
Nevypust' duši

13. 11. od 19:00 se zaměříme jak na každodenní péči o duševní zdraví, tak na duševní hygienu v zátěžových situacích, například při zkouškovém období. Přijďte zjistit, proč je důležité se o svoji duši starat! Seznámíme vás s pár praktickými tipy, jak na to. Čeká vás úvod do sedmi zásad zdravé psychohygieny, pár slov o relaxačních technikách a něco málo o syndromu vyhoření – tedy spíše o tom, jak mu díky pracovní a studijní duševní hygieně předcházet. Řekneme si i něco o možnostech odborné pomoci v případě duševních obtíží. Dozvíte se, jak taková odborná pomoc může vypadat, a kdo ji v okolí nabízí. Bude prostor pro otázky i diskusi a na památku si můžete odnést třeba 7 zásad zdravé psychohygieny nebo Manuál pro blízké, který radí, co můžete udělat pro blízkého, který se potýká s duševními obtížemi.