**VoZP: Duševní zdraví je stejně důležité jako to fyzické, v době koronakrize to platí dvojnásob**

**Praha, 9. října 2020 – Doba krize, izolace, strach z onemocnění či smutek ze ztráty nejbližších. To jsou jen příklady z celé řady možných příčin duševní nepohody, se kterými se ve světě potýkají miliony lidí. 10. října si každoročně připomínáme Světový den duševního zdraví, který se letos zaměřuje na následky pandemie covid-19, jež jsou lidským okem nepozorovatelné. Vojenská zdravotní pojišťovna nabádá, aby lidé nebrali příznaky duševních nemocí na lehkou váhu a vyhledali pomoc. V Česku se mohou mimo jiné obrátit na speciální linku 116 123, která poskytuje první psychologickou pomoc.**

Světový den duševního zdraví si díky Světové federaci pro duševní zdraví připomínáme už od roku 1992. S neustupující světovou krizí, kterou způsobilo šíření nemoci covid-19, vystupuje na světlo i druhá strana pandemie – zátěž pro lidskou psychiku. Ať už je to izolace od světa či rodiny, všudypřítomné obavy, úzkosti či dlouhodobá duševní onemocnění – ve všech těchto případech je potřeba vyhledat odbornou pomoc. „*Toto bezprecedentní období krize nám ukazuje, jak zásadní je jeho vliv na naši psychiku. Příčin může být celé spektrum a u každého člověka se duševní onemocnění mohou projevovat úplně jinak. Stejně tak i řešení těchto problémů potřebuje individuální přístup a spoustu práce,*“ popisuje revizní lékař VoZP Ladislav Hadravský.

„*V rámci prevence doporučujeme nepodceňovat propojení fyzického zdraví a psychiky. Podmínky pro aktivní životní styl jsou značně ztížené, avšak celkové zdraví může pozitivně ovlivnit i procházka v přírodě. Pokud však na sobě člověk pozoruje častějších pocity úzkosti, únavu i po dlouhém spánku nebo je pod silným stresem, je naprosto zásadní vyhledat pomoc*,“ vysvětluje doktor Hadravský.

Pro takové případy je dostupná například linka první psychologické pomoci s číslem 116 123. Svůj stav však můžete konzultovat i s praktickým lékařem, který vás nasměruje na konkrétní pomoc. U závažnějších případů také vystavuje žádanky na vyšetření u klinických psychologů či psychiatrů. Nově mohou být tato vyšetření vedena distančně formou telefonické či videokonzultace. Poradit se s ošetřujícím psychiatrem nebo psychologem je možné až třikrát denně po 10 minutách. VoZP nabízí možnost využít telefonických konzultací nebo telemedicíny všem praktickým lékařům, ambulantním specialistům, ale i psychiatrům a klinickým psychologům.

**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.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: ladislav.pokorny@stance.cz

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