

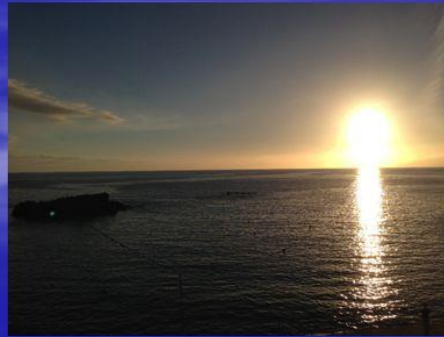
20.2.2018

nová aktivita pro klienty

Duševní procvičování a rozjímání
s Mirkou

Duševní hygiena

- Hygiena = zdravotvěda
- Zdraví
- X tělesná hygiena
- péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti.



Význam duševní hygieny

- Prevence somatických i psychických onemocnění.
- Odolnost vůči stresu.
- Prevence syndromu vyhoření.
- Sociální vztahy
- Pracovní výkon.
- Subjektivní spokojenost.
- Udržování zdraví.
- Radost ze života.



Zásady duševní hygieny

- Zájem.
- Stanovení priorit.
- Mít čas sám na sebe.
- Relaxace.

