

## ***Pomoc psychologiczna stacjonarna & online***

### ***Psycholog szkolny, psychoterapeuta***

***Małgorzata Zysik***

#### Obszary pomocy psychologicznej:

- *doświadczanie lęku i niepokoju;*
- *poczucie izolacji i odrzucenia,*
- *przygnębianie, apatia, brak chęci do działania , bezradność;*
- *problemy z rówieśnikami, samotność;*
- *nadpobudliwość, trudności w zarządzaniu emocjami;*
- *problem nieśmiałości, akceptacji siebie i przez otoczenie;*
- *problem radzenia sobie ze stresem, w tym w sytuacji pandemii;*
- *niepokój, obawa o przyszłość;*
- *trudności w nauce;*
- *używków, uzależnienia, w tym behawioralne ;*
- *doświadczanie agresji , przemocy ze strony innych;*
- *problemy ze snem, odżywianiem ;*
- *nieakceptowanie własnego wyglądu, niskie poczucie wartości;*

*W sytuacji , jeśli nie można skorzystać z pomocy stacjonarnej w szkole oferuję także pomoc psychologiczną online z użyciem platformy Zoom - w tym celu proszę najpierw o kontakt mailowy: [malgorzatazysik@jagiellonczyk.org.pl](mailto:malgorzatazysik@jagiellonczyk.org.pl) kom.604856031*



# ZADBAJ O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE PODCZAS EPIDEMII

**1** Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój



**2** Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób



**3** Codziennie znajdź czas na aktywność fizyczną, przynajmniej 30 min.



**4** Odżywiaj się prawidłowo, zadбай o odpowiednio długi sen



**5** Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas w izolacji



**6** Postaraj się utrzymywać stały plan dnia



**7** Stosuj zasady bezpieczeństwa, gdy wychodzisz z domu



**8** Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą używek



**9** Zastanów się, czy możesz komuś pomóc



**10** Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę

