



## SVĚTOVÝ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

10. ŘÍJEN 2013

Světový den duševního zdraví připadá každoročně na 10. října. Tradice vyhlášení Světových dnů duševního zdraví v tento den se zrodila v roce 1992 jako jedna z aktivit Světové federace pro duševní zdraví (World Federation for Mental Health - WFMH).

Hlavním záměrem je soustředění zájmu odborné i široké veřejnosti na otázky duševního zdraví a podpora úsilí o dosažení a udržení co nejvyšší možné úrovně takového zdraví.

*Tématem Světového dne duševního zdraví  
pro rok 2013 je  
"Duševní zdraví a starší lidé".*



### CO JE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

Duševní zdraví je třeba chápat jako integrální součást celkového zdraví člověka. Je to pojem, který vyjadřuje stav osobní pohody. Takové, díky níž může člověk naplnit a uplatnit své individuální schopnosti, dokáže přiměřeně zvládat každodenní životní zátěž a stres, zvládne produktivně a úspěšně pracovat a rozvíjet obohacující vztahy s druhými lidmi. Pojem duševní zdraví tedy nevyjadřuje jen nepřítomnost duševní choroby nebo poruchy.

## Stárnoucí populace

Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) v současnosti populační skupina ve věku 60 a více let představuje přibližně 800 miliónů lidí. Tento počet se však podle kvalifikovaných odhadů WHO mezi roky 2000 a 2050 více než zdvojnásobí - z přibližně 11% na 22%, tj. až na dvě miliardy lidí.

## Prospěšnost i v důchodu

Řada starších lidí může a chce být prospěšná i po svém odchodu do důchodu a věnuje se různé činnosti. Právě kvalitní a bohaté sociální vztahy jako základ sociální opory jsou zdrojem osobní pohody seniorů.

## PROČ SE ZAMĚŘIT PRÁVĚ NA SENIORY?

Výběr tématu vychází z prodlužující se délky celoživotního vývoje člověka a to zvláště ve vyspělých zemích.

Lidé tráví více let než dříve v práci, prožívají více let aktivního životního stylu v období důchodu a tím vytvářejí, dříve ne tak častou, kohortu „velmi starých“ lidí (ve věku mezi 80 až 90 lety).

## Tělesné problémy ruku v ruce s duševními

Statistika WHO poukazuje také na skutečnost, že starší lidé s některým z chronických tělesných onemocnění často trpí souběžně se rozvíjejícím (komorbidním) problémem v oblasti duševního zdraví nebo naopak.

## Ztrácející se úcta a solidarita

Výsledky četných studií ukazují, že v posledních letech se zejména v zemích s vysokými příjmy výrazně snižuje mezigenerační solidarita a přibývá rodin, v nichž prarodiče žijí odděleně od dětí a vnoučat. Stoupá tak riziko sociální izolace seniorů. Mění se také vnímání a hodnocení starších lidí ve společnosti, které je často spojeno s různými předsudky.

## JAK CHRÁNIT DUŠEVNÍ ZDRAVÍ SENIORŮ?

Podpora respektu ke stáří a mezigenerační solidarity, aktivní účast mladších i starších dobrovolníků na poskytování psychosociální péče seniorům a psychoedukační intervence jsou jedním z efektivních prostředků ochrany duševního zdraví starších lidí.

Duševní zdraví seniorů může být účinně posilováno uplatňováním zásad programů „aktivního“ a „zdravého“ stárnutí, které podporují aktivitu, činnost, hledání a naplňování nových zájmů a sociálních vztahů.



*Autor textu: Prof. PhDr. Vladimír Kebza, Csc.*

*Redakční úprava: Ing. Jana Maiksnar Vašíčková*