

Svetový deň duševného zdravia 2026: Na každom z nás záleží

Datum	9.10.2026
Subjekt	Slovenský Červený kríž
Region	Slovensko
Kategorie	Spoločnosť a životný štýl, Zdravotníctvo a nemocnice, Sociálne služby

Naše telo a myseľ fungujú spolu. Keď nás trápi niečo na duši, často sa to ukáže aj na našom fyzickom zdraví. Psychické ťažkosti so sebou prinášajú veľa trápenia nielen pre daného človeka, ale aj pre jeho rodinu a blízkyh. Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia (10. október 2026) preto chceme pripomenúť, že starať sa o svoju pohodu je dôležité pre každého z nás. Veľkú rolu v tom hrá prostredie a ľudia, ktorými sa obklopujeme.

Tohtoročná svetová téma znie: „*Vypočutie prežitých skúseností: skutočné hlasy, skutočná zmena*“. V Slovenskom Červenom kríži sa touto myšlienkou riadime každý deň. Chceme, aby sa o duševnom zdraví hovorilo otvorene a bez hanby. Naším cieľom je, aby ľudia, ktorí prežívajú ťažké obdobie, nezostávali so svojim strachom a úzkosťou sami, ale aby našli miesto, kde ich niekto vypočuje.

Sila komunity: Keď pomáha obyčajný rozhovor

Veríme, že najlepším liekom na osamelosť je bezpečné prostredie, kde sa človek cíti prijatý. Keď dostaneme príležitosť úprimne sa podeliť o svoj príbeh a pocity, uľaví sa nám. Zároveň tým môžeme pomôcť niekomu inému, kto zažíva niečo podobné a zistí, že v tom nie je sám.

Do našich komunitných aktivít a dobrovoľníctva radi privítame každého, kto má chuť pomáhať. Každý sa u nás môže zapojiť presne podľa svojich vlastných síl, časových možností a toho, na čo sa práve cíti. Veľmi radi tiež spájame generácie. Keď robia mladí a starší ľudia niečo spoločne, prináša to radosť oboom stranám. Mladí získajú pocit, že sú užitoční, a starší ľudia zasa nestrácajú kontakt s okolím a necítia sa tak sami.

Kurzy, ktoré pomáhajú zvládať náročné situácie

Dobrá správa je, že na zlepšenie atmosféry v spoločnosti nepotrebujeme zložité programy. Často stačí len vedieť, ako správne zareagovať. Tak, ako sa učíme ošetriť zlomeninu alebo zastaviť krvácanie, by sme mali vedieť pomôcť aj človeku, ktorý zažíva obrovský stres alebo strach.

Slovenský Červený kríž preto ponúka kurzy **Psychologickej prvej pomoci a starostlivosti o seba**. Učíme na nich, ako si všímať varovné signály a ako v praxi zvládnuť nečakané záťažové situácie. Tieto jednoduché kroky a techniky môže zvládnuť naozaj každý z nás.

Láskavý prístup v prvej línii

Naši zamestnanci a dobrovoľníci sa denne stretávajú s ľuďmi v rôznych životných krízach. Preto sa spoločne snažíme pristupovať k témam duševného zdravia citlivo. Chceme:

- **Komunikovať láskavo a s rešpektom**, aby mal každý človek pocit bezpečia.
- **Vedieť rozpoznať, kedy bežná podpora nestačí**, a dokázať človeka citlivo nasmerovať na odbornú pomoc.

- **Sledovať varovné príznaky preťaženia aj na sebe.** Pomáhať druhým je vyčerpávajúce. Preto sa učíme, ako rozpoznať napr. vplyv dlhodobého stresu, alebo prichádzajúce vyhorenie, aby sme dokázali chrániť svoje vlastné zdravie.

Duševné zdravie patrí k nášmu životu rovnako ako to fyzické. Skúsme v tento Svetový deň duševného zdravia urobiť malý krok – zaujímajme sa úprimne o to, ako sa ľudia okolo nás cítia, a viac si načúvajte. Niekedy aj obyčajné vypočutie bez odsudzovania dokáže niekomu zmeniť deň k lepšiemu.

<https://redcross.sk/svetovy-den-dusevneho-zdravia-2026-na-kazdom-z-nas-zalezi>