

Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii



Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii

Data publikacji
02.04.2020 11:13

Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa? Można skorzystać ze wsparcia psychologicznego.

W tym celu NFZ przygotował zestaw dziesięciu bezpłatnych internetowych audycji.

O skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości opowie Dorota Minta, psycholog i psychoterapeuta, w cyklu internetowych podcastów, które potrwają od 31 marca do 9 kwietnia br.

Plan emisji i tematy podcastów:

- 31 marca: Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnęła?
- 1 kwietnia: Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi
- 2 kwietnia: Kontrola - jak jej nie stracić?
- 3 kwietnia: Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?
- 4 kwietnia: Obniżenie nastroju - zrób nowy plan
- 5 kwietnia: Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić?
- 6 kwietnia: Techniki relaksacji - jak się zregenerować?
- 7 kwietnia: Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych
- 8 kwietnia: Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość?
- 9 kwietnia: Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie

Wszystkie audycje zostaną opublikowane [tutaj](#)

Więcej informacji: [tutaj](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-poradzic-sobie-w-czasie-epidemii-koronawirusa-skorzystaj-ze-wsparcia-psychologicznego,396.html>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)