**Drodzy Rodzice** Akademia NFZ przygotowała cykl filmów dotyczących wsparcia psychologicznego w czasie epidemii. Lista filmów poniżej:

* Lęk – co zrobić, by Tobą nie zawładnął:

<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk>

* Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi:

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

* Kontrola – jak jej nie stracić:

<https://www.youtube.com/watch?v=_51sBuqhllk>

* Konflikty w rodzinie – jak do nich nie dopuścić:

<https://www.youtube.com/watch?v=TfpFjgQc8J0>

* Obniżenie nastroju:

<https://www.youtube.com/watch?v=9BRMok-E6bQ>

* Lęk przed utratą pracy – jak sobie z nim poradzić:

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

* Techniki relaksacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=0b3Fw2R1pVs>

* Społeczna odpowiedzialność:

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

Pozdrawiam i życzę wytrwałości!

Marlena Babiarczuk