

UVEREJNENÉ: 10.10.2012

Tlačová agentúra Slovenskej republiky

Psychiater: Nemali by sme zabúdať na psychohygienu, ovplyvňujú nás aj médiá

Košice 10. októbra (TASR) - Duševné zdravie neznamena len neprítomnosť duševnej choroby, je to širší pojem, ktorý sa dá definovať ako stav zdravotnej, ekonomickej, sociálnej a bezpečnostnej pohody jednotlivca. Pri príležitosti dnešného Svetového dňa duševného zdravia to pripomína hlavný odborník Ministerstva zdravotníctva SR pre psychiatriu Ivan Dóci, prednosta II. psychiatrickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura Košice.

V dnešnej zrýchlenej dobe, keď sú na jednotlivcov kladené veľké nároky nielen v zamestnaní, a navyše v čase ekonomickej krízy, ktorá sa podpisuje pod finančnú a sociálnu neistotu, je podľa neho užitočné pripomenúť si potrebu udržiavania psychohygieny, s ktorou úzko súvisí životný štýl človeka.

"Únava, stres, negatívne myslenie či pocity strachu a úzkosti preukázateľne súvisia nielen s našim vnímaním sveta, ale podieľajú sa aj na vzniku a priebehu mnohých telesných ochorení, čomu sa dá predísť pri troche vôle a zdravých návykoch. Je na natureli každého človeka, ako bude stres vo svojom živote eliminovať, alebo ho odbúravať psychickou a fyzickou aktivitou. Môže to byť aktívny šport, nenáročné prechádzky v prírode, počúvanie hudby, stretávanie sa s príjemnými ľuďmi, „pestovanie“ nejakého konička, čítanie kníh... Možností je veľa, len si stačí vybrať príjemnú aktivitu, ktorá zmierni dopady stresu na naše zdravie," radí docent Dóci.

Ako hlavný odborník ministerstva zdravotníctva pre odbor psychiatrie sa Ivan Dóci nedávno zúčastnil v nórskom Osle pracovného stretnutia odborníkov na duševné zdravie z európskych krajín, ktorého témou bola práve problematika duševného zdravia. Cieľom konferencie bola príprava Globálneho akčného plánu duševného zdravia a Európskeho akčného plánu duševného zdravia, ktorých zmyslom je zlepšiť duševné zdravie občanov. Na stretnutí sa hovorilo o európskych špecifikách a problémoch jednotlivých krajín, ktoré budú musieť svoje národné programy duševného zdravia zosúladiť s európskym a globálnym.

Podľa názorov účastníkov stretnutia, duševné zdravie národa výrazne ovplyvňujú aj médiá, najmä obsahom niektorých televíznych a rozhlasových relácií. Napríklad v škandinávskych krajinách je preto bežné, že súčasťou Rady pre rozhlasové a televízne vysielanie je aj odborník na duševné zdravie. Ten posudzuje, aký vplyv bude mať určitá relácia na duševný stav obyvateľov, hlavne duševný vývoj detí a mládeže.

"Aj výber televízneho programu môže čiastočne ovplyvniť našu psychickú pohodu, rovnako ako hudba, ktorú počúvame, či prostredie, v ktorom sa nachádzame. Človek zvyčajne intuitívne vie, čo na neho vplýva pozitívne, a čo ho nejakým spôsobom vyvádza z rovnováhy, preto by mal počúvať svoje inštinkty a venovať sa veciam, ktoré sú pre neho príjemné. Psychická a fyzická pohoda sa totiž podpisuje pod dobré duševné zdravie a to ovplyvňuje celý ľudský organizmus," dodal prednosta psychiatrickej kliniky LF UPJŠ.