



Duševní zdraví

aneb jak o sebe pečovat na vysoké škole

Autorka: Mgr. Kateřina Malcánková



Duševní zdraví na vysoké škole



Duševní zdraví na vysoké škole

- **65%** studentů v ČR má během studia **nízký well-being**
- **45%** studentů v ČR projevuje symptomy středně těžké až těžké **úzkosti**
- **více jak 50%** studentů v ČR vykazuje známky středně těžké až těžké **deprese**
- **50 %** studujících je v **riziku sebevražedného chování**
- **celosvětově 12 - 50%** studentů splňuje kritéria pro jedno nebo více duševních onemocnění
- **nástup 75%** duševních onemocnění začíná **před 24. rokem**
- U studentů s duševními problémy je **2x větší pravděpodobnost, že studium nedokončí.**



**Péče o duševní zdraví je klíčem úspěšného studia a
životní spokojenosti...**





“Co pro své duševní zdraví dělám?”

před dalším čtením prezentace se zamyslete, co pro své duševní zdraví již děláte a co vám tato péče přináší...



Jak o sebe pečovat

Pečovat o sebe můžeme v různých oblastech našeho života a pomocí různých aktivit. Je dobré neopomíjet žádnou z oblastí a věnovat každé z nich potřebnou pozornost.



Spánek

- spánek patří mezi **základní biologické potřeby** člověka
- dospělý lidský organismus potřebuje asi **7–8 hodin**
- spánek pomáhá **konsolidaci dlouhodobé paměti**, zejména tzv. deklarativní paměti, která se týká faktů a informací
- během spánku **se z mozku odplavují toxiny**, obnovují se psychické a fyzické síly
- nedostatek spánku negativně ovlivňuje soustředění, náladu, paměť a schopnost učit se

Studie ukazují, že...

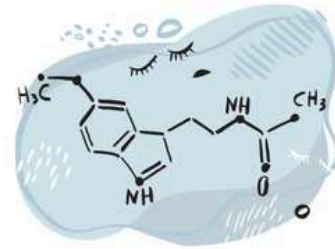
- studenti s větší spánkovou konzistencí mají **lepší studijní výsledky**
- kvalita a délka spánku měsíc před zkouškou má vliv na výkon u zkoušky
 - není však prokázán vztah mezi nekvalitním spánkem den před zkouškou a výkonem u zkoušky
- **více než 70%** vysokoškoláků spí **méně než 8 hodin** denně
- **více než 60%** vysokoškoláků se alespoň 3 dny v týdnu **cítí být “unavení, přetažení nebo ospalí”**

Spánek - tipy

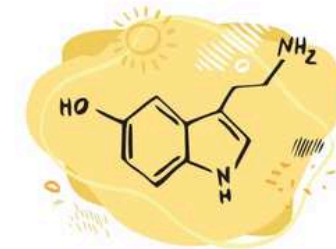
- **pravidelnost** - chodte spát a vstávej ve stejný čas
- omezujte **modré světlo** 1-2 hodiny před spaním
 - *nastavte si filtr modrého světla na mobilním telefonu*
> tip pro: [Android](#) a [iOS](#)
 - *pořiďte si brýle blokující modré světlo*
- po probuzení se ihned vystavte jasnému světlu
- před spaním si **vyvětrejte** (teplota 18 – 20°C)
- omezte příjem **kofeinu, alkoholu a nikotinu**
 - kofein nejpozději 6h před spánkem, nikotin 2h
- vyvarujte se konzumaci **těžkých jídel** před spaním
- jezte nejpozději 3 hodiny před spaním

Spánek - tipy

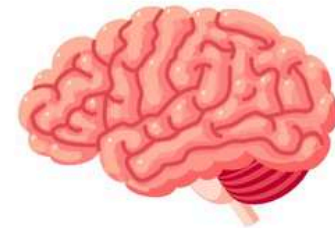
JAK MODRÉ SVĚTLO V NOCI OVLIVŇUJE NÁŠ SPÁNEK A CELKOVÉ ZDRAVÍ



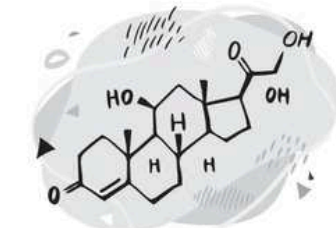
Neprodukuje se melatonin (hormon spánku), který signalizuje mozku, aby zahájil proces spánku



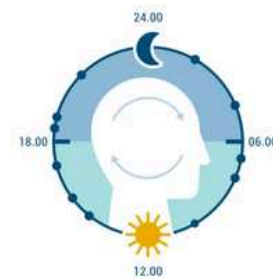
Nedostatek melatoninu inhibuje uvolňování serotoninu, což může vést k depresi



Zhoršené kognitivní schopnosti, bdělost, koncentrace, uvažování a řešení problémů



Oklame mozek, že je den, který pošle signál k produkci kortizolu



Narušuje cirkadiální rytmus, naše vnitřní hodiny, který řídí cykly spánku a bdělosti



Chronický nedostatek spánku vede k zvýšenému riziku cukrovky, srdečních chorob a obezity.

