

Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne...

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.

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