



ZŠ Námestie mladosti 1, ŽA

# Ako byť duševne zdravý?



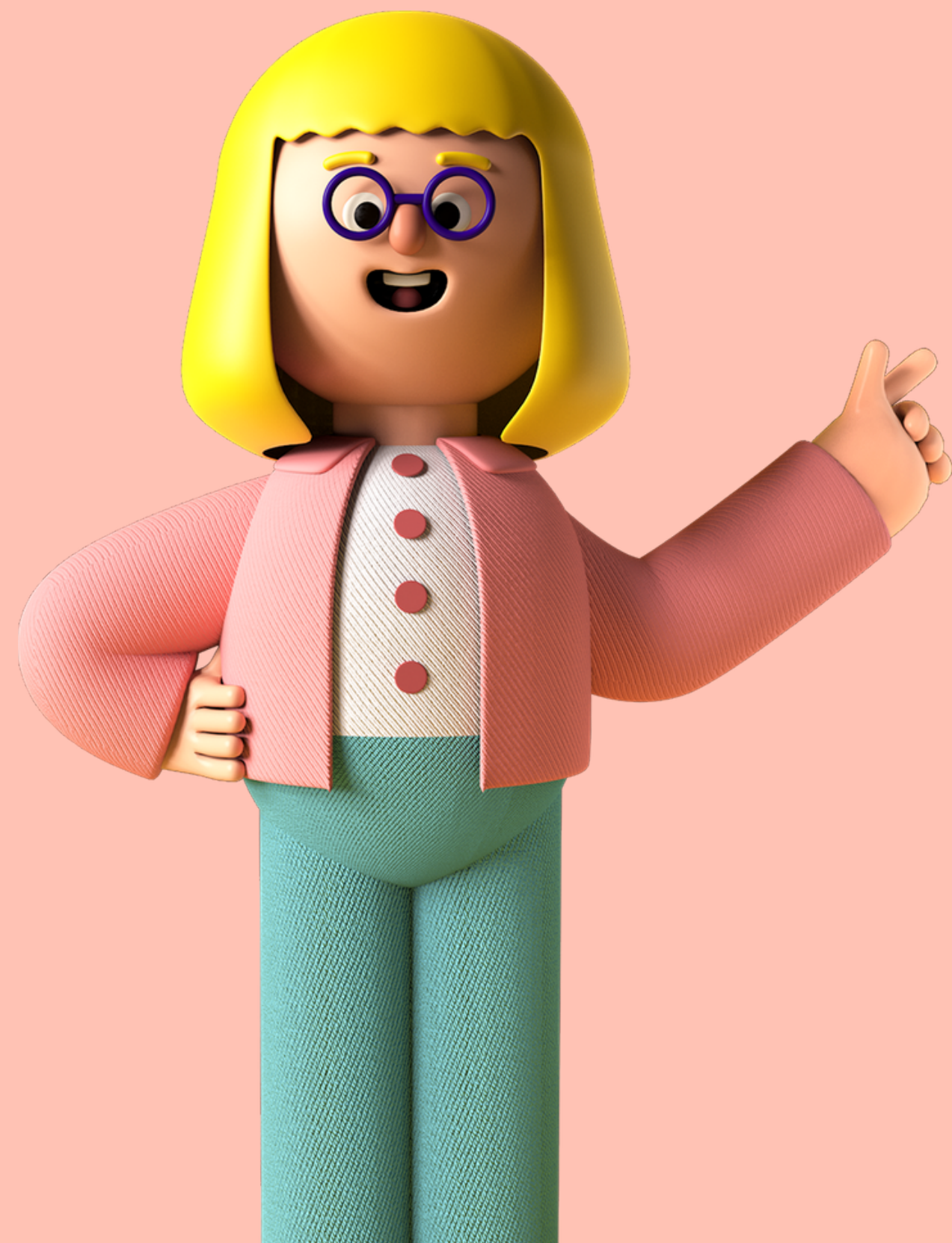




# Prijímaj sám seba!

Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti a slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.





# Hovor o tom!

O tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš,  
o svojich smútkoch, ale i radoostiach, o úspechoch.  
Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť je  
dvojnásobná.







# Bud' aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom,  
raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a  
pred čím utekať. Kým sa hýbeme,  
žijeme a naopak.







# Uč sa novým veciam!

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládneme, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.





# Stretávajú sa s priateľmi!

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov  
áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo,  
priateľstvo, láska sú zdrojom opory a  
radostí života.







# Rob niečo tvorivé!

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvorit' môžeme v ateliéri i v záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvor možno skritizovať ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.





# Zapoj sa a pomôž!

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.







# Neváhaj požiadať o pomoc!

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, bolesť prisilná, strata priveľká, strach neznesiteľný - nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka, alebo len spriaznenú dušu, niekoho kto prežil podobné trápenie.





# Oddychuj a uvoľni sa!

Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Uč sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyvažujú stres všedného dňa.







# Zdolávaj prekážky!

Uč sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezabije... a je potom čo rozprávať vnúčatám.





# Neboj sa snívať!

Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa našťastie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.







# Ži teraz a tu!

Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a príliš mnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa držať na zemi. Ži teraz a tu, najlepšie ako vieš, lepší život nemáš!



zdroj: Liga za duševné zdravie, [www.who.int](http://www.who.int), oddelenie podpory zdravia, UVZ SR;  
<http://www.ruvzca.sk/oddelenia/podpora-zdravia/aktuality/10-oktober-svetovy-den-dusevneho-zdravi>