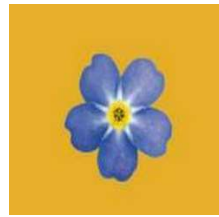


# Dni nezábudiek

6-10. október 2021



## DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definovala duševné zdravie ako *stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládavať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti*. Najnovšie štatistiky poukazujú na smutný fakt, že až 15% populácie do veku 18 rokov trpí psychickými poruchami, ktoré majú negatívny dopad na ich osobnostný, sociálny a profesionálny vývin. Zdravie sa kúpiť nedá, treba si ho preto vážiť a žiť takým spôsobom života, aby sme neohrozovali samých seba. Nesprávne návyky, stres, zlý životný štýl, nedostatok pohybu a spánku, fajčenie, požívanie alkoholu, prepracovanosť, zlé medziľudské vzťahy a sociálne prostredie, to všetko na nás negatívne vplýva a je hrozbou pre kvalitu nášho života, ktorý máme len jeden. Vplyvom stresu sa znižuje aj funkcia imunitného systému, je oslabený a teda sme náchylnejší k rôznym ochoreniam.

Za Svetový deň duševného zdravia je vyhlásený **10. Október**, kedy sa na celom Slovensku uskutočňuje kampaň spojená so zbierkou

**DNI NEZÁBUDIEK**, pod záštitou Ligy za duševné zdravie. Za dobrovoľný príspevok dostanete modrú nezábudku ako symbol duševného zdravia. (viac informácií na [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk))



**Bezplatná • Anonymná • Nonstop**

## Linka dôvery Nezábudka

Ocitli ste sa v psychicky náročnej životnej situácii Vy alebo niekto blízky? Prežívate akútnu krízu a dlhodobý tlak sa pre Vás stáva psychicky neúnosný? Trápia Vás depresívne nálady, úzkosť, myslíte na najhoršie? Náš tím profesionálov s dlhoročnou praxou je tu pre Vás 24 hodín denne.

Vyhľadať pomoc nie je prejavom zlyhania a slabosti, naopak, je to prejavom sily človeka, postarať sa o seba či svojich blízkych.



Nonstop telefonická poradňa

**0800 800 566**

Na Slovensku bolo v roku 2018 približne 500 000 ľudí s psychickými problémami, 5000 pokusov o samovraždu a 500 dokonaných samovrážd.

Je dôležité hovoriť o svojich pocitoch. Ak ťa niečo trápí, rozprávaj o tom. Bude ti ľahšie. Obráť sa na niekoho, komu dôveruješ. Niekedy to možno nie je jednoduché, ale stojí to za to.

**Všetci máme občas duševný problém. Je úplne v poriadku poradiť sa.**

