



STAROSTLIVOSŤ O DUŠEVNÉ ZDRAVIE ČLOVEKA

Pohodu a zdravie človeka výrazne ovplyvňuje okolie (najmä vzduch, voda) a spôsob života. Svetlo a vzduch, jedlo a pitie, prácu a odpočinok, spánok a bdenie, činnosť mysle treba dávkovať tak, aby v ľudskom tele bola harmónia. Táto myšlienka bola nielen súčasťou životných pravidiel antických Grékov, ale jestvuje v pravidlách osobnej hygieny a životosprávy dodnes.

Životospráva výrazne ovplyvňuje zdravie človeka. Pre duševnú hygienu a duševné zdravie je dôležité vyhýbať sa škodlivinám, ako je napr. pitie alkoholu alebo užívanie omamných látok a vedieť vhodným spôsobom relaxovať. Súčasťou duševnej hygieny je sebazpoznanie a



správne začlenenie sa do spoločnosti. Pre duševné zdravie je dôležitá duševná

rovnováha a pestovanie povahových vlastností, ktoré umožňujú vyhýbať sa nedorozumeniam medzi ľuďmi alebo ich aspoň vhodne riešiť.



Dôležité je striedať prácu s odpočinkom. Neprimerané úlohy a ciele a nemožnosť ich splniť vedú k poruchám duševného života aj vnútorných orgánov. Ide o stres. Ten však nemožno zdolať alkoholom ani inými drogami. Človek má žiť tak, aby si po celý život zachoval

zdravie a duševnú sviežosť. Režim dňa by mal zahŕňať prácu a oddych. Pre obnovu duševných a telesných síl je dôležitý spánok. Po duševnej práci treba zaradiť aktívny odpočinok, napr. šport, prácu v záhrade. Po namáhavej telesnej práci zasa napr. čítanie knihy a pod.

Podľa štúdií je každoročne takmer 27% občanov EÚ postihnutých duševnou chorobou, medzi najčastejšie patrí depresia a úzkostné poruchy. Duševné poruchy stoja európske ekonomiky každý rok až 4% HDP na strate produktivity a ďalších sociálnych nákladoch. Štúdie tiež odhadujú, že do roku 2020 bude depresia druhou najčastejšou príčinou pracovnej neschopnosti v rozvinutom svete.

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA

OSPRAVDLNIENKA
OSPRAVDLNIENKA