

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W CZASIE EPIDEMII

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie
psychologiczne
w czasie epidemii



Patronat



TELEWIZJA POLSKA

#ZostańWDomu



Akademia NFZ



<https://www.youtube.com/watch?v=JHIPgNNpFcU&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17>

01 Lęk co zrobić, by Tobą nie zawładnął

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

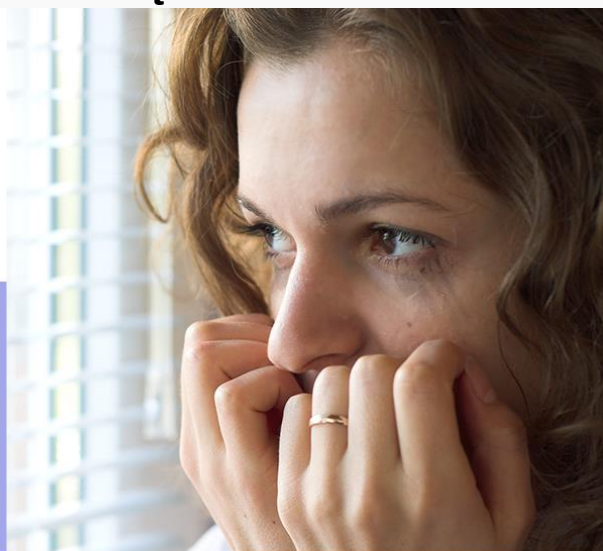
1

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

Lęk - co zrobić,
by Tobą nie zawładnął?

SZUKAJ NA KANALE

Akademia NFZ na YouTube



#ZostańWDomu



Akademia NFZ



<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=2>


02 Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

2

Izoluj się
pozostając w
kontakcie z innymi



https://www.youtube.com/watch?v=oGuM_fiPlGE&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=3


03 Kontrola - jak jej nie stracić

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

3

Kontrola
- jak jej nie stracić?



<https://www.youtube.com/watch?v=51sBugHlk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=4>

04 Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

4

**Konflikty
w rodzinie**
- jak do nich
nie dopuścić?



<https://www.youtube.com/watch?v=TfpFjgQc8J0&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=5>

05 Obniżenie nastroju - zrób nowy plan

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

5

**Obniżenie
nastroju**
- zrób nowy plan



<https://www.youtube.com/watch?v=9BRMok-E6bQ&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=6>

06 Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

6

Lęk przed
utrata pracy
- jak sobie z nim
poradzić?



<https://www.youtube.com/watch?v=fCR0AKFMzjo>

07 Techniki relaksacji - jak się zregenerować

NFZ

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

7

Techniki
relaksacji
- jak się
zregenerować?



<https://www.youtube.com/watch?v=0b3Fw2R1pVs&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=8>

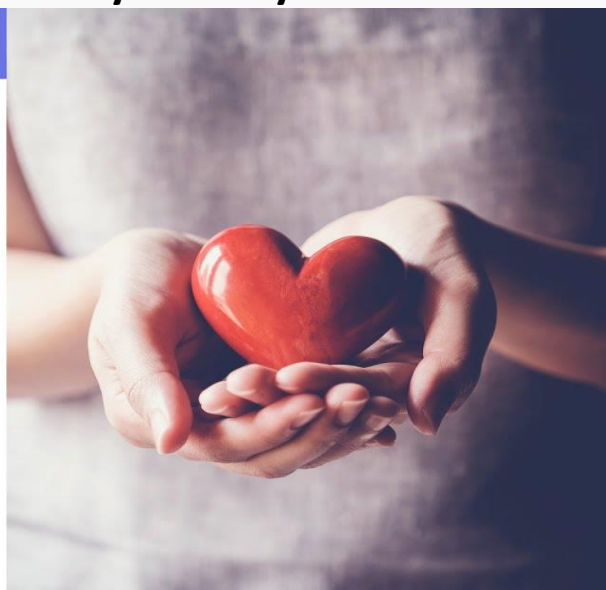
08 Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

8

Społeczna
odpowiedzialność
- myśl o innych



<https://www.youtube.com/watch?v=CXmkOcEsYGU&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=9>

09 Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

9

Zespół stresu
pourazowego
- jak zadbać o swoją
przyszłość?



https://www.youtube.com/watch?v=1N_LK4BlaZQ&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=10

10 Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie psychologiczne
w czasie epidemii

10

Ruch to
zdrowie,
ale pamiętaj o
bezpieczeństwie



<https://www.youtube.com/watch?v=iFKyPEsBX9w&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=11>