@brainmarket_cz



Spánek - tipy

- **vyhněte se spaní během dne** - max. 30min
- používejte **postel pouze ke spaní** a sexu - tělo si zafixuje, že postel je místo k odpočinku
- zklidněte své tělo a připravte se na usínání
 - pomoci může **technika body scan**
- **sepište si myšlenky** na papír
- dejte prostor svým myšlenkám během dne
- pusťte si před spaním **bílý šum**, který napomáhá usínání
- při neschopnosti usnout **do 30 min, nezůstávejte v posteli** a dělejte klidnou aktivitu (čtení, poslech hudby)

Pohyb

- pravidelné fyzické cvičení **zlepšuje duševní zdraví** a může zlepšit **náladu**, zlepšuje schopnost **soustředění**, **paměť**, kvalitu **spánku** a **snižuje stres a depresivní a úzkostné** symptomy
- má **analgetické a antidepresivní účinky** a navozuje pocit pohody
- **snižuje riziko demence** a poklesu úrovně poznávacích schopností
- fyzická aktivita **v přírodě** vliv na DZ navyšuje
- nejvíce benefitů mohou přinést **týmové sporty** - poskytují sociální sounáležitost a snižují pocit izolace

Pohyb - tipy

- věnujte se pohybu **pravidelně 3-5x týdně po dobu min. 30min**
 - *vyberte si 3 dny v týdnu a naplánujte si je do kalendáře*
- najděte si typ pohybu, který vám vyhovuje a baví vás (bruslení, tanec, svižná chůze...)
 - *vyzkoušejte nový sport, který jste chtěli zkusit*
- **domluvte se s blízkým člověkem** a sportujte spolu
- kupte si permanentku nebo se zapište do [klubu](#)
- dopřejte si vždy chvíli na to, abyste si **užili dobrý pocit po cvičení**

Pohyb - tipy

- **sdílejte své aktivity** s přáteli v aplikaci
 - *např. v aplikaci Strava*
- vyberte si z nabídky **volitelných sportů** na [VETUNI](#)
- **cvičte jógu** s YouTube videem z pohodlí domova
 - *např. s kanály [Boho Beautiful](#), [Yoga With Adriene](#)*
- přidejte se k nějaké **sportovní komunitě**
 - *např. brněnské běžecké komunitě [No Miles No Smiles](#)*

Strava

- potraviny bohaté na živiny dodávají **mozku** potřebné složky pro jeho optimální funkci a pomáhají **zlepšovat náladu**, **zvyšovat jasnost myšlení** a **zlepšovat duševní pohodu**
- vyvážená strava může pomoci v boji **proti zánětům** a vyrovnat **dopaminový systém odměn**

Strava

- z krátkodobého hlediska mohou některé **nezdravé potraviny** výrazně **zvýšit hladinu dopaminu** (“hormon štěstí”), příjemný efekt ale rychle pomíjí a dostaví se **zhoupnutí nálady** a pocit většího vyčerpání
- neustálé přetěžování tukem, cukrem a solí může také přispívat **k zánětům v mozku**, což zhoršuje nebo dokonce může **přispívat k duševním poruchám**, jako jsou deprese a úzkost
- špatný výběr stravy přispívat **k dalším zdravotním problémům**, jako je obezita, srdeční choroby a cukrovka, které jsou spojeny se zvýšeným rizikem duševních poruch

Strava

- **omega-3 mastné kyseliny**, které se nacházejí v rybách, lněných semíncích a vlašských ořechích, mají protizánětlivé účinky a jsou spojovány se **snížením příznaků úzkosti a deprese**
- **antioxidanty**, které se nacházejí v bobulovinách, ořechích a zelenině, mohou přispívat **ke snížení zánětů v mozku a těle**
- **vitamíny a minerály**, jako je **vitamin D**, vitaminy skupiny B a hořčík, hrají zásadní roli **ve zdraví mozku** a mohou ovlivňovat náladu a duševní pohodu

Zásady zdravého stravování

- **Pravidelnost** a časový odstup mezi jídly
 - 3-5 jídel po 2-4 hodinách
- **celková vyváženost stravy**
 - sacharidy 50–60 %, bílkoviny 15–25 %, tuky 20–35 % porce
 - denně 200g ovoce a 400g zeleniny
- **přirozenost stravy**
 - omezte přísun průmyslově zpracovaných produktů
- **plánování jídla**
- **klid u jídla**
 - v sedě, u stolu, bez monitorů
- **pitný režim**
 - čistá voda/neslazené čaje, 2-2,5litru
- **dopřávat si bez výčitek**

