
Akademia NFZ na kanale YouTube

Od wtorku - 31 marca, codziennie, na kanale YouTube Akademia NFZ będą publikowane filmy z cyklu „Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”, z których każdy 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 – plan poniżej.

Link do filmu: <https://youtu.be/JHIPgNNpFcU> zapowiadającego cykl.

Cykl składa się z 10 podcastów, każdy trwa ok 10 min. Będą publikowane codziennie, po jednym na naszym kanale YouTube Akademia NFZ. Podcasty przygotowano wspólnie z psychologami - **każdy podcast to rozmowa z Dorotą Mintą - psychoterapeutą** z wieloletnim stażem, specjalizującą się w trudnościach psychologicznych dotyczących kryzysów, chorób przewlekłych, żałoby (jednocześnie będącą wykładowcą uniwersyteckim, działaczem społecznym i prezesem fundacji StomaLife).

Plan odcinków:

1. Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?
2. Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi
3. Kontrola - jak jej nie stracić?
4. Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?
5. Obniżenie nastroju - zrób nowy plan.
6. Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić?
7. Techniki relaksacji - jak się zregenerować?
8. Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych.
9. Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość?
10. Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie.