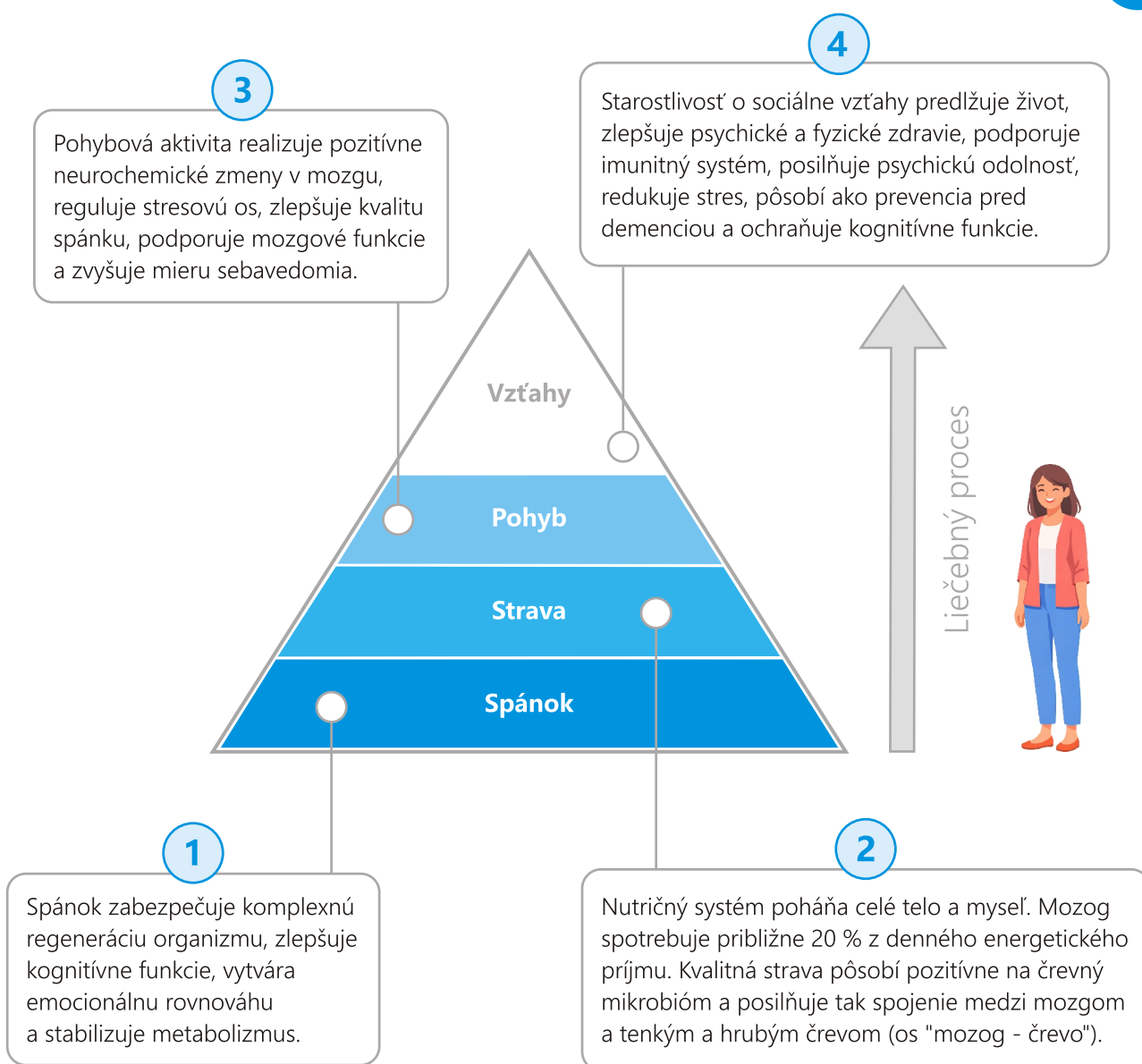


## Pyramída psychického zdravia

**Charakteristika:** Pyramídu psychického zdravia tvoria nasledujúce komponenty: regeneračný spánok, vyvážený stravovací systém, dostatok pohybovej aktivity a permanentná starostlivosť o sociálne vzťahy, ktorých je psychiatrický pacient súčasťou. Psychiatrom navrhnutý a adekvátne riadený liečebný plán pôsobí tak, aby aktívne spolupracujúci pacient zaznamenal v liečebnom procese pozitívne zmeny vo všetkých uvedených komponentoch pyramídy psychického zdravia.



**MUDr. Myroslava Hanáková**  
Cognitex, s. r. o.

Poliklinika Vajnorská  
Vajnorská 1354/40  
831 03 Bratislava

+421 915 450 120  
info.mhanakova@gmail.com  
www.cognitex.sk

Copyright ©:  
Cognitex, s. r. o., 2026