

# Duševní hygiena

Duševní hygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Je to vlastně soubor opatření, postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a udržet psychické a psychosomatické zdraví. Tento vědní obor zkoumá biologické a sociální podmínky působící na rozvoj a upevňování duševního zdraví.

## Prevence

### Primární

- Odstraňování záporných společenských jevů,
- vyhledávání a pomoc ohroženým osobám,
- duševně zdravý a vyrovnaný člověk je schopen prožívat pocit spokojenosti a štěstí při současně dobré fyzické i psychické zdatnosti,
- duševně vyrovnaní jsou odolnější vůči chorobám,
- psychosomatické nemoci – minimálně třetina (ulcus, asthma, hypertenze),
- osobní vlastnosti charakteristické pro duševní zdraví lze pěstovat a rozvíjet,
- vyrovnaný člověk, má přátele, má rád, úspěšný ve vztazích,
- správný režim dne, spánek, strava, životospráva.

### Postupy podporující duševní hygienu

- Nepotlačovat svoje pocity a mluvit o nich,
- zařadit přestávky v pracovní době,
- oddělovat pracovní život od osobního,
- vyhnout se osobnímu prožívání pracovních problémů – vztahovačnost,
- nebát se změn,
- počítat se stresujícími situacemi a aktivně je přijímat,
- udržovat okolo sebe dobré sociální zázemí a vztahy s druhými lidmi,
- najít si smysluplnou pracovní činnost,
- naučit se organizovat si čas,
- naučit se asertivitě,
- věřit ve vlastní schopnosti a sebeuplatnění,
- naučit se relaxovat.

### Sekundární

- Aktivní vyhledávání – depistáž osob se začínajícím duševním onemocněním,
- léčba,
- často má místo v ordinaci praktického lékaře,
- příznaky začínajícího neurotického onemocnění: potíže s usínáním, bolest hlavy, tachykardie, poruchy rovnováhy, pocit tíže na hrudi, úbytek hmotnosti mladých dívek,
- je důležité myslet na psychiku, pacient na to nemyslí, odmítá to.

### Terciární

- Snížení následků onemocnění.

## Chronický stres

- Atrofie dendritů pyramidových buněk hipokampu, mají receptory pro glukokortikoidy, špatně reguluje jejich hladinu → stoupají glukokortikoidy.

## Příznaky burn-out

- Subdeprese, deprese, poruchy koncentrace a paměti, únava, nespokojenost se životem, poruchy spánku.

## Podpora vlastního duševního zdraví

- Prohlubovat sebepoznání,
- akceptovat své rysy,
- pečovat o kvalitu vztahů,
- zájmy.

## Odkazy

## Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. [cit. 2009]. <<http://jirben.wz.cz>>.

## Použitá literatura

- LINHART, Jiří, et al. *Slovník cizích slov pro nové století*. 1. vydání. Litvínov : Dialog, 2003. ISBN 80-85843-61-7.
- Wikipedie. *Stres* [online]. Poslední revize 19.10.2010, [cit. 2010-11-03]. <<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Stres&oldid=5971173>>.
- HANZLÍKOVÁ,, et al. *Mentální hygiena* [online]. Přerov, -, dostupné také z <[http://www.gjs.cz/ucitel/hanzlikova/mentalni\\_hygiena.doc](http://www.gjs.cz/ucitel/hanzlikova/mentalni_hygiena.doc)>.
- KMEŤOVÁ, Alexandra. *Epidemiologie kardiovaskulárních onemocnění*. Přednáška pro studenty 1. LF UK. Ústava hygieny a epidemiologie 1. LF UK.