**Duševní zdraví**

**Duševní hygiena** neboli **psychohygiena** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní [zdraví](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD) a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

**Životospráva:**

* správná výživa, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže, společenské zázemí
* pohyb a tělesná práce

**Organizace práce:**

* naučit se hospodařit s časem i vlastními silami
* lidová moudrost: „neodkládej na zítřek, co můžeš udělat dnes“

**Jevy:**

* **stres** = zátěž organismu
* **distres** = negativní přetížení organismu
* **eustres** = pozitivní zátěž organismu

**Metody zvládání stresu:**

* antistresová cvičení a relaxace
* smích je nejlepší medicína

**Duševně zdravý člověk je :**  
- přátelský  
- odlišuje podstatné věci od nedůležitých  
- je kreativní  
- stanovuje si cíle  
- je nezávislý  
- má zdravé sebevědomí  
- tolerantní  
**Duševně nemocný člověk je:** nenávistný, izoluje se od lidí, skeptický, žárlivý, má agresivní sklony, není společenský