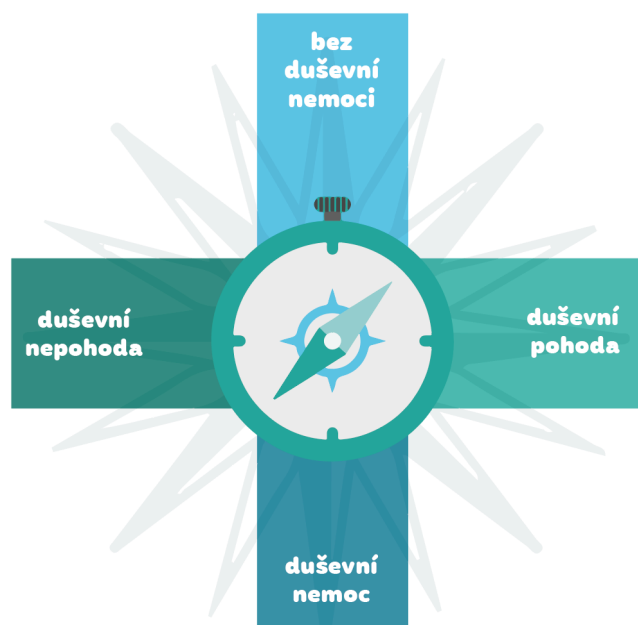

CO JE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Všichni máme duševní zdraví. Je součástí našeho celkového zdraví stejně jako naše tělesné zdraví.

Duševní zdraví zahrnuje emoce a pocity, myšlení a nálady. Naše duševní zdraví na tom bude občas líp, občas hůř, stejně jako naše tělesné zdraví. Každý zažívá během dne různé emoce, některé jsou příjemnější než jiné. Můžeme se cítit šťastní, nadšení, podráždění, nervózní, úzkostní, smutní, sebevědomí... a mnoho dalšího! Být duševně zdravý neznamena být stále šťastný a pozitivní, i lidé s dobrým duševním zdravím mají dobré a špatné dny. Avšak někdo, kdo má dobré duševní zdraví se s větší pravděpodobností dokáže vyrovnat s celou škálou emocí.

Tady můžete vidět kompas duševního zdraví:



Mluvit o duševním zdraví může být zpočátku nepříjemné nebo divné. Když lidé mluví o duševním zdraví, obvykle myslí na věci, jako je duševní onemocnění (jako je deprese nebo úzkost). Svislá čára kompasu ukazuje, jestli někdo má, nebo nemá duševní onemocnění. Vodorovná čára zobrazuje duševní pohodu či nepohodu. To znamená, jak se cítíme v každodenním životě a jak zvládáme stres či obtíže. Nezáleží na tom, zda máme nebo nemáme duševní onemocnění, všichni můžeme pracovat na tom, abychom měli duševní pohodu a udrželi si jí.

CO MŮŽU UDĚLAT, KDYŽ SE NECÍTÍM OK?

Je OK necítit se OK a není neobvyklé, že někdo potřebuje pomoc, aby se cítil lépe. Každý si zaslouží cítit se dobře a jsou věci, které můžete udělat, abyste pomohli svému duševnímu zdraví. Můžete se podívat například na <https://bit.ly/V5PproZaky>.