Zásady zdravého stravování

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

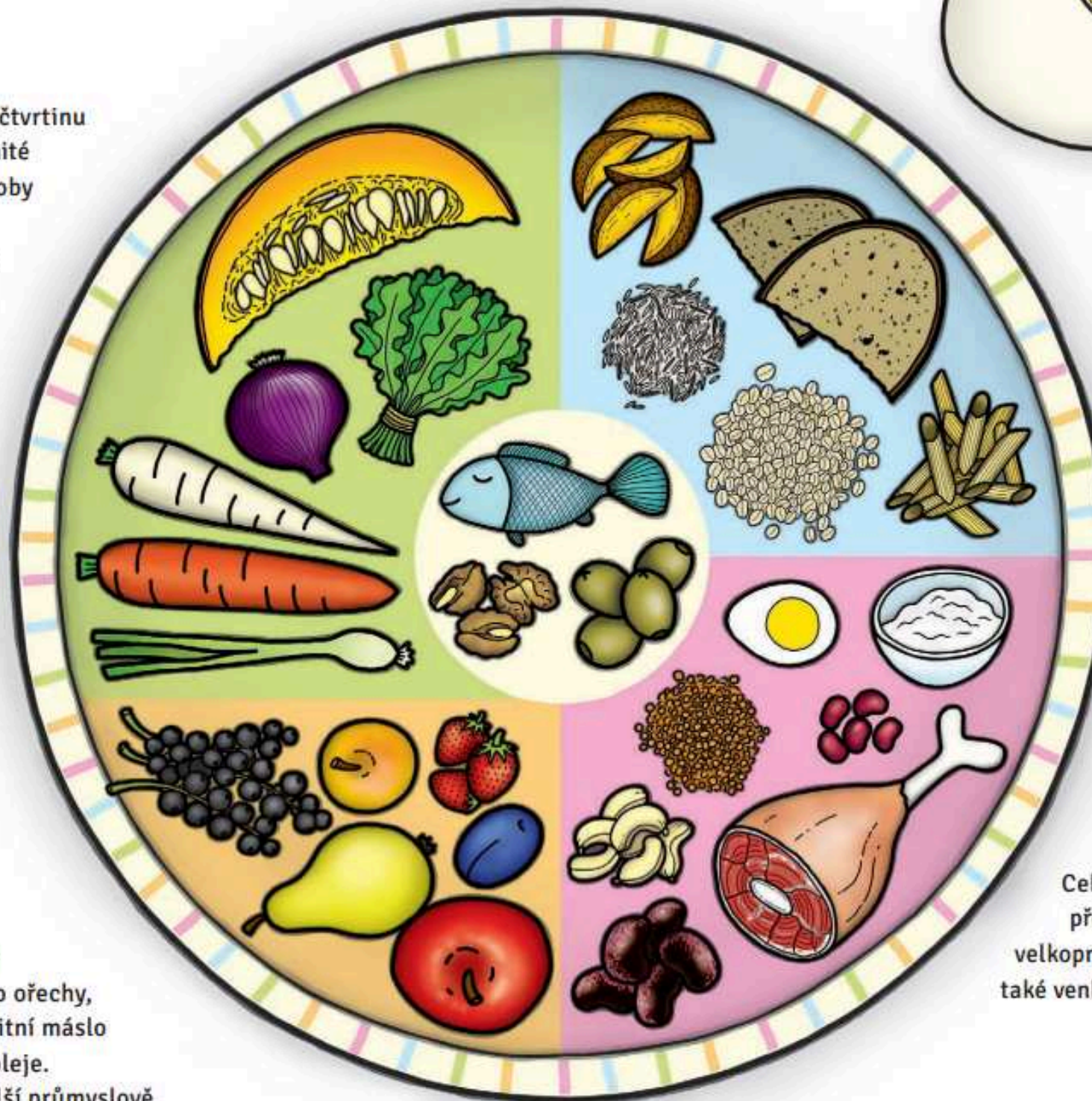
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

Strava - tipy

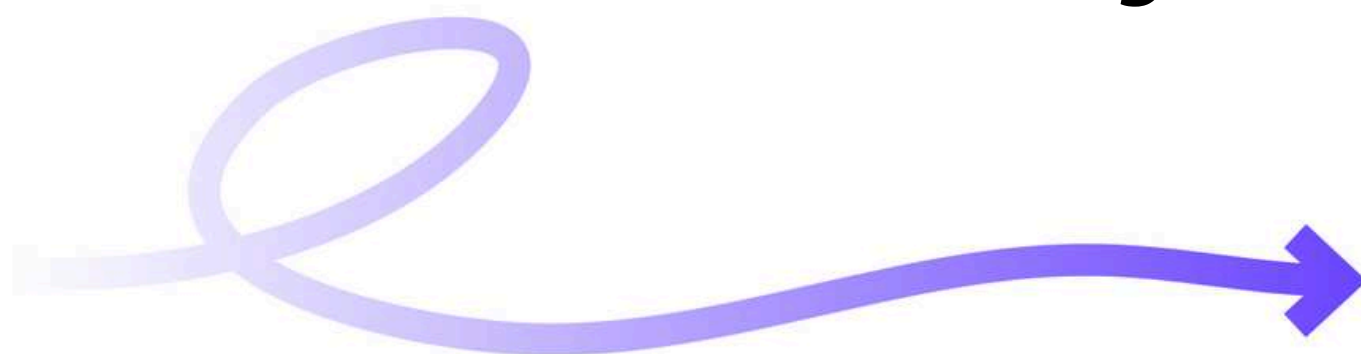
- inspirujte se **zdravými recepty zdarma** na instagramu
 - např. [jimezdrave.cz](https://www.instagram.com/jimezdrave.cz), [jimejinak.cz](https://www.instagram.com/jimejinak.cz), [fit.recepty](https://www.instagram.com/fit.recepty)
- mějte **vždy po ruce zdravou svačinku**
- naplánujte si **pauzy na jídlo**
- **vyhněte se** “celodennímu ujídání”
- nebojte se vařit také s **mraženou** zeleninou či rybami
- nakupujte **sezónní** ovoce a zeleninu
- **omezte** pití slazených nápojů
 - *pijte vodu či neslazené bylinné čaje*

