

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W CZASIE EPIDEMII



Narodowy Fundusz Zdrowia

Wsparcie  
psychologiczne  
w czasie epidemii



Patronat



#ZostańWDomu

Akademia NFZ



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

### 01 Lęk co zrobić, by Tobą nie zawładnął



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



Wsparcie psychologiczne  
w czasie epidemii

2

Izoluj się  
pozostając w  
kontakcie z innymi



[https://www.youtube.com/watch?v=oGuM\\_fipIGE&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=oGuM_fipIGE&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=3)

## 03 Kontrola - jak jej nie stracić



Wsparcie psychologiczne  
w czasie epidemii

3

Kontrola  
- jak jej nie stracić?



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_51sBuqhllk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=_51sBuqhllk&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 utrataą 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



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



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

# 10 Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie



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>