
Den duševního zdraví na UK



Na 10.10. připadá Mezinárodní den duševního zdraví, do kterého se zapojí i Univerzita Karlova.

Poznamenejte si do diářů, kalendářů i mobilů toto datum, abyste nepřišli o zajímavý program, který bude probíhat v **Kampusu Hybernská od 14:00.**

Můžete se těšit například na **následující témata:**

- Syndrom vyhoření
- Využití mindfulness ke zvládnání stresu
- ADHD v dospělosti
- Proč a jak řešit své digitální návyky

Kompletní program najdete zde. Nezapomeňte **si rezervovat místo** na přednášce nebo workshopu, který vás zaujal. Přijít můžete i bez registrace, ale doporučujeme si místo pro jistotu rezervovat.

Také vás čeká **představení služeb a podpory**, kterou vám v oblasti duševního zdraví nabízí Poradny Univerzity Karlovy, její jednotlivé fakulty a další.

Přihlásit se můžete na některý ze tří **workshopů:**

- Meditace (připraveno ve spolupráci s Centrem péče o duši) - REGISTRACE ZDE
- Relaxační a dechová cvičení (v anglickém jazyce) - REGISTRACE ZDE

- Jak být oporou? (ve spolupráci s organizací [Nevypusť duši](#)) - [REGISTRACE ZDE](#)

Součástí bude i [DOPROVODNÝ PROGRAM](#), který pro vás připravují spolky Univerzity Karlovy a další organizace:

- 14:00 - 18:00 **Infostánky s aktivitami**

- 18:00 **Promítání krátkého filmu Musíš?** a diskuze s hlavním protagonistou filmu a odborníky z Poraden UK (Doporučujeme rezervovat si [Místo na promítání zde](#))

- 19:00 **PubQuiz** s tématem psychologie a psychického zdraví (je nutné se předem [REGISTROVAT ZDE](#))

Tip: Také **Fakulta sociálních věd** má program ke Dni duševního zdraví, událost s více informacemi najdete [ZDE](#) .

V případě dotazů nebo námětů, kontaktuje Mgr. Annu Vozkovou: anna.vozkova@ruk.cuni.cz

Pokud se na akci chystáte a potřebujete zařídít **specifickou podporu**, ozvěte se prosím co nejdříve na email: simona.kostelanska@ruk.cuni.cz .