Vztahy

- mají zásadní vliv na naše **duševní i fyzické zdraví**
- **pocit sounáležitosti, podpora a emoční propojení** mohou **snižovat úroveň stresu**
- nedostatek sociálních vazeb naopak může vést k chronickému stresu, což může negativně ovlivnit imunitní systém a zvýšit náchylnost k infekcím
- lidé s pevnou sociální podporou mají také tendenci **lépe dodržovat zdravý životní styl** a pravidelně vyhledávat lékařskou péči

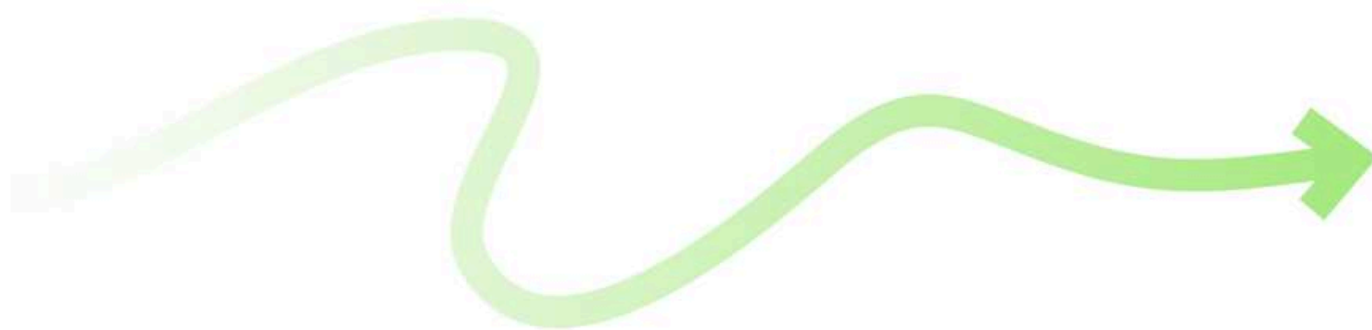
Vztahy a zdraví

Duševní zdraví



- **Snížení stresu:** Pozitivní sociální interakce, jako je trávení času s blízkými nebo silná podpora ze strany okolí, mohou pomoci snížit hladiny stresu. Sociální podpora může poskytnout emocionální pohodlí a praktickou pomoc během obtížných období.
- **Prevence deprese a úzkosti:** Osamělost a sociální izolace jsou spojeny s vyšším rizikem vzniku depresivních a úzkostných poruch. Zapojení do sociálních aktivit může pomoci předcházet těmto stavům nebo je zmírnit.

Fyzické zdraví



- **Dlouhověkost:** Studie ukázaly, že lidé se silnými sociálními vazbami mají tendenci žít déle. Sociální interakce mohou snížit riziko úmrtnosti z různých příčin včetně srdečních onemocnění a rakoviny.
- **Imunitní systém:** Pozitivní sociální interakce mohou posílit imunitní systém, čímž jedince činí odolnějšími vůči infekcím a nemocem.
- **Zdravější chování:** Účast v sociální skupině může podnítit zdravější chování, jako je pravidelný pohyb a vyvážená strava, což přispívá k celkovému blahu.

Zvládání nemoci



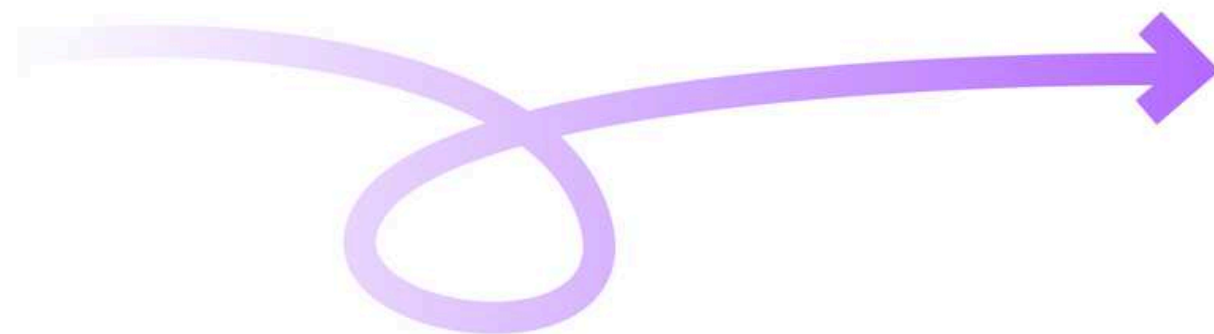
- **Rekonvalescence:** Sociální podpora může pomoci v procesu zotavování jedinců z nemocí nebo z lékařských zákroků. Emoční podpora a pomoc s běžnými úkoly mohou být během těchto období zásadní.

Zvládání bolesti



- **Sociální interakce a zvládání bolesti:** Zapojení do sociálních interakcí může uvolnit endorfiny, přirozené analgetikum těla, což může pomoci řídit bolest a nepohodlí.

