Dla wielu osób aktualna rzeczywistość panująca w kraju i na świecie, która związana jest ze skutkami pandemii koronawirusa, jest to sytuacja ekstremalna. Życie codzienne znacznie odbiega od normalności i odbija się na zdrowiu psychicznym Polaków. Pojawiają się problemy ze snem, zaburzenia łaknienia, lęki, smutek czy natrętne myśli. Dostęp do specjalistycznej pomocy jest znacznie ograniczony. W związku z tym przedstawiamy krótki instruktarz, jak radzić sobie z lękiem. Co wzmacnia lęk, a co ten lęk obniża. Broszura przygotowana jest przez zespół specjalistów z zakresu ochrony zdrowia psychicznego, którzy biorą udział w akcji „Psychologowie dla społeczeństwa”.

Życzymy Wszystkim zdrowia, wytrwałości oraz tego, aby poszukiwać w ciągu dnia nawet najdrobniejszych przyjemnych momentów. Starajmy się koncentrować naszą uwagę na pozytywnych sytuacjach.

psycholog szkolny, pedagog szkolny

