Positive Mental Health

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

Co je pozitivní duševní zdraví?

Pozitivní duševní zdraví neznamená jen to, že jedinec netrpí psychickou poruchou. Odráží naši schopnost užívat si života, mít kvalitní vztahy a vypořádávat se s životními výzvami. Pozitivní duševní zdraví znamená, že se cítíme v životě dobře, rozvíjíme se a daří se nám.

Proč je duševní zdraví důležité?

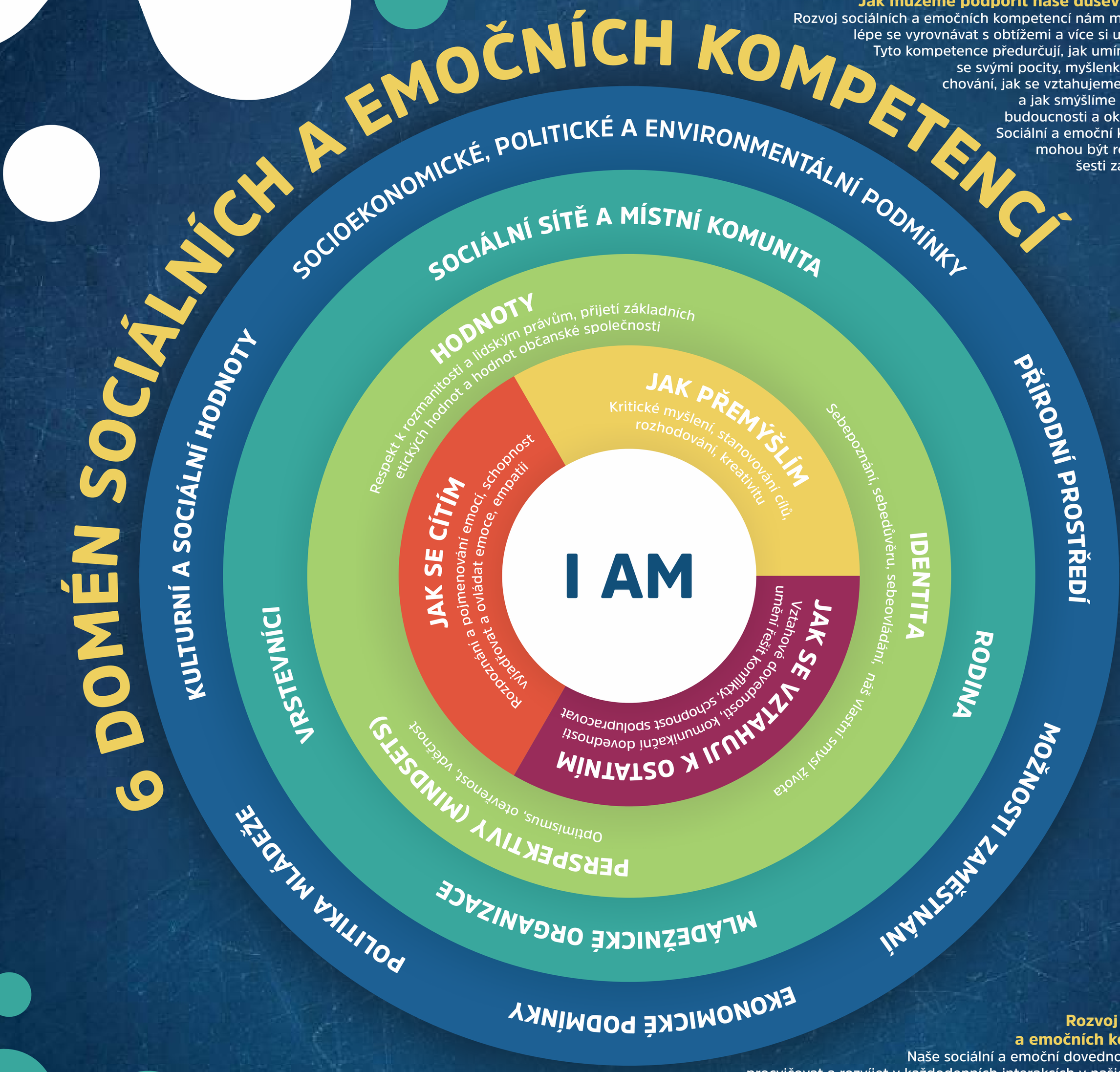
Pozitivní duševní zdraví nám pomáhá učit se, mít zdravé a podporující vztahy, přispívat aktivně do společnosti a komunity.

Co ovlivňuje naše duševní zdraví?

Úroveň našeho duševního zdraví je ovlivněna jak individuálními vlastnostmi a dovednostmi, tak prostředím, ve kterém žijeme a výzvami a příležitostmi, které nám přináší. Faktory jako dobré rodinné a přátelské vztahy, bezpečné a hezké prostředí k bydlení, možnosti zaměstnání a dalšího vzdělávání, všechno toto ovlivňuje jak smýšlíme o sobě a svém životě.

Jak můžeme podpořit naše duševní zdraví ?

Rozvoj sociálních a emočních kompetencí nám může pomoci lépe se vyrovnávat s obtížemi a více si užívat života. Tyto kompetence předurčují, jak umíme nakládat se svými pocity, myšlenkami a vzorci chování, jak se vztahujeme k ostatním, a jak smýšlíme o sobě, naší budoucnosti a okolním světě. Sociální a emoční kompetence mohou být rozděleny do šesti zastřešujících domén.



Rozvoj sociálních a emočních kompetencí

Naše sociální a emoční dovednosti můžeme procvičovat a rozvíjet v každodenních interakcích v našich rodinách, mládežnických organizacích, ve škole a v širší komunitě. Existují také specifické aktivity a metodiky zaměřené na rozvoj těchto dovedností. Trávení času v přírodě, vyjadřování vděčnosti, psaní deníku, setkávání se s přáteli a dobrovolničení jsou jen několika příklady činností, které podporují naši duševní a emocionální pohodu. Může být přínosné dozvědět se o těchto kompetencích více a zamyslet se, které jsou pro Vás obzvlášť důležité. Všichni máme silné stránky a také stránky, kde je možnost se rozvíjet a zlepšovat se. Zkuste se i ve Vaší organizaci zamyslet, jak byste mohli emoční a sociální kompetence podpořit, jak u mladých lidí, se kterými pracujete, tak u pracovníků s mládeží.

Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A report produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Více informací o tomto Erasmus+ projektu najdete na webu:
www.positivementalhealth.eu