanie činnosti

Stav psychickej záťaže, ktorý vzniká pôsobením nejakého rušivého faktora na človeka počas uspokojovania potreby alebo dosahovania cieľa, a ten svojím tlakom sťažuje alebo znemožňuje uspokojenie potreby alebo dosiahnutie cieľa, sa nazýva stres.

1. štádium alarmu – znamená nehospodárnu mobilizáciu všetkých pomocných mechanizmov zachovania života

2. štádium odolnosti – znižuje sa zmätok poplachovej reakcie a organizmus si zvyká na stres a bráni sa za cenu likvidácie rezerv. Jedná sa o rozvoj špecifických spôsobov obrany organizmu.

3. štádium vyčerpania – znamená zlyhanie organizmu po vyčerpaní rezerv.

**Princípy zachovania psychického zdravia**

Po poctivej práci má človek aktívne alebo pasívne oddychovať, aby obnovil svoju vnútornú energiu a nachádzal zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho je to veselá spoločnosť, pre iného samota. Pre niekoho šport, pre iného príroda.

Aj taktilné – hmatové pocity napr. pri masáži, teplom kúpeli, hladkaní zvierat atď. navodzujú a  posilňujú uvoľnenie. To isté platí i pri vnímaní prírodných, ale i umelých vôní, napr. kvetov, vonných olejov, čerstvo pokosenej trávy, voňaviek. Taktiež by sme sa mali učiť intenzívnejšie vnímať chute pokrmov, ktoré konzumujeme. Chutné a navyše aj zdravé jedlá a nápoje môžu byť zdrojom potešenia i zdravia.

**Čo robím pre duševné zdravie**

Súčasná situácia, ktorá je dnes na Slovensku ovplyvnila moje duševné zdravie takto, ako vám teraz pármi vetami popíšem. Ako by som bola odstrihnutá od sveta možno by ste my dali otázku prečo? Nemôžem sa stretnúť s rodinou je to zákaze. Som bola zvyknutá chodiť do kostola teraz neje to možne tak musím pozerať sv. omše doma cez internet alebo televízor. Chodím aspoň troška do lesa na čerstvý vzduch. Chodím aj s psíkom na prechádzky. Jem zeleninu aj ovocie a snažím sa vyhýbať mastným jedlám. Chodím raz do týždňa na nákup aby som sa vyhla Covidu, lebo zdravie na prvom meste. A podvečer si zacvičím, keď slniečko svieti za oknami tak si idem aj zabehnúť.