**2. Duševné zdravie – rizikové a ochranné faktory**

Zdravie je naša základná potreba, ktorá nám umožňuje uspokojovať naše ostatné potreby. Duševné zdravie je neoddeliteľnou a nevyhnutnou súčasťou zdravia. Je východiskom pre také schopnosti, ako sú schopnosť myslieť, cítiť, nadviazať vzťahy s inými ľuďmi, zarábať si na živobytie a tešiť sa zo života.

**Duša a hygiena**

Duša aj hygiena sú známe slová, ale ich obsah a význam nie je až taký jasný, ako by si bolo možné myslieť. Slovo **hygiena** u väčšiny ľudí vyvoláva spojenie s čistotou. Grécka bohyňa Hygieia, od ktorej mena je pojem hygiena odvodený, však zosobňovala v prvom rade zdravie, až potom čistotu a aj samotnú hygienu. Aj keď je pôvodne bohyňou telesného zdravia, niekedy je v listinách uvádzaná aj ako darkyňa alebo ochrankyňa duševného zdravia - "mens sana" alebo "huliea phrenôn".

Mnohí poznajú slová „mens sana in corpore sano“ – **zdravá duša v zdravom tele**, častejšie v podobe v zdravom tele zdravý duch. Hygieia sa spomína aj v **Hippokratovej prísahe lekárov**, ktorá začína slovami: „Prisahám a volám Apollóna lekára, a Asklepia a Hygieu a Panakiu a všetkých bohov a bohyne za svedkov, že budem túto prísahu ...“

Hygiena ako odborný termín pomenúva vedný odbor, ktorý študuje podmienky ovplyvňujúce naše zdravie a **vypracúva vedecky zdôvodnené zásady pre zdravý život a život v zdraví**. Uplatnenie týchto zásad presadzuje v praxi a preveruje ich účinnosť. Zásady predstavujú opatrenia zabezpečujúce ochranu zdravia, vrátane zdravej životosprávy a zdravého životného štýlu.

Termín **duša** odborný jazyk dnes už nepoužíva, nahradil ho pojem **psychika**. Duševný, teda správne psychický, znamená týkajúci sa psychiky. Psychika je pojem, ktorým odborne označujeme **celok vnútorného sveta človeka**, jeho **prežívanie** (myslenie, cítenie, chcenie) človeka, ako aj vonkajší prejav prežívania – **správanie** (výraz, reč, konanie) človeka. V súčasnosti sa uprednostňuje slovné spojenie psychohygiena.

**Psychohygiena**

Míček vo svojich prácach píše, že **psychohygiena je systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševného zdravia, duševnej rovnováhy**. Existuje nielen ako teoretický, ale aj ako aplikovaný (praktický) preventívny odbor, ktorý sa orientuje na psychické zdravie.

Psychohygiena sa na jednej strane zameriava na to, **čo duševné zdravie ohrozuje**. Na strane druhej na to, čo ho **udržuje a posilňuje**.V užšom zmysle slova je chápaná ako prevencia v zmysle upriamenia pozornosti na predchádzanie výskytu psychických chorôb a udržanie psychickej normality – boj proti ohrozeniu psychickou chorobou, t.j. ako si udržať duševné zdravie (užšie chápanie).

V súčasnosti sa však presúva dôraz na **umožnenie optimálneho, najlepšieho fungovania psychiky** - boj za to, ako **žiť v pohode/well-being** v širšom zmysle slova a sústreďuje sa na:

 umožnenie efektívneho spôsobu života, v daných podmienkach najpriaznivejšiu cestu života každého človeka – napomôcť žiť skutočný život taký, aký naozaj chceme žiť,

 otázky sebaaktualizácie, uskutočnenie osobných možností – dopomôcť byť samým sebou, stať sa tým, kým naozaj môžeme byť.

**Čo je zdravie?**

Hygiena sa zameriava na zdravie. Čo ale zdravie je? Obvykle sa používa definícia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), ktorá znie: **Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody** a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia (telesné a/alebo duševné). Môžeme ju chápať skôr ako ideál, o ktorý by sme sa mali snažiť. Niekedy zažívame stavy, keď nám nie je úplne dobre a pritom nemožno tvrdiť, že sme chorí.

Český psychológ Jaroslav Křivohlavý upravuje túto definíciu a vo svojich prácach uvádza, že zdravie je celkový – fyzický, psychický, sociálny a spirituálny (duchovný) stav človeka, ktorý mu umožňuje dosahovať optimálnu kvalitu života a pritom nie je prekážkou obdobnému snaženiu iných ľudí. Zdravie je naša základná potreba (a nie cieľ), ktorá nám umožňuje uspokojovať ostatné naše potreby.

**Duševné zdravie**

Duševné zdravie je **neoddeliteľnou a nevyhnutnou súčasťou zdravia**. Bez duševného zdravia ani nemôžeme v skutočnosti hovoriť o zdraví. Najčastejšie sa **duševné zdravie** popisuje (podľa WHO) ako **stav psychickej pohody**, v ktorom človek:

 využíva svoje schopnosti

 je schopný zvládať bežné stresy vo svojom živote

 je schopný užitočne pracovať

 je schopný byť prospešný pre svoju komunitu a podieľať sa na jej živote.

Týmto sa zdôrazňuje, že aj duševné zdravie je viac ako len absencia, neprítomnosť, duševnej poruchy či postihnutia. Duševné zdravie a pohoda (well-being) sú základom pre také schopnosti, ako sú **schopnosť myslieť, cítiť, nadviazať vzťahy s inými ľuďmi, zarábať si na živobytie a tešiť sa zo života**.

