

## Duševné zdravie

Téma duševného zdravia je v poslednom období veľmi frekventovaná. Diskutujú o nej laici i odborníci, skúmajú sa rôzne osobné i pracovné záťažové situácie a ich dosah na človeka, vychádzajú mnohé články i monografie. Zaoberali sme sa ňou aj na oboch tohtoročných konferenciách zameraných na hospicovú a paliatívnu starostlivosť. Teoreticky máme túto tému celkom dobre zvládnutú. Otázka teda nie je, či máme relevantné informácie, ale či ich vieme aplikovať vo svojom živote.

Konáme v súlade s poznatkami o duševnom zdraví? Máme tak nastavený časový manažment a priority, aby sme vedeli psychicky i fyzicky pokojne fungovať? Vieme v niektorých, pre nás príliš náročných (časovo, fyzicky, psychicky) situáciách povedať „nie“, hoci nás iní presvedčajú povedať „áno“? Žijeme tak, ako považujeme za správne a zmysluplné, alebo žijeme podľa očakávaní iných? Vieme si dopriať oddych, relax, dovolenku bez pocitov viny? Vieme si priznať, že už nevládzeme a vieme poprosiť o pomoc?

Nie je jednoduché pretaviť všetky informácie o udržaní dobrého duševného zdravia do reality našich životov, ale práve pominuteľnosť ľudského života nám dáva veľkú zodpovednosť za naše bytie.

A pozor! Nie je pravda, že čím máme náročnejšiu prácu, tým viac u nás budú priateľnejšie symptómy syndrómu vyhorenia. Je to presne naopak. Keďže vieme, aká náročná je práca s ťažko chorými a zomierajúcimi, o to viac sa musíme chrániť a reálne vo svojich životoch využívať všetky možnosti, situácie a faktory, ktoré udržujú a posilňujú duševné zdravie.

Prajem všetkým, aby sa nám darilo aj v tejto oblasti.

*Prof. PhDr. Mgr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD.*

