

## 7. apríl 2017 – Svetový deň zdravia

7. apríl sa uznáva od roku 1948 za dátum vzniku Svetovej zdravotníckej organizácie. Odvtedy oslavuje Svetová zdravotnícka organizácia a s ňou celý svet v tento deň Svetový deň zdravia. Ústrednou témou Svetového dňa zdravia v roku 2017 je „**Depresia – hovorme o nej**“.

Depresia je choroba, ktorá ovplyvňuje každodenné fungovanie človeka, ovplyvňuje spôsob akým človek je, spí, čo si myslí o sebe a okolitých veciach. Patrí k najčastejším psychickým poruchám. Ženy ňou trpia dvakrát častejšie ako muži. Depresie sa vyskytujú v každom veku. Postihuje všetky vekové kategórie – deti, mladých ľudí, dospelých i starých ľudí, je liečiteľná.

V súčasnosti sa lieči depresia najčastejšie v ambulantných podmienkach, len ťažké komplikované formy vyžadujú hospitalizáciu.

Príznaky depresie sú:

- strata záujmu, energie a radosti, ktorá je niekedy sprevádzaná úzkosťou,
- zhoršenie nálady, najmä ráno, celková únava, nepokoj a podráždenosť,
- poruchy sústredenia, neschopnosť rozhodovať sa, pocity bezmocnosti a beznádeje,
- zmeny spánku – zvýšená spavosť, ale častejšie nespavosť,
- strata sebadôvery, vyhýbanie sa kontaktom s inými ľuďmi, uzatváranie sa do seba,
- opakujúce sa myšlienky na smrť alebo samovraždu,
- fyzické prejavy, akými sú bolesť na hrudníku, búšenie srdca, žalúdočná nevoľnosť,

Odporúčania na podporu duševného zdravia

- Naladte sa pozitívne nezávisle od vonkajšieho prostredia, okolností, či situácie. Nájdite si vhodné aktivity, ktoré vás potešia.
- Nezabúdajte na pohybovú aktivitu ktorá zlepšuje náladu.
- Dostatok spánku tiež pomáha, ak ste vyčerpaný a svet sa vám zdá pochmúrny.
- Nezostávajte príliš vážnymi. Udržujte v sebe humorný pohľad na život. Humor vám pomôže získať odstup od vecí, udalostí i od seba samého.
- Nájdite si spôsob ako uvoľniť negatívne emócie, upokojte sa a zlepšite náladu (rozhovor s priateľom, zjdite na miesta, kde sa cítite dobre, nájdite si aktivitu, ktorú robíte radi, ...).
- Čomu sa treba vyhýbať je dlhé vysedávanie pred televíziou, či počítačom pri plnom tanieri jedla, cigarete či alkohole.
- Pokiaľ u vás pretrváva smutná, úzkostná, alebo „prázdna“ nálada, strata záujmu a radosti, môže ísť o začínajúcu depresiu. V takomto prípade je namieste vyhľadať odbornú pomoc.

Oddelenie výchovy k zdraviu  
RÚVZ so sídlom v Rožňave