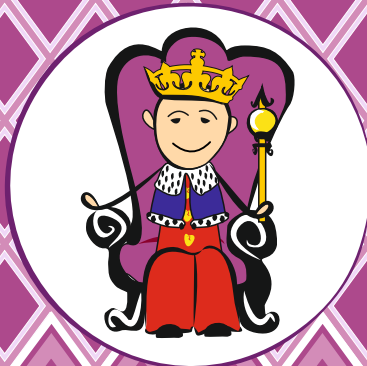


Projekt „Podpora zdraví v rodinách“, registrační číslo
CZ. 03. 02. 02/00/22_005/0000723, podpořený z OP Zaměstnanost + ESF
a státního rozpočtu ČR. © Státní zdravotní ústav, 2025

KVARTETO VNITŘNÍ HARMONIE



Financováno
Evropskou unií



CO JE DUŠEVNÍ HYGIENA?

- ♦ Umění udržet se v dobré psychické pohodě.
- ♦ Být odolným proti nepříznivým vlivům moderní náročné doby.
- ♦ Dokázat se správně zregenerovat.

Naše mysl potřebuje pravidelnou a důkladnou hygienu stejně jako naše tělo. Pokud tuto hygienu naši mysl nedopřejeme, dochází k jejímu oslabení. Následky mohou být vážné (deprese, frustrace, nevyrovnanost).

Kvarteto ve stručnosti seznamuje s oblastmi činností, které je dobré v rámci duševní hygieny uplatňovat.