

Kvôli čomu si vybrať predmet duševná hygiena?

Duševná hygiena poskytuje návody, ukazuje cesty, zlepšuje a udržuje duševné a telesné zdravie.

Návod na to, aby poruchy a problémy nevznikali, alebo vznikali čo najmenej. Je to dlhodobý a cieľavedomý proces. Nemal by nikdy prestať a to v žiadnom veku . Je rovnako dôležitá v mladosti i v produktívnom veku. Menia sa podmienky, menia sa príčiny, ale podstata je rovnaká.

Učí dávať človeku pocit istoty a zdravého sebavedomia. Dodáva pozitívnu energiu a motiváciu k riešeniu problémov. Dáva pocit spokojnosti a vyrovnanosti, zlepšuje výkonnosť a postavenie v práci, rodine i v spoločnosti.