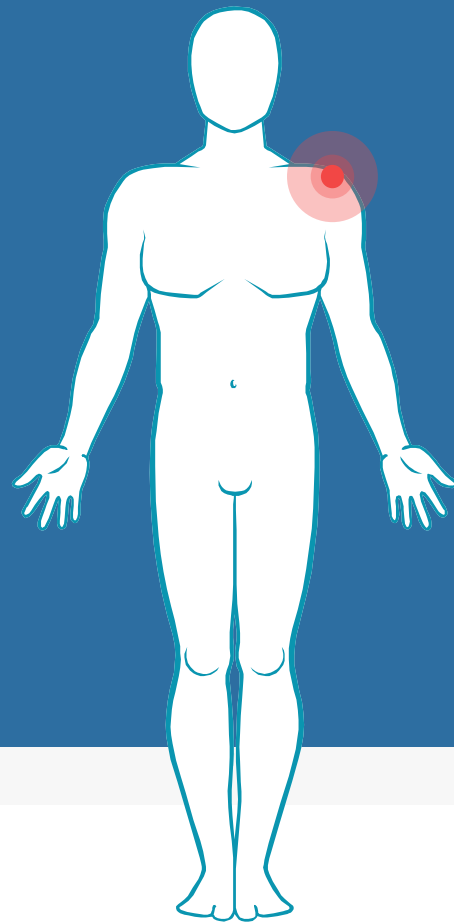


On-Call

Digitální zdroje

Co je mentální zdraví?

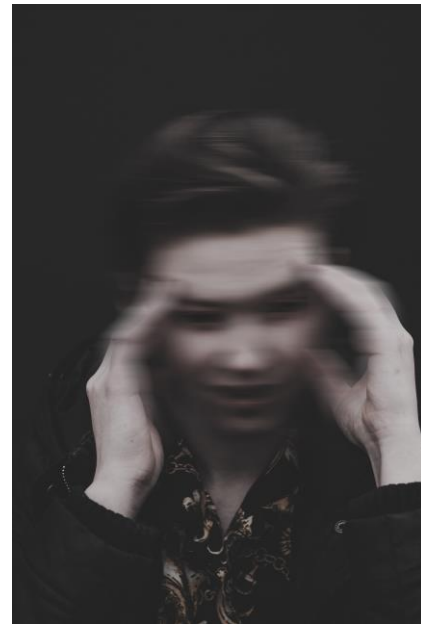


- Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a nejen jako absenci nemoci nebo nemocí“.



Zdraví a mentální zdraví

- Naše duševní zdraví ovlivňuje naše nálady, náš pohled na svět, náš vlastní obraz, naše vztahy, naše životní touhy ...
- V mnoha ohledech může být dobré duševní zdraví důležitější než dobré fyzické zdraví.



Co je mentální zdraví

- Duševní zdraví zahrnuje naši emocionální, psychologickou a sociální pohodu. Ovlivňuje to, jak myslíme, cítíme a jednáme.
- Pomáhá také určit, jak zvládáme stres, vztahujeme se k ostatním a jak děláme rozhodnutí.
- Duševní zdraví je důležité v každé životní fázi, od dětství a dospívání až po dospělost.

Tipy pro udržení mentálního zdraví

- Co tedy můžete udělat pro podporu dobrého duševního zdraví u vás, vaší rodiny, přátel i celé vaší komunity?



Tip 1: Přijímejte se takoví, jací jste

- Každý jsme jiný.
- Všichni jsme jedineční.
- Ale existují určité společenské tlaky, které nás nutí věřit, že nejsme dost dobří.
- Je důležité snažit se je ignorovat a soustředit se na dobré věci, které v sobě máme.
- A pamatujte, že je sice nemožné potěšit každého, ale je vždy možné potěšit sebe sama!



Tip 2: Zdravě jezte

- Stáří říká: „Jsme to, co jíte!“.
- To platí pro fyzické i duševní zdraví.
- Stejně jako konzumace mastného jídla ucpává vaše tepny, může také ucpat vaši mysl.
- Kvalitní strava zajistí, že vaše mysl bude v dobré kondici a vaše tělo zdravé.



Tip 3: Cvičte

- Udržování kondice zlepšuje vaši náladu a pocit štěstí.
- Při cvičení se cítíte dobře, protože se v mozku uvolňují látky nazývané endorfiny.
- Endorfiny se bohužel neuvolňují před cvičením, takže k němu musíme vynaložit mentální úsilí!



Tip 4: Spěte dost, ale ne moc!

- Je tak důležité mít správné množství spánku.
- Nedostatek spánku vede k únavě. Ta pak může vést k potížím v soustředění, což je problematické, pokud se snažíte udržet dobré duševní zdraví.
- Nedostatek spánku může podporovat letargii, nedostatek motivace, úzkost, depresi atd.



Tip 5: Udělejte si přestávku

- Mít čas pro sebe vám umožní zbavit se stresu ze všeho, co se právě děje.
- Přestávka může znamenat celou řadu věcí (tj. jít běhat, meditovat, sedět a číst, spát, jet někam na víkend atd.).
- Najděte si, co vám vyhovuje!



Tip 6: Udělejte si čas pro rodinu a přátele

- Ti, kteří mají lepší vztahy se svými přáteli, rodinou a lidmi ve své komunitě, bývají zdravější a šťastnější.
- Mít silný systém podpory lidí, kterým na vás skutečně záleží, je také užitečné při překonávání protivenství v obtížných dobách.



Tip 7: Přijměte pomoc, když ji potřebujete

- Všichni jsme jen lidé, proto nejsme schopni dělat vše sami.
- Takže když máte pocit, že potřebujete pomoc, určitě o ni požádejte.
- Přijetí pomoci také sníží úroveň úzkosti a stresu, což je důležité pro udržení pozitivního duševního zdraví.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095