

Jak předcházet duševním onemocněním

Duševní zdraví ovlivňuje to, jak myslíme, jak se cítíme a jak jednáme.
Nauč se společně s námi, jak jim předcházet.

30 %

Tolik obyvatel ČR trpí duševním onemocněním.

792 milionů

Lidí po celém světě se potýká s duševním onemocněním.

1/3

Pouze 1/3 z nich vyhledá odbornou pomoc.

Nejčastější duševní onemocnění

1. Neurotické stresové poruchy – Úzkostná porucha, PTSD, OCD
2. Demence – např. Alzheimerova choroba
3. Poruchy nálad – Deprese
4. **Závislosti** – na alkoholu, internetu, tabáku nebo drogách
5. Schizofrenie
6. Další – poruchy příjmu potravy, poruchy spánku, sebepoškozování nebo syndrom vyhoření

Mezi rizikové faktory jejich vzniku patří



Duševní onemocnění v rodině



Předchozí duševní onemocnění



Chronická onemocnění



Závažná životní situace



Užívání návykových látek



Zranění hlavy



Životní styl

Stáhni si aplikace, které ti pomohou udržet své duševní zdraví:



Napanikař



Headspace



Calmio



Sleepio

Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku - zjistiš na www.loono.cz/prevence

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



A jak se o své nitro správně starat?



Zdravě jez!

Klíčem je rozmanitost a zdravá míra. Důležitý je dostatek zeleniny, ovoce a vitamínů.



Pravidelně se hýbej!

Pravidelné cvičení zvyšuje sebevědomí, odbourává stres a také pocity úzkosti. Najdi si proto nějaké druhy aktivit, který Tě baví a dále je pravidelně nejlépe 30 minut 5x týdně.



Dostatečně spíš!

Spíš 7-9 hodin denně

Choď spát a vstávej ve stejnou dobu – a to i o víkendu

Spíš ve tmavé a tiché místnosti o teplotě 18-20°C

Před spaním nekuř a nepij alkohol

Hodinu před spaním omez modré světlo (počítač, mobil).

Tip: na mobilu si můžeš nastavit filtr či použít oranžové brýle.



Vyhni se návykovým látkám!

Nejlepší prevencí závislosti na alkoholu, cigaretách, drogách nebo technologiích a internetu je vůbec nezačít. To se týká zejména mladistvých. Proto jim jdi příkladem. Posiluj jejich zdravé sebevědomí, motivuj je k trávení času sportem nebo jiným koníčkem a vysvětli jim, jak přesně kouření i ostatní návykové látky škodí.



Buď laskavý k sobě i svým blízkým!

Najdi si přátele, kteří Tě budou podporovat. Buď k sobě laskavý, ne vždy se ti musí vše dařit.



Nauč se pracovat se stresem!

Najdi balanc. Stanov si přesný čas, který budeš věnovat práci a jakou dobu budeš věnovat sám/sama sobě. Nezapomínej na své koníčky a to ani ve chvíli, kdy máš pocit, že to opravdu nestíháš.

Plánuj. Zkus si udělat seznam úkolů na daný den a postupně je plnit. Dávej si dosažitelné cíle a nauč se říkat ne ve chvílích, kdy se cítíš vyčerpaný/á.



Využívej relaxační cvičení!

Relaxačním cvičením může být jakýkoliv sport, joga ale i meditace nebo dechové cvičení.

Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence



Projekt byl realizován za podpory Hlavního města Prahy

