

OBSAH

1. Co to je duševní hygiena (<i>Kateřina Papoušková</i>)	5
2. Péče o vnitřní svět – myšlenky (<i>Jaroslava Budíková, Kateřina Papoušková</i>)	15
3. Péče o vnitřní svět – emoce (<i>Jana Draberová</i>)	22
4. Péče o tělo – spánek (<i>Markéta Dobiášová</i>)	34
5. Péče o prostředí – sociální sítě a online prostor (<i>Karolína Schubertová</i>)	43
6. Když psychohygiena nestačí (<i>Kateřina Papoušková</i>)	57