Psychická odolnost



- **Sociální spojení a odolnost:** Lidé se silnými sociálními sítěmi mají tendenci být psychicky odolnější, lépe se vyrovnávat s nepříznivými událostmi a mít pozitivnější pohled na život.

Vztahy - tipy

- **navazujte nové vztahy**, buďte otevření novým přátelstvím
 - *navštivte akci, na které nikoho neznáte, sportovní lekci nebo zahajte konverzaci se spolužákem*
- **posilujte své současné vztahy**
 - ozvěte se svým blízkým a naplánujte setkání
- **vyhradte si čas** pro své blízké a mějte to jako **prioritu**
- **sdílejte** s blízkými **své koníčky a zájmy**
- nabídněte svým blízkým **pomoc** nebo je o pomoc požádejte
- **komunikujte otevřeně** o svých potřebách a emocích
 - *otevřenost a sdílení vztahy prohlubuje a navazuje pocit sounáležitosti*

Mentální péče

- zahrnuje péči o **emoce, myšlenky, intelektuální** a **spirituální potřeby**
 - **posilování pozitivních emocí** a **zvládání negativních emocí**
 - **práce s** automatickými **myšlenkami**
 - vytváření prostoru k **reflektování našich vnitřních potřeb**
 - naplňování **rozvojových potřeb**
 - **relaxace** naší mysl
 - budování **psychické odolnosti**

Emoce

- **elektrochemické signály** uvolňovány do mozku v závislosti na spouštěčích z okolí
- vyvolávají pocity v našem těle
- jejich primární funkce je **regulace našich myšlenek a těla**
- emoce nám **dávají důležitou zpětnou vazbu** – „dávej si pozor“, „soustřed' se“, „udělej to“
 - *původně se emoce vyvinuly k tomu, aby nás chránily před nebezpečím (např. strach)*
- nejsou ani dobré ani špatné, **jsou neutrální** - každá má svůj význam

