Tisková zpráva

**3. července 2021 – Mezinárodní den objetí zdarma**

**Pokud jste na tom psychicky zle, nebojte se vyhledat psychologa. ZP MV ČR vám na něj přispěje**

Praha, 30. června 2021 – Poslední měsíce byly pro spoustu z nás ve znamení stresu, úzkostí nebo strachu. Několikatýdenní lockdown znemožňoval setkání s nejbližšími, což u mnohých lidí, zejména seniorů, vyústilo v silné pocity osamělosti. Lidem chyběl základní fyzický kontakt, včetně obyčejného objetí. To má přitom prokazatelně pozitivní vliv na duševní zdraví. A právě tuto skutečnost akcentuje již několik let, vždy první sobotu v červenci, Mezinárodní den objetí zdarma.

Lidské objetí vyvolává v těle produkci oxytocinu – hormonu lásky – a podle některých názorů má potenciál ovlivňovat i naše fyzické zdraví. Dnes již víme, že lidé, kterým se pravidelně dostává této formy fyzického kontaktu, jsou částečně chráněni před stresem, depresemi či úzkostí. Objetí ve správnou chvíli má tedy značný význam, je užitečné pro zklidnění myšlenek a člověku pomáhá cítit se méně osaměle. Ostatně, je to i jeden z prvních fyzických doteků, které zažívají miminka hned po narození.

Přestože je vliv objetí na duševní zdraví nezpochybnitelný, samo o sobě není všespásné. Někdy může být cesta z úzkostí či depresí složitá a vyžaduje pomoc zkušeného odborníka – klinického psychologa. Pokud tedy člověk delší dobu pociťuje zmíněné stavy a prohlubují se u něj duševní problémy, je zcela na místě říct si o profesionální pomoc.

**Duševní vs. fyzické zdraví**

Že je duševní zdraví přinejmenším stejně důležité jako to tělesné, si uvědomují i ve Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra ČR, kde od letošního roku přispívají svým pojištěncům na vyšetření u klinického psychologa. „Příspěvky jsou součástí nového Programu podpory duševního zdraví Fondu prevence a jejich výše byla u dětí stanovena na 1500 Kč a u dospělých na 500 Kč. Součástí programu je navíc i příspěvek na vyšetření u klinického logopeda,“ říká Hana Kadečková, tisková mluvčí ZP MV ČR. Dětským klientům ZP MV ČR přispěje například na psychosomatické konzultace, skupinové formy nácviku relaxačních dovedností, dále pak na kurzy pro děti s ADHD, dyslektické nácviky a další. U dospělých je lze využít například i na párové konzultace.

**Den objetí zdarma**

První sobotu v červenci se již od roku 2004 slaví Mezinárodní den objetí zdarma – v angličtině známý pod názvem Free Hugs. Tento den vznikl zcela spontánně poté, co jistý Juan Mann po příletu na letišti v Sydney pozoroval, jak se lidé po příletu objímají se svými blízkými, jeho ale neměl kdo obejmout. Na kus kartonu tehdy napsal „Free Hugs“ (objetí zdarma), což vyvolalo u kolemjdoucích spontánní objetí i velmi pozitivní reakce.

***ZP MV ČR****působí na českém trhu již devětadvacátým rokem a je druhou největší zdravotní pojišťovnou v zemi. Má smlouvy se všemi nejvýznamnějšími zdravotnickými zařízeními kdekoliv na území ČR. V současnosti má více než 1,3 milionu klientů. Tři roky za sebou byla držitelkou prestižního mezinárodního titulu Czech Superbrands. Nejnověji získala ocenění Finančně nejzdravější zdravotní pojišťovna v zemi pro rok 2020. Jako první zdravotní pojišťovna v ČR komunikuje s klienty i prostřednictvím podcastů s názvem „Zdraví v kostce“. Věnuje se v nich aktuálním tématům ze zdravotnictví a otázkám prevence.*