

30-03-2020

Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne – z takimi sytuacjami mamy do czynienia w okresie izolacji spowodowanej epidemią koronawirusa. Jak sobie z nimi poradzić? Jak nie poddać się lękowi i nie dać się obezwładnić stresowi? O skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości opowie Dorota Minta, psycholog i psychoterapeuta, w cyklu internetowych podcastów.

Utrzymanie kwarantanny ma kluczowe znaczenie dla powstrzymania epidemii koronawirusa. Jednak przebywanie w izolacji na pewno ma wpływ na Twoją psychikę. Co zrobić, jeśli dopadają Cię lęki, gdy boisz się o przyszłość swojej rodziny, gdy przebywanie w czterech ścianach wywołuje napięcia i konflikty?

W trudnym czasie kwarantanny szczególnie potrzebujesz wsparcia psychologicznego, dlatego przygotowaliśmy serię internetowych podcastów.

– *Cykl 10 minutowych podcastów zrealizowaliśmy wspólnie z Dorotą Mintą, psychoterapeutką z wieloletnim stażem, szefową fundacji StomaLife, która specjalizuje się w trudnościach psychologicznych dotyczących kryzysów i chorób przewlekłych – zaznacza Adam Niedzielski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.*

Plan emisji podcastów:

- **31 marca:** Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?
<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=2>
- **1 kwietnia:** Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi
https://www.youtube.com/watch?v=oGuM_fiplGE&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=3
- **2 kwietnia:** Kontrola - jak jej nie stracić?
https://www.youtube.com/watch?v=_51sBuqhllk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=4
- **3 kwietnia:** Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?
<https://www.youtube.com/watch?v=TfpFjgQc8J0&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=5>
- **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 opublikujemy na kanale [YouTube – Akademia NFZ](#)

Źródło: NFZ Aktualności