

TÝŽDEŇ DUŠEVNEJ POHODY

12. – 18. 10
2026

Týždeň duševnej pohody je **pozvánkou spomaliť**, všímať si seba aj svoje okolie a urobiť malé kroky, ktoré podporujú duševné zdravie. **Každý deň prináša jednoduchú výzvu, ktorú môže vyskúšať každý.** Duševná pohoda vzniká z malých každodenných návykov.



7 VÝZIEV NA 7 DNÍ

pondelok

- **deň bez sťažovania**

Skúste si celý deň nevšímať negatíva. Hľadajte riešenia a malé pozitíva.

utorok

- **deň pohybu**

Doprajte si pohyb, ktorý vám robí radosť – prechádzku, tanec, šport.

streda

- **deň vďačnosti**

Vyberte/spomeňte si na 3 veci, za ktoré ste dnes vďační.

štvrtok

- **deň pre seba**

Doprajte si aktivitu, ktorá vám prináša radosť a oddych.

piatok

- **deň digitálneho detoxu**

Skúste si byť aspoň 2 hodiny bez mobilu a sociálnych sietí.

sobota

- **deň v prírode**

Strávte čas vonku – v lese, parku, pri vode či v záhrade.

nedeľa

- **deň utužovania vzťahov**

Strávte čas s rodinou alebo priateľmi. Zavolajte niekomu, koho ste dlho nepočuli.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY