

CO JE TO DOBRÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

Duševní zdraví je důležité



Duševní zdraví je možná ještě důležitější, než fyzické zdraví. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody“, nejen jako absenci nemocí.

Celková pohoda



Výsledky studií ukazují, že udržování dobrého duševního zdraví je dobré pro fyzickou kondici: snižuje krevní tlak, riziko onemocnění srdečními chorobami a pomáhá udržovat zdravou váhu.

Emocionální problémy



Emocionální problémy a duševní onemocnění mívají často fyzickou příčinu. Příčinou může být chemická nerovnováha v těle nebo vedlejší účinky užívaných léků apod.

Nebojte se navštívit lékaře

Pokud opakovaně pociťujete emocionální nebo duševní problémy, obraťte se na lékaře. Pomůže vám najít příčiny i ten správný typ léčby.

