
Archiv aktualit

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

Informace o týdnech duševního zdraví

Organizace **Fokus ČR, Fokus Praha, Národní ústav duševního zdraví a Na rovinu o duševním zdraví a nemoci** pořádají v době od **10.09.2025** (Světový den prevence sebevražd) do **10. 10. 2025** (Světový den duševního zdraví). V letošním roce se jedná již o 36. ročník.

Jako každý rok se i letos organizátoři připravili rozmanitý program v podobě koncertů, happeningů, výstav, divadelních a filmových představení, workshopů, dnů otevřených dveří, kulatých stolů, besed a diskusních fór o nejrůznějších aspektech duševního zdraví a mnoha dalších. Řady akcí se můžete osobně účastnit přímo ve vašem okolí, ale i letos mohou organizátoři nabízet události i v ONLINE prostoru. Organizátoři věří, že výběr bude stejně bohatý jako v předchozích letech, ve kterých napočítali do 200 akcí ve 42 městech, do kterých se zapojilo více než 30 různých organizací. Akce Týdnů pro duševní zdraví probíhají po celé České republice.

Program můžete najít zde:

Program 2025 - Týdny pro duševní zdraví

Služby knihovny pro studující se specifickými potřebami

Kde získat informace o péči o duševní zdraví?

- O péči o duševní zdraví se můžete více dozvědět na webových stránkách [Opatruj.se](#) nebo [Nevypust'duši.cz](#) . V případě psychických potíží může první pomoc poskytnout i aplikace [Nepanikař](#) .
Více tipů a odkazů na pomoc a péči mimo UK je možné nalézt na [webových stránkách Centra Carolina](#) .

Videa ze Dne duševního zdraví

- Můžete zde nalézt záznamy přednášek o tom, jaké jsou možnosti podpory na UK, jak se dá využít mindfulness ke zvládnání stresu nebo kdy vyhledat pomoc v krizi.

Finanční podpora pro zahraniční mobility studujících se specifickými potřebami