

Wsparcie psychologiczne

#ZOSTAŃWDOMU. Zadbaj o swoją psychikę.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii



Patronat



TELEWIZJA POLSKA

#ZostańWDomu



Akademia NFZ



Ograniczenie kontaktów osobistych i pozostanie w domu jest kluczowym elementem powstrzymania epidemii COVID-19, ale również wyzwaniem dla naszego zdrowia psychicznego. Co zrobić w sytuacji, w której opanowuje nas stres, lęk o zdrowie i życie, lęk o utratę pracy?

O skutecznych i sprawdzonych sposobach wzmocnienia zdrowia psychicznego dowiemy się z filmów z serii „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii” dostępnych pod adresem: <https://www.youtube.com/watch>

Pamiętaj, aby w obecnej sytuacji szczególnie zadbać o swoje samopoczucie!

Zachęcamy również do zapoznania się z poradami Ministerstwa:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii>

Dodana: 17 kwiecień 2020 14:23 Zmodyfikowana: 19 maj 2020 12:48