Emoce

8 ZÁKLADNÍCH EMOCÍ a k čemu nám slouží:



HNĚV

...pomáhá nám
bojovat s překážkami



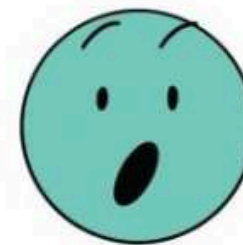
STRACH

...ochraňuje nás
před nebezpečím



OČEKÁVÁNÍ

...pomáhá nám těšit
se a plánovat



PŘEKVAPENÍ

...upozorňuje nás
na nové situace



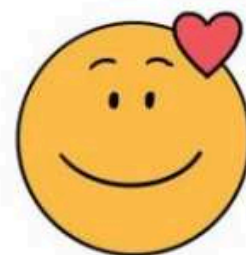
RADOST

...připomíná nám,
co je důležité



SMUTEK

...spojuje nás s těmi,
které milujeme



DŮVĚRA

...spojuje nás s lidmi,
kteří nám mohou
pomoci



ZNECHUCENÍ

...pomáhá nám
odmítnout to, co pro
nás není dobré

Zvládání nepříjemných emocí

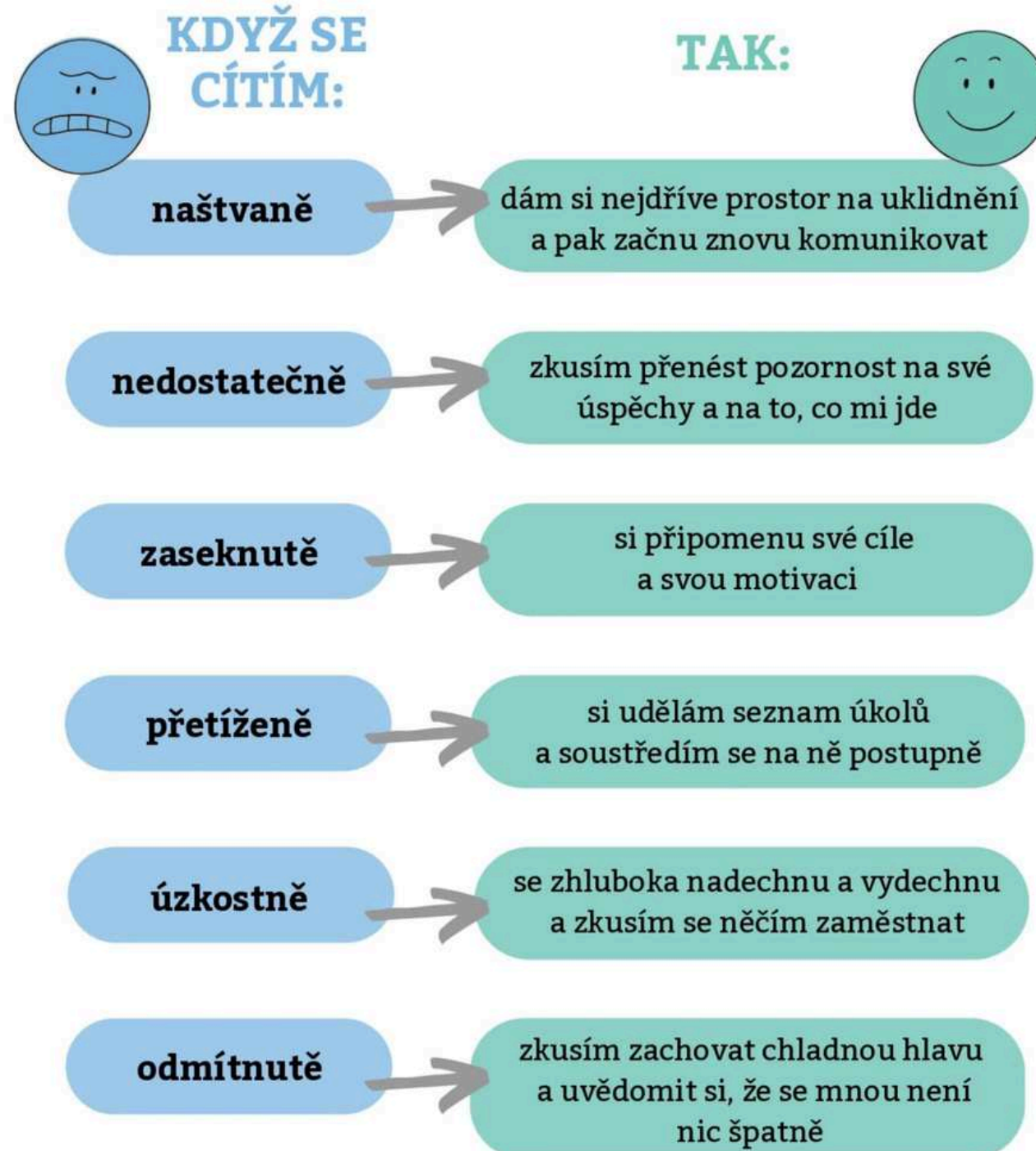
- emoce nepotlačujte, **dejte jim prostor**
- emoce přicházejí a odcházejí
 - *můžete si ji představit jako vlnu, která stejně tak, jak přišla, zákonitě zase odejde*
- **vypište** své emoce a myšlenky na papír
- **uvolněte své emoce pohybem** - běh, tanec, procházka apod.
- dejte si **teplou vanu/ sprchu** - pro pocit úlevy
- buďte v kontaktu se svými blízkými
- **vyjádřete své emoce malováním** či jinou kreativní činností
 - *ztvárněte své emoce, dejte jim barvu*

Pojmenování a prožívání emocí

1. **pojmenujte** emoce, které cítíte („Cítím smutek.“)
2. **přijměte**, že emoci prožíváte, nebraňte se jí („Je v pořádku, že se nyní cítím smutně. To je normální. Emoce zase odejde.“)
3. prozkoumejte, **kde v těle emoce cítíte** (“Cítím stažené hrdlo.”)
4. zamyslete se, **co Vám emoce říká** („Mrzí mne, že jsem to nezvládla tak, jak jsem předpokládala.”)
5. zamyslete se, **co pro sebe aktuálně potřebujete** (“Půjdu si odpočinout s knížkou a čajem do postele.”)

Práce s emocemi

JAK PRACOVAT S EMOCEMI



Dechové cvičení

Mám 1 minutu, jsem v časové tísní a potřebuji se soustředit.

1. Položte si **ruce na stůl** před sebe a **zavřete oči**.
2. **Vnímejte**, kde se nacházíte, v jaké poloze se nachází vaše tělo.
3. Po dobu jedné minuty se **soustředte pouze na svůj vlastní dech**.

Dechové cvičení 2




Mám 5-15 minut, jsem ve stresu či mírné úzkosti, potřebuji se zklidnit.

1. **Zavřete oči a pozorujte 1min svůj dech.**
2. **Počítejte** jak dlouho trvá Váš **výdech a nádech**. Zatím dech neměňte.
3. **Prodlužte svůj dech**, nádech i výdech, o 1-2 vteřiny.
Dýchejte takto min. 1min.
4. **Prodlužte pouze výdech** o 2-4 vteřiny. (Např. nádech na 4s, výdech na 6-8s). Takto dýchejte několik minut.
5. Na závěr můžete přidat střídání **nádechu nosem** s hlubokým **výdechem pusou**.



Práce s negativními myšlenkami




Cvičení: **Rádio Mysl**

1. Představte si, že **vaše mysl je rádio**. Poslouchejte své myšlenky, jakoby jste poslouchali zpravodaje.
 2. Všímněte si **odkud hlas z rádia slyšíte**.
 3. Všímněte si **hlasitosti a výšky tónu** zpravodaje.
 4. Všímněte si **rychlosti slov**.
 5. Všímněte si **pauz a pomlk**, když se slova zastaví nebo zpomalí.
 6. Všímněte si **emocí** se kterými zpravodaj slova říká.
- 
- 
- 



Práce s negativními myšlenkami

Cvičení: **Listy v proudu**

1. Zaujměte pohodlnou polohu, zavřete oči a hluboce dýchejte.
 2. Představte si, že **sedíte na břehu zvolna plynoucího potoka.**
Po vodní hladině **plují listy.**
 3. V příštích 5 minutách **uchopte každou myšlenku, která vám přijde na mysl, položte ji na list a nechte ji vznášet se a volně odplouvat** po proudu.
- 
- 
- 

Posilování pozitivních emocí

TIPY na každodenní cvičení

- **10 prstů vděčnosti**

- Jednou denně zkuste **vyjmenovat 10 věcí**, za které jste konkrétně v daný den skutečně vděční.

