



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

7. duben - Světový den zdraví

Téma Světové zdravotnické organizace pro rok 2017: Deprese

Proč je Světovým dnem zdraví právě 7. duben?

7. dubna byla v roce 1948 jako jedna z agentur Spojených národů založena v Ženevě Světová zdravotnická organizace. Od té doby je jejím úkolem upozorňovat na aktuální nejpalčivější světové zdravotní problémy, navrhopvat a koordinovat aktivity směřující k jejich řešení.

Proč je tématem pro rok 2017 deprese?

V rozvinutých zemích každoročně stoupá počet obyvatel, jejichž životy duševní choroby ovlivňují, zhoršují schopnost lidí vydělávat si na živobytí a co je nejhorší, vedou k sebevražednému jednání, které ve věkové skupině 15-29 let patří k druhé nejčastější příčině úmrtí. Duševní choroby devastují životy stovek miliónů lidí a jejich blízkých na celém světě a významně oslabují společnosti také ekonomicky.

Je možné aktivním životním stylem podporovat duševní zdraví?

Aktivní životní styl má významný psychoregulační efekt. Příznivě ovlivňuje zvládání stresových situací, působí jako prevence depresivních stavů a přetížení nervového systému. Plní relaxační a regenerační funkci organismu v reakci na vysokou fyzickou, psychickou i sociální zátěž, které jsme denně vystavováni. Cílená tělesná cvičení mohou mít až euforizující účinky (Slepíčka et al., 2008). Aktivní životní styl silně zvyšuje prožívanou kvalitu života, brání výskytu psychosomatických obtíží a působí příznivě na celkovou osobní pohodu jedince - wellbeing (Dvořáková, 2014).

S pojmy jako aktivní životní styl, wellbeing, životní spokojenost, sociální naplnění, zdraví či duševní hygiena se setkáváme téměř denně, avšak jejich aplikace v praxi se zdá být dle výzkumů Světové zdravotnické organizace stále nedostatečná. Narůstá počet civilizačních onemocnění vzájemně se různě podmiňujících - deprese, obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy, kardiovaskulárních onemocnění i závislostního jednání. Právě aktivní trávení volného času se jeví jako dostupný, finančně nenáročný a přitom kvalitní nástroj k podpoře životní spokojenosti.

Žijeme ve městech - kde máme aktivně trávit volný čas?

Na základě rešerše IFPRA (The International Federation of Parks and Recreation Administration), jež probíhala v letech 2000 až 2012, byla vydána souhrnná zpráva sumarizující benefity aktivního životního stylu v prostředí městských parků. Jako jeden z největších benefitů byl označen přímý dopad na celkové psychické, fyzické, duševní a sociální zdraví člověka a celkovou životní spokojenost. Thompson et al., (2012) a Annerstedt et al., (2012) uvádí, že pohyb v přírodním prostředí a zeleni pozitivně ovlivňuje míru stresu a napětí a kompenzuje tak negativní vlivy hektického života. Prostory a možnosti, jež městské parky poskytují, vybízí k trávení volného času aktivním způsobem a tím zvyšují míru pohybové aktivity ve městech (Mitchell, 2012), nabízejí nepřeborné množství sociální interakce napříč všemi věkovými skupinami a podněcují k zamýšlení nad vnímáním vlastního zdraví, kvality života a prostředí, ve kterém žijeme (Björk et al., 2008; Maas et al., 2009).



Přijďte si zacvičit (a popovídat..) do parku - nabízí Státní zdravotní ústav zdarma a pro všechny

Státní zdravotní ústav v roce 2017 zajišťuje a koordinuje cvičení v městských parcích v rámci projektu Parky v pohybu <http://parkyvpohybu.wixsite.com/vyzva>

Po Praze a Olomouci v květnu startuje Jihlava a Plzeň.

Zdroje:

Annerstedt, M., Ostergren, P.-O., Bjork, J., Grahn, P., Skarback, E., Wahrborg, P. (2012). Green qualities in the neighbourhood and mental health - results from a longitudinal cohort study in Southern Sweden. *BMC Public*, 17 (1), 2-16.

Dvořáková, H. (2014). Analýza životní spokojenosti a jejich složek u současných vysokoškolských studentů s ohledem na studijní zaměření. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Maas, J., Van Dillen, S.M.E., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P.(2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15, 586-595.

Mitchell, R. (2012). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 12, 337.

Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., Östergren, P., Skärbäck, E.(2008). Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of epidemiology and community health*, 62(2). 8-34.

IFPRA.(2013).Benefits of Urban Parks A systematic review. Retrieved. 1.6., 2015 from

http://www.irishlandscapeinstitute.com/wpcontent/uploads/2013/04/Ifpra_park_benefits_review.pdf

Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., Miller, D.(2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning*, 105(3), 221-229.

Slepička et al. (2008). Sport and lifestyle. Praha: Karolinum.

WHO. (1946). Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 1946. Entered into force on 7 April 1948. New York.