

TISKOVÁ ZPRÁVA

Nemocnice Tábor zve na Den duševního zdraví.

Lidé si vyzkouší aromaterapii i techniky proti syndromu vyhoření

Tábor, 2. října 2026 - Jak předcházet syndromu vyhoření, kvalitněji spát a efektivně zvládat každodenní stres? Na tyto i další otázky odpoví Den duševního zdraví, který v pondělí 12. října 2026 pořádá Nemocnice Tábor, a.s. Akce určená pro širokou veřejnost proběhne od 9:00 do 13:00 hodin ve vstupní hale nemocnice. Vstup je zdarma a není nutná žádná předchozí registrace.

Návštěvníci se mohou těšit na interaktivní a zážitkové dopoledne. Cílem je nabídnout příchodícím možnost zastavit se v běžném shonu a vyzkoušet si konkrétní aktivity na vlastní kůži.

Program nabídne ukázky fototerapie, aromaterapie nebo nácvik relaxačních technik pro zklidnění mysli. Zájemci si budou moci procvičit své kognitivní funkce a získají praktické tipy z oblasti spánkové hygieny i prevence syndromu vyhoření.

Téma duševního zdraví chceme přiblížit lidem praktickou a příjemnou formou. Nejde o přednáškové dopoledne – návštěvníci se mohou zastavit, vyzkoušet si jednotlivé aktivity a třeba objevit něco, co mohou jednoduše využít i ve svém každodenním životě.

Součástí akce bude rovněž prostor pro otázky, poradenství a individuální konzultace s odborníky.

Praktické informace:

- **Datum a čas:** Pondělí 12. října 2026, 9:00–13:00
- **Místo:** Vstupní hala Nemocnice Tábor, a.s.
- **Zdarma** (přístupné bez registrace)