



## Uspokój swoje emocje

**Potrzebujesz wsparcia psychologicznego? Nie wiesz, jak radzić sobie ze stresem? O skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości opowie Dorota Minta, psycholog i psychoterapeuta**

Stres związany z obawą przed wirusem, ale także z izolacją, niepewnością ekonomiczną i zmianami, jakie epidemia spowodowała w życiu wszystkich, może mieć negatywny wpływ na samopoczucie psychiczne Twoje i Twoich bliskich.

Niektóre osoby są bardziej narażone na stres generowany w czasie epidemii, szczególnie:

- seniorzy i osoby z chorobami przewlekłymi, które ciężiej chorują na koronawirusa
- dzieci i młodzież, pozbawione kontaktów z rówieśnikami
- personel medyczny będący na pierwszej linii walki z COVID-19
- osoby na kwarantannie
- osoby tracące pracę i dochody na skutek epidemii
- wszystkie osoby mające już wcześniej problemy ze zdrowiem psychicznym.

## Znajdź swój problem

[„Wsparcie psychologiczne w czasie](#)

Na kanale Akademia NFZ na YouTube pod tytułem [epidemii”](#)

obejrzeć można

rozmowy z psychoterapeutą Dorotą Mintą.

Możesz zobaczyć cały cykl lub wybrać film, który odpowiada Twojej sytuacji:

- [„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”

---
- „Stygmatyzacja” spot o stygmatyzacji pacjentów chorych na COVID-19 oraz osób na kwarantannie.