**Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa? Skorzystaj ze wsparcia psychologicznego - porady NFZ.**

Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne – z takimi sytuacjami mamy do czynienia w okresie izolacji spowodowanej epidemią koronawirusa. Jak sobie z nimi poradzić? Jak nie poddać się lękowi i nie dać się obezwładnić stresowi? O skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości opowie Dorota Minta, psycholog i psychoterapeuta, w cyklu internetowych podcastów.

Utrzymanie kwarantanny ma kluczowe znaczenie dla powstrzymania epidemii koronawirusa. Jednak przebywanie w izolacji na pewno ma wpływ na Twoją psychikę. Co zrobić, jeśli dopadają Cię lęki, gdy boisz się o przyszłość swojej rodziny, gdy przebywanie w czterech ścianach wywołuje napięcia i konflikty?

W trudnym czasie kwarantanny szczególnie potrzebujesz wsparcia psychologicznego, dlatego warto obejrzeć n/w linki

1. Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?

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

2.Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi

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

3.Kontrola - jak jej nie stracić?

<https://www.youtube.com/watch?v=_51sBuqhllk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=4>

4. Tematyka różna

- 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

Wszystkie opublikowane na kanale [YouTube – Akademia NFZ](https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA).

Patronat honorowy nad cyklem objęła Telewizja Polska.

**Regularne ćwiczenia i całodobowa infolinia**

Wsparcie psychologiczne to nie jedyne działanie Narodowego Funduszu Zdrowia, które ma pomóc nam w odnalezieniu się w dobie koronawirusa.

W marcu wspólnie w Telewizją Polską zachęcaliśmy do porannej gimnastyki. Podczas porannego pasma „Pytania na śniadanie”, razem z trenerkami Exercise is Medicine, pokazywaliśmy proste ćwiczenia, które pozwalały na zachowanie dobrej kondycji. Dłuższe zestawy ćwiczeń, np. zajęcia rozciągające, relaksujące i na zdrowy kręgosłup, można obejrzeć na kanale [YouTube – Akademia NFZ](https://www.youtube.com/watch?v=AXeGwLH9m2g&list=PLZ2X-9LnwIVHvsZ6gk-eDYw_Ukgu16Bvu" \t "_blank).

Przez całą dobę, 7 dni w tygodniu działa [infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/telefoniczna-informacja-pacjenta-tu-uzyskasz-informacje-o-postepowaniu-w-sytuacji-podejrzenia-zakazenia-koronawirusem,7597.html). Dzwoniąc pod bezpłatny numer 800 190 590:

* dowiesz się, co zrobić gdy podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem
* sprawdzisz numer do [poradni POZ, które udzielają teleporad](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach,7621.html)
* konsultacji podpowiedzą Ci, jak zachować się w czasie kwarantanny.

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-poradzic-sobie-w-czasie-epidemii-koronawirusa-skorzystaj-ze-wsparcia-psychologicznego,396.html>

***Zamieściła EwaWiśniewska***