

TISKOVÁ ZPRÁVA

**Den duševního zdraví v Nemocnici Tábor přilákal desítky návštěvníků.
Lidé si vyzkoušeli fototerapii, aromaterapii i trénink paměti**

Tábor, 13. října 2026 – Vypnout od každodenního shonu, naučit se předcházet syndromu vyhoření nebo si na vlastní kůži vyzkoušet účinky fototerapie či aromaterapie. Tak vypadal Den duševního zdraví, který jsme u příležitosti Světového dne duševního zdraví uspořádali pro širokou veřejnost i zaměstnance Nemocnice Tábor, a.s. v pondělí 12. října.

Akce, kterou připravil tým psychiatrického oddělení, nabídla návštěvníkům zážitkovou a praktickou formu péče o psychickou pohodu. Místo teoretických přednášek si zájemci mohli na jednotlivých stanovištích přímo vyzkoušet konkrétní relaxační techniky, speciální fototerapeutické brýle nebo se dozvědět zásady správné spánkové hygieny a zvládání stresu.

Značný zájem byl také o trénink kognitivních funkcí a paměti, kde si návštěvníci prověřili své schopnosti pomocí hlavolamů, kvízů a přesmyček. Součástí programu byl i prostor pro individuální dotazy a konzultace s odborníky na duševní zdraví.

„Chtěli jsme téma duševního zdraví přiblížit lidem přístupnou a příjemnou formou. Těší nás velký zájem i pozitivní ohlasy návštěvníků, kteří si vyzkoušeli praktické techniky využitelné v běžném denním životě. Velké poděkování patří celému týmu našeho psychiatrického oddělení za skvělou přípravu i péči o příchozí,“ zhodnotila akci Alexandra Kučerová.

Zážitkovým dopolednem se snažíme zvýšit zájem o prevenci a osvětu v oblasti fyzického i duševního zdraví.