

## **Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii.**

Utrzymanie kwarantanny ma kluczowe znaczenie dla powstrzymania epidemii koronawirusa.

Jednak przebywanie w izolacji ma wpływ na nasze samopoczucie i nastroje.

### **Od 31 marca Akademia Narodowego Funduszu Zdrowia**

zaprasza na cykl bezpłatnych 10 minutowych filmików zrealizowanych wspólnie z panią

Dorotą Mintą, psychoterapeutą z wieloletnim stażem, szefową fundacji StomaLife,

która specjalizuje się

w trudnościach psychologicznych dotyczących kryzysów i chorób przewlekłych.

#### **Plan emisji:**

- **31 marca:** Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął? (01)
- **1 kwietnia:** Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi. (02)
- **2 kwietnia:** Kontrola - jak jej nie stracić? (03)
- **3 kwietnia:** Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić? (04)
- **4 kwietnia:** Obniżenie nastroju - zrób nowy plan. (05)
- **5 kwietnia:** Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić? (06)
- **6 kwietnia:** Techniki relaksacji - jak się zregenerować? (07)
- **7 kwietnia:** Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych. (08)
- **8 kwietnia:** Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość? (09)
- **9 kwietnia:** Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie. (010)

Wszystkie materiały są dostępne na kanale [Akademia NFZ](#)