

Svetový deň duševného zdravia - 10. október 2026

Datum 13.10.2026
Subjekt Mesto Turzovka
Region Slovensko
Kategorie Spoločnosť a životný štýl, Zdravotníctví a nemocnice, Sociálne služby

S príchodom jesene si každoročne 10. októbra pripomíname Svetový deň duševného zdravia. Práve tento deň je skvelou príležitosťou zastaviť sa, venovať pozornosť svojej psychickej pohode a uvedomiť si, že naše duševné zdravie je rovnako dôležité ako to fyzické.

Témou tohtoročného *Svetového dňa duševného zdravia* podľa Svetovej federácie pre duševné zdravie je „*Vypočuté životné skúsenosti: skutočné hlasy, skutočná zmena*“. Cieľom tejto iniciatívy je zdôrazniť význam načúvania ľuďom, ich vlastným skúsenostiam v oblasti duševného zdravia a potrebu vytvárať priestor na to, aby mohli svojimi skúsenosťami prispieť k skutočným zmenám.

Duševné zdravie predstavuje stav psychickej pohody, ktorý nám pomáha zvládať každodenné situácie, rozvíjať schopnosti, učiť sa, pracovať a aktívne sa zapájať do života. Na duševné zdravie človeka vplyva množstvo faktorov – od jeho osobnej situácie až po podmienky, v ktorých žije a funguje v spoločnosti. Tieto okolnosti môžu duševné zdravie podporovať, ale zároveň ho dokážu aj negatívne ovplyvňovať.

Štatisticky v roku 2019 trpelo na celom svete duševnou poruchou približne 970 miliónov ľudí, pričom medzi najčastejšie patrili úzkostné poruchy a depresia. Podľa prieskumu z roku 2023 malo približne 46 % občanov EÚ za posledných 12 mesiacov nejaký emocionálny alebo psychosociálny problém. Zároveň približne 89 % občanov EÚ súhlasí s tvrdením, že podpora duševného zdravia je rovnako dôležitá ako podpora fyzického zdravia. Údaje zo Slovenska za rok 2024 zároveň ukazujú, že počet osôb vyšetrených v psychiatrických ambulanciách dosiahol jednu z najvyšších hodnôt od roku 2009.

Starostlivosť o duševné zdravie by teda mala byť pre nás rovnako dôležitá ako starostlivosť o fyzické zdravie. Jeho zanedbávanie môže prispieť k vzniku alebo zhoršeniu problémov, ako sú chronický stres, úzkosti, depresie či problémy vo vzťahoch. Dlhodobý stres môže zároveň negatívne ovplyvniť aj fyzické zdravie človeka. Je významným rizikovým faktorom viacerých chronických ochorení, ako sú napríklad srdcovo-cievne ochorenia alebo ochorenia tráviacej sústavy. Negatívny vplyv na duševné zdravie môže mať aj užívanie návykových látok, ako sú alkohol, tabak či drogy, ktoré môžu prispievať k zhoršovaniu psychickej pohody a celkového zdravotného stavu. Významný vplyv má napokon aj prostredie, v ktorom človek žije, pracuje alebo študuje, pričom negatívne prostredie, šikana alebo nepriaznivé sociálne a ekonomické podmienky môžu byť zdrojom stresu a úzkosti.

Ako sa máme teda starať o naše duševné zdravie?

Existuje viacero spôsobov, ktoré nám môžu pomôcť pri budovaní a udržiavaní dobrého duševného zdravia.

V prípade dlhodobého preťaženia alebo psychických ťažkostí je dôležité **nebať sa vyhľadať odbornú pomoc**. Na Slovensku sa môže verejnosť v prípade potreby obrátiť aj na bezplatnú a anonymnú **Národnú linku na podporu duševného zdravia**, ktorá vznikla ako odpoveď na rastúcu potrebu

dostupnej psychologickej a psychosociálnej podpory. Linka poskytuje bezpečný priestor na získanie pomoci, podpory a poradenstva v oblasti duševného zdravia. Obrátiť sa na ňu môže ktokoľvek bez ohľadu na vek, pohlavie či sociálne postavenie.

Národná linka na podporu duševného zdravia je prevádzkovaná od pondelka do nedele v čase od 10.00 do 22.00 hod. na tel. čísle 0800 193 193.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci sa v rámci svojej činnosti venuje ochrane a podpore zdravia obyvateľstva aj prostredníctvom výchovno-vzdelávacích aktivít. Ich súčasťou sú prednášky určené rôznym vekovým kategóriám so zameraním na zvýšenie informovanosti verejnosti zameranej na prevenciu ochorení, ako aj na podporu zdravého životného štýlu a duševného zdravia.

Pre žiakov stredných škôl, ako aj pre seniorov v denných centrách a zariadeniach sociálnych služieb, realizujeme prednášky venované aj problematike **Stresu a duševného zdravia**.

Pre bližšie informácie o realizácii prednášok, prípadne iných činnostiach zameraných na prevenciu zdravia obyvateľstva je možné sa informovať na tel. č.: **041/4302618**, prípadne e-mailom: **ca.vkz@uvzs.sk**.

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA

regionálny hygienik

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci

Pripravilo: *Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu*

Zdroje:

MENTAL HEALTH FOUNDATION. *World Mental Health Day* [online]. London: Mental Health Foundation, 2026 [cit. 2026-10-07]. Dostupné na: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/campaigns/world-mental-health-day>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World Mental Health Day 2026: Lived experiences heard: real voices, real change* [online]. Geneva: World Health Organization, 2026 [cit. 2026-10-07]. Dostupné na: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2026>

NÁRODNÉ CENTRUM ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ. *Psychiatrická starostlivosť v Slovenskej republike v roku 2024* [online]. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií, 2025 [cit. 2026-10-07]. Dostupné na: <https://www.nczisk.sk/Aktuality/Pages/Psychiaticka-starostlivost-v-Slovenskej-republike-v-roku-2024.aspx>

NÁRODNÁ LIGA PRE DUŠEVNÉ ZDRAVIE. *O nás* [online] : Národná liga pre duševné zdravie [cit. 2026-10-07]. Dostupné na: <https://www.nlpdz.sk/sk/o-nas/>

EURÓPSKA KOMISIA. *Komplexný prístup k duševnému zdraviu* [online]. Brusel: Európska komisia, 2023 [cit. 2026-10-07]. Dostupné na:
https://commission.europa.eu/topics/public-health/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_sk

ŠTEDLOVÁ, Lucia. *Duševné zdravie v modernom svete: Prečo je dôležité, ako sa oň starať a kedy vyhľadať pomoc* [online]. Chuť žiť, 11. 9. 2023 [cit. 2026-10-07]. Dostupné na:
<https://www.chutzit.sk/dusevne-zdravie-ako-sa-on-starat-a-kedy-vyhladat-pomoc/>

<https://www.turzovka.sk/aktuality/spravy/svetovy-den-dusevneho-zdravia-10-oktober-2026-3539sk.html>