**Depresia/bolesť skrytá za úsmev/Nie sú to blázni/**

***Ľudia sa vraj najviac boja troch vecí: smrti, ostatných ľudí a svojej vlastnej mysle. Možno kvôli tomu sa bojíme hovoriť o našich psychických problémoch.***

*„Nie si normálny. Si úplne padnutý na hlavu.“*

Povieme niečo podobné onkologickému pacientovi? Nie. Ale často to hovoríme ľuďom, ktorí navštevujú psychológa, či psychiatra, ľuďom trpiacim mentálnymi poruchami. Akoby si za ne mohli sami.

Mentálne zdravie si zaslúži rovnakú pozornosť ako fyzické. Psychické problémy ostávajú často neriešené. Ovplyvňujú náš každodenný život, ale aj tak o nich nehovoríme.

V roku 2019 spáchalo na Slovensku 498 ľudí samovraždu. A ja premýšľam. Mohli sme týmto úmrtiam zabrániť?

Keď sme schopní ísť za lekárom, keď nás niečo bolí, keď si dáme odstrániť nádory, ktoré ničia naše telo, naučme sa chodiť za psychológmi a psychiatrami, aby ošetrili našu dušu. Aj keď sa bojíme, čo si pomyslia ostatní.

Ukončime stigmatizáciu mentálnych porúch. Porozprávajme sa o našich pocitoch. Môžeme tým zachrániť nielen seba, ale aj ľudí naokolo.                Paulína Boleková, oktáva

Seminaristi zo psychológie (maturanti) pripravili pre študentov a učiteľov postery, ktoré hovoria o duševnom zdraví. Sú vystavené vo vestibule od 29.9.2020. Ak ste si ich nestihli pozrieť v škole, môžete si ich pozrieť online na Facebooku školy.