Duševní hygiena

Zaměřuje se na oblasti výchovy týkající se našeho životního stylu, např. poznání sebe sama a práce na sobě, usměrňování myšlení, ovládání citů, mít smysl života, různé způsoby uvolnění psychického napětí, např. **relaxace**.

Významná je rovněž **péče o duševní klid**, **mezilidské vztahy**, ale také úpravu **životního, pracovního a školního prostředí.**

**Cíle duševní hygieny**:

* **Sebevýchova** – sebepoznání, aktivní zvládání situací, řízení autoregulace myšlení a emocí.
* **Vyzrálost osobnosti**
* **Duševní klid, psychická rovnováha**.
* Péče o vlastní duševní zdraví je významnou stránkou celkové péče o zdraví člověka.
* **Duševně zdravý člověk** bývá odolnější proti somatickým chorobám.
* Zlepší – li se náš duševní stav, může dojít ke **zlepšení zdravotního stavu**.

Odpověz na otázky:

1. Vypiš situace, které u tebe mohou vyvolat krizi, zhoršení psychické kondice.

2. Jak bys je řešil(a)?

3. Jak by ses zachoval(a) k druhému pohlaví, kdyby se ocitl v krizi?

4. Jakým způsobem se zbavujete psychického napětí?