

Programsorozat a Mentális Egészség Világnapja alkalmából

Kategória: SZSZBMK hírek Megjelent: 2025. október 13. hétfő, 15:59 Találatok: 176

Október 10-én, a Mentális Egészség Világnapján intézményünk különböző programokkal várta munkatársait, amelyeknek célja a lelki egészség megőrzése, a feltöltődés elősegítése és a szakmai kiégés megelőzése volt.

A programok között szerepelt relaxáció, kineziológia, labirintusjárás, művészetterápia, frissítő reggeli torna, egészséges ételek kóstolása és Mental Café is. A délelőtti megnyitó során érdekes előadások hangzottak el a lelki egészség megőrzésének lehetőségeiről az egészségügyi szférában. A „Segítők útján” a kórházban dolgozó valamennyi kolléga otthagyhatta kézlenyomatát, hiszen minden kézlenyomat egy történet – a törődés, a kitartás és az emberség jele.

Ez a nap lehetőséget biztosított arra, hogy a kórházi dolgozók megálljanak egy pillanatra, és figyelmet fordítsanak önmagunkra és egymásra, valamint támogatást kapjanak a mindennapi terhek kezeléséhez.

„A gondoskodás akkor teljes, ha magadra is jut belőle.”

Képek