- **Tři dobré věci**

- Každý den si napište **3 věci, které se ten den povedly**.
- Odpovězte si také na otázku „**Proč se mi to dnes podařilo?**“
 - např. „*Hezky jsem si popovídala se spolužačkou.*“ nebo „*Šla jsem ze školy pěšky.*“
 - Proč? „*Protože mě má spolužačka ráda, já mám ráda jí a dobře si rozumíme.*“ a „*Protože jsem dobrá a mám pevnou vůli začít se více hýbat.*“

Sebereflexe - tipy

- **Vedení deníku:** Pište si deník o svých myšlenkách, pocitech a zkušenostech každý den. To vám umožní reflektovat nad svými prožitky a identifikovat vzorce a trendy.
- **Meditace:** Pravidelná meditace vám poskytuje prostor k tichu a klidu, kdy můžete být sami se sebou a věnovat se svému vnitřnímu stavu.
- **Hluboké rozhovory:** Vyhledejte důvěryhodného partnera, který vás může podpořit ve vaší sebereflexi. Pravidelné hluboké rozhovory vám umožní sdílet své myšlenky a získávat nové perspektivy.

Sebereflexe - tipy

deníkové otázky

- **ráno: Kolik mám dnes energie?** Bude mi tato energie na dnešek stačit? Co mohu udělat pro to, abych ji měl/a více?
- **během dne: Jak se dnes cítím?** Jak bych se chtěl/a cítit? Co pro to mohu udělat?
- **večer: Jaké jsou mé hodnoty a jak se dnes projevovaly v mém jednání?** Jak se mohu přiblížit k souladu mých hodnot s chováním?
- **kdykoliv: Jaký je můj dlouhodobý cíl?** Shoduje se můj cíl s mým přesvědčením? Co k dosažení cíle potřebuji?





Psychologické poradenství na VETUNI



- **Kontakt**

- **Mgr. Kateřina Malcánková**
- email: malcankovak@vfu.cz
- budova rektorátu, přízemí vpravo

- **Co lze od poradenství očekávat?**




- individuální konzultace v rozsahu 50 min.
 - až 10 konzultací za akademický rok
 - anonymita, mlčenlivost
- 
- 

Na koho se obrátit v případě krize?

- **Nonstop krizové linky**
 - **Linka bezpečí**
 - 116 111
 - **Modrá linka**
 - 608 902 410
 - **Linka první psychické pomoci**
 - 116 123
 - **Linka naděje**
 - 547 212 333
- **Krizová centra Brno**
 - **Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno**
(nonstop)
 - **Krizové centrum Spondeia** (po-pá, 8-16/18h)





Odborná pomoc

- **Psychiatr**
 - lékař s titulem MUDr. z lékařské fakulty
 - předepisuje léky (farmakoterapie)
 - **Psycholog**
 - jednooborové magisterské studium psychologie
 - nabízí psychologické poradenství a psychodiagnostiku
 - **Psychoterapeut**
 - několikaletý akreditovaný psychoterapeutický výcvik zakončený zkouškou
 - psychoterapie léčí psychologickými prostředky, tedy slovem, a je dlouhodobá
- 
- 
- 



Odborná pomoc



- **Kde hledat?**
 - **MAPA POMOCI - Nepanikař**
 - <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychologove/>
 - **Známý lékař**
 - www.znamylekar.cz
 - **Terapie.cz**
 - <https://app.terapie.cz/>
 - **Seznam terapeutů u své pojišťovny**
 - **Příspěvek na terapii od pojišťovny:**
 - **VZP** nabízí příspěvěk až 5000Kč
 - **ČPZP** nabízí příspěvěk až 2500Kč
 - vždy 500kč na sezení
- 
- 

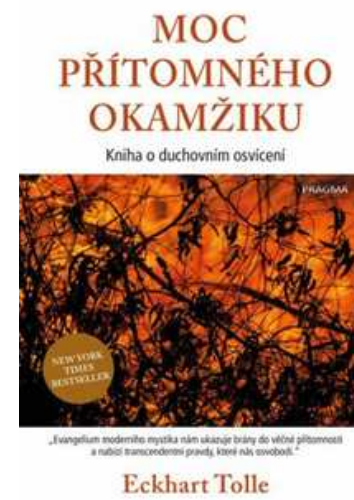
Knižní tipy



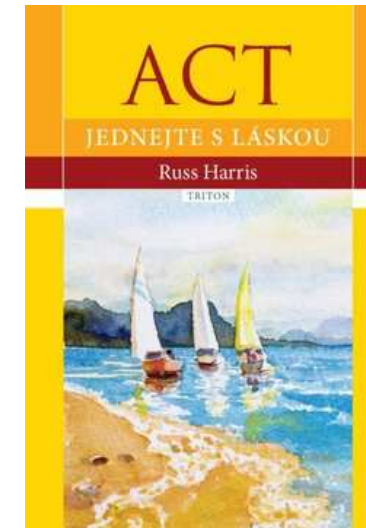
Jak překonat negativní emoce a myšlenky
Doris Wolf, Rolf Merkle