**Rizikové faktory duševného zdravia**

Duševný stav človeka určuje celý rad faktorov. Predispozície (sklon, náchylnosť) predstavujú činitele biologické (napr. genetika, pohlavie), individuálne (osobné skúsenosti), rodinné a sociálne (sociálna opora), ekonomické a environmentálne (spoločenské postavenie a životné podmienky).

Ohrozuje nás celý rad činiteľov:

 nadmerné užívanie návykových látok (alkohol, lieky, tabak, a ďalšie drogy),

 rizikový sex,

 prejedanie sa (obezita),

 stresujúce životné udalosti (napr. úmrtie blízkeho, nezamestnanosť, vážne ochorenie, vážne nehody),

 starostlivosť o chronicky chorých alebo dementných,

 vystavenie agresii, násiliu, traume,

 zlé pracovné zručnosti a návyky,

 sociálna nekompetentnosť,

 rodinné konflikty

 mnohé ďalšie, vrátane nevhodného životného štýlu.

**Čo duševné zdravie udržuje a posilňuje**

Duševné zdravie podporujú tie **činitele**, ktoré sú **zhodné s charakteristikami pozitívneho duševného zdravia**, ako sú:

 sebaúcta,

 emočná odolnosť,

 pozitívne myslenie,

 riešenie problémov a iné sociálne zručnosti,

 zručnosť zvládania (manažovania) stresu,

 pocit kontroly.

**Posilnenie ochranných faktorov** znamená do značnej miery **podporu duševného zdravia**. Individuálne, osobné a s rodinou súvisiace riziká a ochranné faktory môžu byť biologické, citové, súvisiace s myslením, správaním, vzťahmi medzi ľuďmi alebo týkajúce sa rodinných súvislostí. Práve oni môžu mať najsilnejší vplyv na duševné zdravie v citlivých obdobiach počas celého života jednotlivca, a dokonca majú vplyv naprieč generáciami (**v ranom detstve a starobe sme zraniteľnejší**).

Neraz nie je potrebný ani kontakt s odborníkom, aby sme preskúmali svoj životný štýl, a v prípade potreby začali uplatňovať vo svojom živote základné pravidlá duševnej hygieny. So zdravím súvisiace správanie ako je strava, pohyb, režim práce a odpočinku, bdenia a spánku sa môže podieľať až 25 – 35% na rozdiele v zdraví ľudí.

Pridať do repertoáru nášho správania je často potrebné aj uplatňovanie pravidiel time managementu (hospodárenie s časom), stress managementu (riadenie záťaže), ako aj prevencie straty nadšenia (burn-out/vyhorenie) a schopnosť zvládať relaxáciu a regeneráciu.

Niekedy je nutné (aj s pomocou odborníkov) naučiť sa aj efektívny životný štýl a okrem zásad zdravej životosprávy **je dôležité objaviť aj svet svojich záujmov** a rôznych aktivít vo voľnom čase, naučiť sa **lepšie fungovať v medziľudských vzťahoch** (riešenie konfliktov, asertivita, empatia), **vyjasniť si svoju životnú cestu a zmysel života**.

**Ako sa starať o vlastné duševné zdravie?**

Starať sa o duševné zdravie je ekonomické. Pre nás všetkých je **výhodnejšia prevencia a včasná liečba psychických porúch** ako straty spôsobené dlhodobou práceneschopnosťou, prípadne invaliditou postihnutých. Starať sa o vlastné duševné zdravie znamená napomáhať pohode blízkych ľudí. Každá štvrtá rodina je postihnutá duševným ochorením niekoho blízkeho. Rodiny závislých od alkoholu vedia, že zvládať dlhodobo takúto záťaž nie je jednoduché.

Zvládnutie jednotlivých pravidiel duševnej hygieny má (podľa Míčeka) štyri stupne:

1. poznanie pravidiel duševnej hygieny (to však samo o sebe nestačí)
2. premyslenie si týchto pravidiel a zamyslenie sa nad možnosťami ich uplatnenia vo svojom vlastnom živote
3. praktické vykonávanie a uskutočňovanie
4. stotožnenie sa s určitými návykmi v každodennom živote.

**Desatoro ako byť duševne zdravý**

1. **Prijímaj sám seba.** Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti a slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.
2. **Hovor o tom.** O tom čo Ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radostiach, i úspechoch, Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!
3. **Buď aktívny.** Život je rieka, raz plávame s prúdom, raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme, a naopak.
4. **Uč sa novým veciam.** Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládneme, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.
5. **Stretávaj sa s priateľmi.** Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, kamarátstvo, priateľstvo, náklonnosť, láska sú zdrojom opory a radostí života.
6. **Rob niečo tvorivé.** Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoriť môžeme v ateliéri i v záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.
7. **Zapoj sa a pomôž.** Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.
8. **Neváhaj požiadať o pomoc.** Ak cítiš, že Tvoje bremeno je priťažké, bolesť prisilná, strata priveľká, strach neznesiteľný – nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka alebo len spriaznenú dušu, niekoho, kto prežil podobné trápenie.
9. **Oddychuj a uvoľni sa.** Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Uč sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti (s mierou) vyvažujú stres všedného dňa.
10. **Zdolávaj prekážky.** Uč sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezbije, to nás posilní... a je potom o čom rozprávať vnúčatám.
11. **Neboj sa snívať.** Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa (našťastie) naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.
12. **Ži teraz a tu.** Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a primnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa rozkročiť na zemi. Ži teraz a tu, najlepšie ako vieš, lepší život nemáš.

**Otázky:**

* 1. Aké sú rizikové faktory Vášho duševného zdravia?
  2. Aké sú ochranné faktory Vášho duševného zdravia?
  3. Ako sa (ne)staráte o svoje duševné zdravie, ako ho (ne)posilňujete?