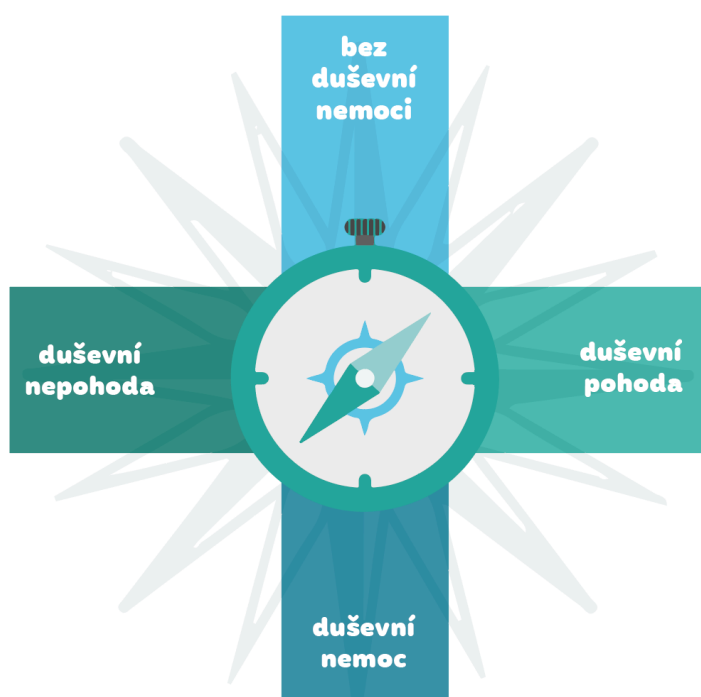

CO JE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Podle Světové zdravotnické organizace je duševní zdraví definováno jako *“pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity”*.

Ale co to vlastně znamená? Duševní zdraví je něco, co máme všichni. Stejně tak jako fyzické zdraví. Stav našeho duševního zdraví závisí na tom, jak myslíme, jak se cítíme a jak jednáme. To se mění podle toho, čím si zrovna v životě procházíme. Zde můžete vidět kompas duševního zdraví:



Svislá linie tohoto kompasu označuje stav duševního zdraví jedince z klinického hlediska. To ukazuje, zda někdo má diagnostikovanou duševní nemoc, či nikoliv, což určuje odborník na duševní zdraví, např. psychiatr nebo klinický psycholog. Vodorovná linie ukazuje na míru duševní pohody. Nezáleží na tom, zda někdo má duševní onemocnění, nebo ne, ale každý se může dopracovat k dosažení optimální duševní pohody.

Dosažení optimální pohody neznamena, že se budete neustále cítit dobře a šťastně. Někdy si všichni procházíme chvílemi, kdy se cítíme špatně nebo na dně. Dobré duševní zdraví znamená, že jsme schopni cítit různé emoce, vytvářet a udržovat zdravé vztahy s ostatními i sami se sebou a vyrovnávat se s obtížemi a každodenními stresory.

PAMATUJTE:

„Bez duševního zdraví není zdraví.“