Asertivitou proti stresu
Ján Praško



Moc přítomného okamžiku
Eckhart Tolle



ACT Jedněte s láskou
Russ Harris



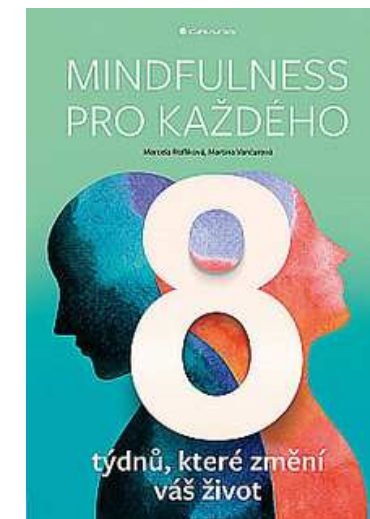
Vztahy a mýty
Honza Vojtko



Cirkadiánní kód
Satchin Panda



Proč spíme
Matthew Walker

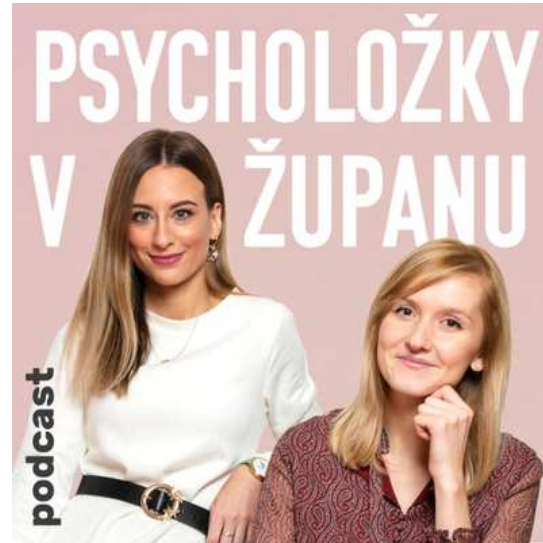


Mindfulness pro každého
M. Roflíková, M. Vančurová



Dalajlamova kočka
David Michie

Podcastové tipy



Psycholožky v županu



Brain we are



Balanc



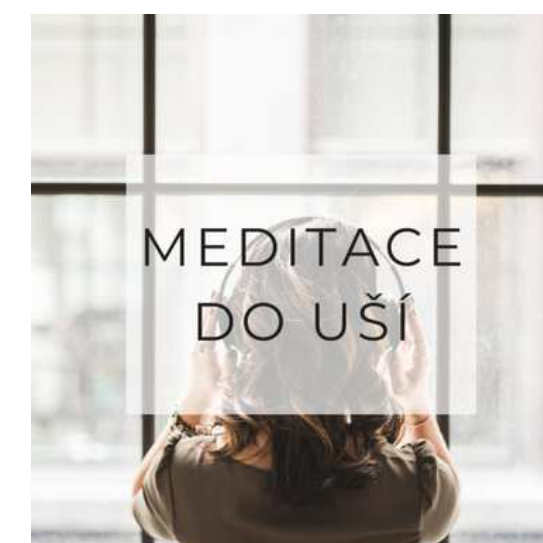
Psychologický podcast



Cukrfree podcast



Institu Moderní Výživy podcast



Meditace do uší



Prostor mezi myšlenkami

Zpětná vazba na offline prezentaci



Zdroje

- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Hershner, S. (2020). Sleep and academic performance: Measuring the impact of sleep. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.11.009>
- Hershner, S., & Chervin, R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 73. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Národní ústav duševního zdraví (2023). Monitoring duševního zdraví na vysokých školách.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Vorona, R. D., Winn, M. P., Babineau, T. W., Eng, B. P., Feldman, H. R., & Ware, J. C. (2005). Overweight and obese patients in a primary care population report less sleep than patients with a normal body mass index. *Archives of Internal Medicine*, 165(1), 25. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.1.25>
- <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>
- <https://www.ikem.cz/cs/nespavost-spankova-hygiena/a-1997/>
- <https://nevypustdusi.cz/2018/10/22/jak-na-lepsi-spanek/>
- <https://www.opatruj.se/pecuj-o-sebe/fyzicka-pecce-o-dusevni-zdravi>
- <https://www.dataozdravi.cz/temata/clanky/mezilidskevztahy/mezilidskevztahy>
- <https://vos.health/cs/story/jak-strava-ovlivnuje-dusevni-zdravi:-vedecke-poznatky-o-jidle-a-nalade>

Zdroje

- <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>
- <https://www.bezhladoveni.cz/zdrave-stravovani/>
- <https://aktin.cz/zdrave-stravovani-co-si-pod-nim-predstavit-a-jak-ho-dosahnout>
- <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>
- <https://dusevnizdravi.crsp.cz/prace-s-emocemi/>
- <https://www.stobklub.cz/clanek/tri-dobre-veci-aneb-jak-zvysit-svou-dusevni-pohodu/>
- <https://www.sarkahanzlik.com/post/sebereflexe/>