Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii

Szanowni Państwo, Akademia NFZ na kanale YouTube publikuje filmy z cyklu „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii", z których każdy jeden poświęcony jest innemu zagadnieniu - strach i lęk, izolacja społeczna, lęk o zdrowie i życie, lęk o utratę pracy, utrata kontroli nad życiem, konflikty w rodzinie itp. Cykl składa się z 10 podcastów, każdy będzie trwał ok 10 min. Będą one publikowane codziennie na naszym kanale, jeden podcast dziennie. Podcasty przygotowane są wspólnie z psychologami - każdy podcast to rozmowa z Dorotą Mintą psychoterapeutą z wieloletnim stażem, specjalizująca się w trudnościach psychologicznych dotyczących kryzysów, chorób przewlekłych, żałoby, wykładowca uniwersytecki, działacz społeczny i prezes fundacji StomaLife. Poniżej przedstawiamy plan podcastów: Lęk -co zrobić, by Tobą nie zawładnął? Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi. Kontrola -jak jej nie stracić? Konflikty w rodzinie -jak do nich nie dopuścić? Obniżenie nastroju -zrób nowy plan. Lęk przed utratą pracy -jak sobie z nim poradzić? Techniki relaksacji -jak się zregenerować? Społeczna odpowiedzialność -myśl o innych. Zespół stresu pourazowego -jak zadbać o swoją przyszłość? Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie. Zachęcamy do odwiedzania naszego kanału na YouTube : https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA