

STEJNĚ JAKO TĚLO,
I DUŠE POTŘEBUJE
PRAVIDELNOU PÉČI.

JAK PODPOROVAT SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Dbej na
pravidelný
a nerušený
spánek.

Dbej na pestrou
a vyváženou
stravu.

Pěstuj **laskavost**
k druhým, ale
i sám*a k sobě.

Stanovuj si
realistické cíle.

Hýbej se
a chod' ven do
přírody.



Dopřej si
čas offline.

Pečuj o vztahy,
které tě nabíjejí.

Všímej si hezkých okamžiků dne.

Nauč se říkat „ne“ a **hlídej si**
své hranice.

Dbej na **rutinu** a **udržuj**
pořádek ve svém okolí i ve své mysli.



Poradenské a kariérní centrum
VŠCHT PRAHA

„Poradenské a kariérní centrum (PKC) je tu pro vás, ať už potřebujete poradit, pomoci nebo podpořit. Nabízíme vám poradenství (kariérní, psychologické, pro studenty se specifickými potřebami), organizujeme rozvojové přednášky a kurzy, vybíráme pro vás pracovní příležitosti na míru, realizujeme mentoring a mnoho dalšího. Neváhejte nás kontaktovat na pkc@vscht.cz nebo se podívejte na náš web PKC.VSCHT.CZ“