

Den duševního zdraví: Zbavte se stresu za pomoci omalovánek na FHS

1.10.2025 - | Fakulta humanitních studií UK

Mezinárodní den duševního zdraví připadá na 10. října 2025 a zapojí se do něj i Fakulta humanitních studií UK.

Od tohoto dne si můžete dopřát chvilku klidu a uvolnění – v relaxační zóně kavárny a ve výměníku budou k dispozici pastelky a omalovánky. Přijďte si odpočinout a zbavit se stresu kreativní cestou.

Zároveň vás zveme na akci Den duševního zdraví v Kampusu Hybernská, která proběhne 9. října 2025 od 13:00 do 19:30. Těšit se můžete na přednášky a diskuse na témata:

- Jak na kvalitní přátelství
- Mystické stavy v psychedelicky asistované terapii
- Narcismus ve vztahu
- ADHD - sebediagnostika
- Budování resilience

Více informací najdete na webu UK Pointu: <https://ukpoint.cuni.cz/IPSC-760.html>

<https://fhs.cuni.cz/FHS-1002.html?locale=cz&news=27002>