
Podpora pro dobrovolníky

V náročných situacích, které může dobrovolnictví přinášet, jsme tu pro Vás - nebojte si říct o pomoc a podporu svému koordinátorovi či zástupci partnerské organizace.

Po objednání můžete využít také služeb našich poraden, které jsou součástí [Centra Carolina](#) . Kromě této nabídky, lze využít psychologického poradenství jednotlivých [fakult](#) .

Společně s Univerzitou Karlovou nepodceňujeme ani **duševní i fyzické zdraví**. Právě to je i jednou z **klíčových zásad dobrovolnictví**. [Nácvik relaxačních technik](#) , [základy mindfulness](#) a [meditace](#) patří do stálé nabídky Univerzity Karlovy všem, kdo mají zájem.

Využít můžete i nabídky seberozvojových seminářů [Fit & Smart Student](#) , které pořádá UK Point.



Nevypusť duši

Poradenství v oblasti psychohygieny nabízí např. organizace [Nevypusť duši](#) . Na jejich stránkách jsou Vám k dispozici návodné infografiky i e-mailové poradna.

7 zásad zdravé psychohygieny



1. Pamatuj na svou pohodu:

Ujisti se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.

2. Pohybuj se:

Najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví a dělá ti dobře.

3. Udělej si čas na své myšlenky a pocity:

Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.

4. Bud' součástí skupiny:

Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.

5. Měj realistická očekávání od svých nálad:

Všichni míváme špatnou náladu - pokud trvá několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.

6. Nastav si dosažitelné cíle:

Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcejí.

7. Bud' na sebe hodný*á:

V těžké situaci dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit jako k dobrému příteli.

