

**Zotavení a duševní pohoda** nejsou cílem, který jednou dosáhneme. Jsou to cesty, které si můžeme vybírat každý den. Mít zdravou mysl neznamená být bez problémů, ale umět s nimi zacházet. Naučit se zvládat stres, budovat pevné vztahy a hledat radost v každodennosti. I drobné krůčky k sebeděči mohou vést k velkým změnám.

**Duševní onemocnění** je stav, kdy se duševní zdraví člověka naruší. To může ovlivnit jeho myšlení, pocity, chování nebo schopnost zvládat situace v každodenním životě.

**Duševní onemocnění** může mít různé formy, od krátkodobých problémů až po dlouhodobé nebo chronické stavy. Mezi nejběžnější příklady patří deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie, hraniční porucha osobnosti nebo bipolární porucha.

Mnoho lidí se s duševními problémy potýká.

**Duševní onemocnění** není něco, za co by měl člověk cítit vinu. Může za něj celá řada různých vlivů – například výchova, dědičnost, chemie v mozku, stresující životní okolnosti nebo prožitky z minulosti. Duševní onemocnění je výsledkem složité kombinace těchto faktorů, nikoliv něčeho, co by člověk mohl jednoduše ovlivnit nebo změnit.



Duševní nepohoda není známkou slabosti.



Když se o své duševní zdraví staráme, můžeme vést šťastnější a plnohodnotnější život.



Důležité je včas vyhledat pomoc a podporu.

## Podpora v Pardubickém kraji

V Pardubickém kraji jsou k dispozici **různé druhy služeb**, které podporují ty, do jejichž života vstoupilo duševní onemocnění. Můžete se obrátit na odborníky a profesionály. Těmi jsou například **praktičtí lékaři, geriatři, sociální a zdravotní pracovníci, psychologové, lidé, co mají osobní zkušenost s duševním onemocněním nebo terapeuti**, kteří vám mohou pomoci najít cestu k zotavení. Poznejte jejich role a zjistěte, kde hledat pomoc.

[www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi](http://www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi)



Spolufinancováno Evropskou unií



Pardubický kraj



sšup!

# Zrcadlo tvé duše



Duševní zdraví v Pardubickém kraji

Portréty těch, kteří pomáhají.



Výstava **Zrcadlo tvé duše** přibližuje téma **duševního zdraví**. Pardubický kraj ji připravil ve spolupráci se Střední školou uměleckoprůmyslovou v Ústí nad Orlicí. Studenti pod vedením svých pedagogů nafotili unikátní snímky odborníků, kteří mohou pomoci se zotavením.



## Duševní zdraví

Je stav, kdy se cítíme vnitřně vyrovnaní. Jsme schopni zvládat každodenní stres, plnit své úkoly, dobře vycházet s ostatními lidmi a těšit se ze života. Není to jen absence duševních problémů, ale celkové zdraví mysli.

Týká se nejen toho, jak se cítíme na těle a na duši, ale i toho, jak myslíme a jak se chováme. Stejně jako fyzické zdraví, **i duševní zdraví je součástí celkové pohody člověka** a ovlivňuje náš každodenní život.

Každý z nás má možnost o něj pečovat, rozvíjet ho a hledat svou rovnováhu. Znamená to umět si naslouchat, rozpoznat, co nám prospívá, ale také dovolit si chvíle odpočinku i radosti.

Udržování duševní rovnováhy zahrnuje péči o sebe, ale také schopnost rozpoznat a zvládat stres.



Duše  
je zrcadlo  
člověka

