

# I lidská duše někdy potřebuje servis, říká nová kampaň Pardubického kraje

21.1.2025 - | Krajský úřad Pardubického kraje

**Na různých místech v Pardubickém kraji se nyní můžete setkat s mottem nové kampaně Pardubického kraje na podporu duševního zdraví. „Cílem této kampaně je přiblížit téma duševního zdraví široké veřejnosti. A zároveň ukázat, kde hledat pomoc, pokud ji bude někdo potřebovat,“ konstatuje náměstek hejtmána pro sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.**

Kde je možné získat užitečné informace?

V Pardubickém kraji jsou k dispozici různé služby, které lidem s duševními potížemi pomáhají. Na webových stránkách [www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi](http://www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi) je k dispozici seznam organizací, které nabízejí podporu v oblasti duševního zdraví. A také informace o tom, jaké jsou možnosti pomoci. Na ně zavede zájemce i naskenování QR kódu na plakátech kraje, které jsou nyní umístěny v rámečcích v regionálních vlacích.

Co je duševní zdraví a co psychická nepohoda?

Co je vlastně duševní zdraví? Jde o stav, kdy se cítíme vnitřně vyrovnaní. Jsme schopni zvládat každodenní stres, plnit své úkoly, dobře vycházet s ostatními lidmi a těšit se ze života. Není to jen absence duševních problémů, ale celkové zdraví mysli.

Různými způsoby se může projevit psychická nepohoda. To jsou například situace, kdy má člověk potíže se spánkem, řeší vztahový problém s partnerem nebo rodinou, cítí se ve stresu a nezvládá své povinnosti tak jako doposud, pociťuje úzkosti a obavy, trápí ho několik týdnů nepříjemné myšlenky, je bez energie a zájmu nebo se mu rychle střídají nálady.

„Často těmto jevům, které zažíváme, nepřikládáme velký význam, ale ve skutečnosti nás ovlivňují natolik, že mohou stát u vzniku vážného duševního onemocnění,“ říká koordinátor reformy péče o duševní zdraví z odboru sociálních věcí Krajského úřadu Pardubického kraje Jaroslav Marek.

Duševní onemocnění může mít různé formy

Duševní onemocnění je stav, kdy se duševní zdraví člověka naruší. To může mít dopad na jeho myšlení, pocity, chování nebo schopnost zvládat situace v každodenním životě.

Duševní onemocnění může mít různé formy. Od krátkodobých potíží až po dlouhodobé nebo chronické stavy. Mezi nejběžnější příklady patří deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie nebo bipolární porucha.

Mnoho lidí se s duševními problémy potýká. Duševní onemocnění není něco, za co by měl člověk cítit stud. Může za něj celá řada různých vlivů – například výchova, dědičnost, chemie v mozku, stresující životní okolnosti nebo prožitky z minulosti. Duševní onemocnění je výsledkem složité kombinace těchto faktorů, nikoliv něčeho, co by člověk mohl jednoduše ovlivnit nebo změnit.

Onemocnění jako každé jiné

„Důležité je si uvědomit, že duševní onemocnění je onemocnění jako každé jiné. A lidé s těmito

potížemi potřebují mít pro sebe pomoc, podporu a léčbu co nejvíce dostupnou," dodává Pavel Šotola.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/127577/i-lidska-duse-nekdy-potrebuje-servis-rika-nova-kamp-an-pardubickeho-kraje>