



podporujeme lidi s duševním onemocněním

## Světový den duševního zdraví 2019 - Prevence sebevražd

Praha, 7. října 2019: Duševní zdraví je globální problém. Světový den duševního zdraví (10. říjen), nám tuto dimenzi připomíná. WHO otevírá tento den letos téma [prevence sebevražd](#). Vzpomeňme na 800 000 obětí ročně a zejména na mladé lidi, kteří jsou do tohoto počtu zahrnuti. Sebevraždy jsou nyní druhou hlavní příčinou úmrtí mládeže, a to bohužel s rostoucí tendencí.

Přidejte se k nám a sdílejte na sociálních sítích a v médiích tyto videospoty:

### [DEN 1](#), [DEN 2](#), [DEN 3 \(10. říjen\)](#)

Zjištění z mnoha vědeckých studií a dlouhodobé aplikace příslušných terapeutických programů prokázaly, že sport, tělesná cvičení a vhodné pohybové aktivity mohou rozhodujícím způsobem přispět k prevenci a léčbě řady duševních onemocnění a stavů: **Sport pomáhá**. Začlenění těchto aktivit do běžných terapeutických přístupů však neodůvodněně zaostává a [ENALMH](#) (Evropská síť aktivního života pro duševní zdraví) neustále bojuje za strategické partnerství mezi sportem a duševním zdravím.

[Fokus Praha](#) se přidává k této kampani, kterou připravil ENALMH. Jan Drobny, manažer centra duševního zdraví pro Prahu 9 Fokusu Praha a současně viceprezident asociace ENALMH k tomu říká: „*Je třeba začít o duševním zdraví mluvit otevřeně - bez předsudků a nebát se společně bez rozdílu vyběhnout třeba na fotbalové hřiště. Propojovat sport a duševní zdraví se ve Fokusu Praha snažíme např. prostřednictvím fotbalových turnajů a dalších akcí (EASI CUP, Kaczer cup, Osmička cup).*“

„*Podstatou sportu není jen pohyb, ale i kontakt s dalšími lidmi, přátelství, vykročení z každodenních problémů a to vše pomáhá k duševní hygieně,*“ doplňuje Petr Hudlička, ředitel Fokusu Praha.

ENALMH připravil sadu materiálů, které budeme šířit v rámci Světového dne duševního zdraví. Přidejte se také!

Videa v češtině na youtube Fokusu Praha ([část 1](#), [část 2](#), [část 3](#), [část 4](#))

Originální materiály s popisy a podklady [ZDE](#).