**Miliarda lidí trpí duševními problémy, VoZP nabádá k prevenci i včasnému vyhledání pomoci**

**Praha, 8. října 2021 – Pandemie dala zabrat nejen našemu fyzickému zdraví, často trpělo i to psychické. Odhaduje se, že až miliarda lidí na světě trpí některou z poruch duševního zdraví. Vojenská zdravotní pojišťovna nabádá, aby lidé nebrali příznaky duševních nemocí na lehkou váhu a vyhledali pomoc. V České republice se mohou obrátit mimo jiné na speciální linku 116 123, která poskytuje první psychickou pomoc.**

Téměř miliarda lidí na celém světě trpí duševní poruchou; postihnout to může kohokoli. Konkrétně deprese navíc provází celou řadu jiných onemocnění či postižení a ztěžuje tak rekonvalescenci. Podle WHO se na světě potýká s duševní poruchou každý sedmý člověk ve věku 10–19 let. Polovina všech těchto poruch začíná kolem 14 let věku, ale většina z nich není odhalena a léčena.

Pandemie covidu-19 měla obrovský dopad na duševní zdraví. Někteří lidé, včetně zdravotníků v první linii, studentů či osob s již přítomnými duševními poruchami, se potýkali s psychickými problémy obzvláště silně. I proto si letos 10. října opět připomínáme Světový den duševního zdraví, který má za cíl, aby se dostupná psychická péče stala realitou pro všechny. Tento den vyhlásila Světová federace pro duševní zdraví již v roce 1992.

„*Poslední téměř dva roky nám odhalily druhou stranu pandemie. Izolace od světa či rodiny, strach, úzkosti či dlouhodobá duševní onemocnění ukázaly, jak zásadní roli hraje v našich životech psychické zdraví. I v tomto případě mají zásadní roli prevence a včasné vyhledání pomoci. Některé z nejčastějších duševních poruch, jako jsou deprese a úzkosti, lze totiž léčit pomocí terapií, léků nebo jejich kombinací,“* říká Ladislav Hadravský, revizní lékař VoZP.

VoZP doporučuje nepodceňovat v rámci prevence důležitost pohybu. „*Aktivní životní styl je úzce propojen s duševní pohodou a má pozitivní vliv na celkové zdraví člověka. Pokud si však na sobě všímáte častějších pocitů úzkosti či únavy i po dobrém spánku nebo jste pod silným stresem, je naprosto zásadní vyhledat pomoc,“* vysvětluje Ladislav Hadravský. Pro takové případy je dostupná například linka první psychické pomoci s číslem 116 123.

Konzultovat svůj stav můžete však i se svým praktickým lékařem, který vám poradí, na jakého specialistu se obrátit. U závažnějších případů praktický lékař také vystavuje žádanky na vyšetření u klinických psychologů či psychiatrů. Od minulého roku mohou být tato vyšetření vedena i distančně po telefonu či formou videohovoru. Konzultace s ošetřujícím lékařem nebo psychologem je možné podstoupit až třikrát denně po 10 minutách. VoZP nabízí možnost využití telemedicíny pro všechny své praktické lékaře, klinické psychology a psychiatry.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)