Buďte optimističtí a aktivní. Důležitost péče o psychickou stránku připomíná Světový den duševního zdraví

10.10.2023 - | Nemocnice Pardubického kraje

Co považujete za nejzásadnější „neblahý trend“ současné doby, který ovlivňuje duševní zdraví lidí?

Duševních chorob v pravém slova smyslu, tedy psychóz, je v populaci stále stejně. Hlavním problémem a neblahým trendem jsou v současné době závislosti – jak na alkoholu (Česká republika patří k zemím s největší spotřebou alkoholu), tak na drogách (v posledních letech na psychiatrickém oddělení Pardubické nemocnice pozorujeme výrazný nárůst počtu závislých s toxickými psychotickými stavy). Velkým problémem je i nadužívání až závislost na některých lécích. To se týká především řady návykových léků, které se berou při úzkosti a nespavosti a které je možno užívat pouze krátkou dobu. Dalším problémem, který se dostává stále více do popředí, jsou narůstající poruchy chování a sklony k sebepoškozování u dětí a dospívajících, kdy je navíc současně velký nedostatek dětských psychiatrů a psychologů, jsou dlouhé čekací doby na objednání nejen do ambulancí, ale i do dětských psychiatrických lůžkových zařízení.

Jak lze podle vás nejlépe přecházet duševnímu onemocnění?

Člověk by se měl umět radovat ze života, být optimistický, aktivní, zachovávat pravidla duševní hygieny, věnovat se svým koníčkům, rodině, dostatečně spát, vnímat varovné signály vyčerpání, v případě přetrvávajících psychiatrických potíží vyhledat odbornou pomoc. Velmi blahodárně na duševní pohodu působí sportování nebo alespoň pravidelný pohyb, který snižuje napětí, zlepšuje náladu (mezi nejčastější duševní poruchy přitom patří úzkostné poruchy a poruchy nálad). Tělesná aktivita je tedy důležitým faktorem v prevenci duševních onemocnění. Já například chodím už 20 let hrát squash a duševní choroba se mi zatím vyhýbá :-) Pokud se objeví nějaké nesnáze, rozhodně je nezahánět alkoholem nebo jinými návykovými látkami, dobré není také řešit potíže přejídáním se.

Myslíte, že lidé obecně péči o duševní zdraví oproti tomu fyzickému upozaďují, nebo v tomto vidíte nějaký pozitivní trend?

Zdraví je definováno jako stav fyzické, psychické a sociální pohody. Je třeba pečovat jak o své tělo, tak o svůj psychický stav. Je známá spojitost duševních nemocí s vyšším rizikem tělesných onemocnění a platí to i naopak. Zatím mám pocit, že lidé stále ještě věnují více pozornosti svému tělesnému zdraví než tomu psychickému, nicméně díky osvětě v oblasti duševního zdraví a duševních nemocí dochází z psychiatrického hlediska postupně k pozitivním trendům. Zlepšuje se péče o duševní zdraví, postupně se snižuje stigmatizace lidí s duševním onemocněním a svou roli jistě hraje i Světový den duševního zdraví, který byl poprvé vyhlášen v roce 1992 a má za cíl šířit osvětu v této oblasti.

http://pardubice.nempk.cz/novinky/budte-optimisticti-a-aktivni-dulezitost-pece-o-psychickou-stranku-pripomina-svetovy-den-dusevniho-zdravi