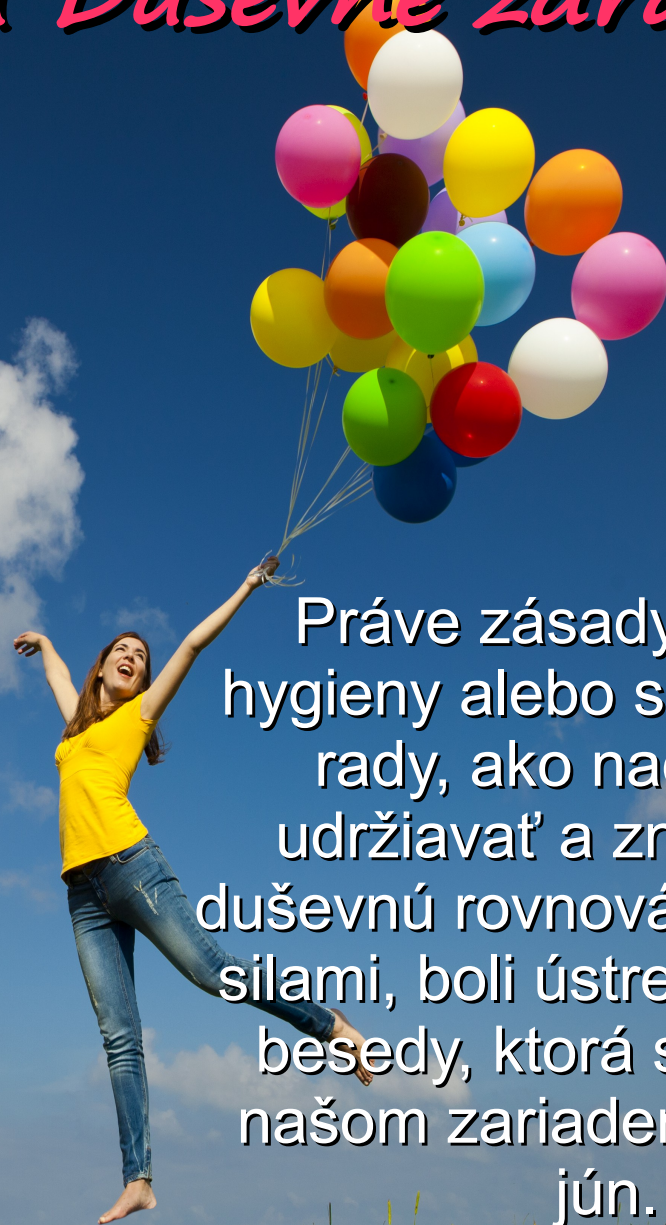


Beseda na tému *Duševné zdravie*


Telesné a duševné zdravie spolu veľmi úzko súvisia. Tak ako sa staráme o naše telesné zdravie, mali by sme sa starať aj o to duševné. Jedným zo spôsobov, ako pozitívne vplývať na naše duševné zdravie je poznanie a uplatňovanie zásad psychohygieny v každodennom živote.

Práve zásady duševnej hygieny alebo svojpomocné rady, ako nadobúdať, udržiavať a znovuzískať duševnú rovnováhu vlastnými silami, boli ústrednou témou besedy, ktorá sa konala v našom zariadení v mesiaci jún.



Hovorili sme o tom, aké dôležité je poznať a prijímať samých seba, hovoriť o tom, čo nás trápi, najskôr myslieť a až potom konať, stretávať sa s priateľmi a budovať nové vzťahy, dbať na kvalitný spánok či dostatok pohybu a čerstvého vzduchu, vyhýbať sa návykovým látkam, striedať prácu s odpočinkom, poznať a rešpektovať svoju výkonovú krivku, pestovať svoje záujmy, byť činorodý a zapájať sa do diania okolo, nachádzať v každom dni, udalosti a človeku niečo dobré, primiešať všade štipku humoru, plniť si povinnosti, robiť dobré skutky, hrať sa, snívať, a mnoho ďalšieho...





Zdravie
sa kúpiť
nedá.

Preto si ho
treba vážiť a
žiť takým
spôsobom,
aby sme
neohrozovali
samých seba.