

# Psycholožky v županu vás provedou tématy duševního zdraví s nadhledem a s ověřenými fakty

8.4.2024 - | PROTEXT

**Nabitá informacemi, přitom odlehčená. Popularizační a zároveň chytrá. Odborně podložená a taky zábavná. Neformálně o duševním zdraví.**

Přesně taková je **kniha Psycholožky v županu od Terezy Jírotka Beníčkové a Karolíny Peruth**, autorek stejnojmenného podcastu.

Podtitul knihy 10x neformálně o duševním zdraví vystihuje průřez tématy vysvětlujícími, jak funguje a co je stigmatizace, jak poznat toxický vztah, o pastech perfekcionismu nebo falešné positivity. Velmi aktuální je také kapitola o traumatu vztažená např. k prosincové střelbě na Filozofické fakultě v Praze. „Po krizových až tragických událostech se lidé mohou potýkat s emocemi tak silnými, že budí až zdánlivě nesnesitelný tlak. A přesto, ačkoliv je tomu těžké věřit, tyto intenzivní pocity jsou zcela normální a nezbytné pro proces hojení zranění, které vzniklo.“ Vážná témata se střídají s pasážemi odkazujícími na knihy, hudbu nebo seriály, můžete si také stáhnout pracovní listy či se pomocí QR kódu dostat k doplňujícím videím.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/psycholozky-v-zupanu-vas-provedou-tematy-dusevniho-zdravi-s-nadhledem-a-s-overenymi-fakty/2502629>