



Dekanát UPJŠ LF, Trieda SNP 1, 040 11 Košice
tel.: +421 (055) 642 81 51, fax: +421 (055) 642 81 51, IČO: 00397768
PR manažérka: RNDr. Jaroslava Oravcová
Tel: +421 (55) 640 2793, 234 3220, mobil: 0907 776 442
e-mail: jaroslava.oravcova@upjs.sk web: www.medic.upjs.sk

TLAČOVÁ SPRÁVA

10. októbra 2012

Prednosta II. psychiatrickej kliniky a hlavný odborník pre psychiatriu doc. MUDr. Ivan Dóci, PhD. radí nezabúdať na dobrú psychohygienu

Desiaty október bol Svetovou federáciou duševného zdravia vyhlásený za Svetový deň duševného zdravia a pripomíname si ho už rovných dvadsať rokov. Podľa slov prednostu II. psychiatrickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP Košice a hlavného odborníka MZ SR pre psychiatriu doc. MUDr. Ivana Dóciho, PhD. duševné zdravie neznamená len neprítomnosť duševnej choroby, ale je to širší pojem, ktorý sa dá definovať ako stav zdravotnej, ekonomickej, sociálnej a bezpečnostnej pohody jednotlivca.

„V dnešnej rýchlej dobe, kedy sú kladené veľké nároky na jednotlivcov nielen v zamestnaní a navyše v čase ekonomickej krízy, ktorá sa podpisuje pod finančnú a sociálnu neistotu, nie je na škodu pripomenúť si potrebu udržiavania určitej psychohygieny, s ktorou úzko súvisí aj 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 naturely 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 doc. MUDr. Ivan Dóci, PhD.

Ako hlavný odborník Ministerstva zdravotníctva SR pre odbor psychiatrie sa nedávno zúčastnil v nórskom Osle pracovného stretnutia odborníkov na duševné zdravie zo všetkých Európskych krajín a niektorých krajín bývalého Sovietskeho zväzu, ktorého témou bola práve problematika duševného zdravia.

„Cieľom konferencie s názvom WHO Consultation on the Global Mental Health Action Plan and the European Mental Health Action Plan, ktorú zorganizovalo regionálne vedenie Svetovej zdravotníckej organizácie pre Európu spolu s nórskym ministerstvom zdravotníctva, bola príprava Globálneho akčného plánu duševného zdravia a Európskeho akčného plánu duševného zdravia, ktorých zmyslom je zlepšiť duševné zdravie občanov. Na stretnutí sa hovorilo sa o európskych špecifikách a problémoch jednotlivých krajín, ktoré budú musieť svoje národné programy duševného zdravia zosúladiť s tým európskym a globálnym,“ konštatuje doc. MUDr. Ivan Dóci, PhD.

Ako poznamenal, podľa názorov účastníkov stretnutia je duševné zdravie národa výrazne ovplyvňované aj médiami, najmä obsahom niektorých televíznych a rozhlasových relácií, preto je napríklad v škandinávskych krajinách bežné, že súčasťou Rady pre rozhlasové a televízne vysielanie je aj odborník na duševné zdravie posudzujúci, 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 má na neho pozitívny vplyv, 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,“ dodáva prednosta II. psychiatrickej kliniky LF UPJŠ.

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka

POZNÁMKY:

Túto tlačovú správu nájdete aj na www.upjs.medic.sk