**M**[**ateriały na temat zdrowia psychicznego w okresie pandemii**](http://pppdm.edu.lodz.pl/praca-zdalna/dla-wszystkich/materialy-na-temat-zdrowia-psychicznego-w-okresie-pandemii/)

Linki do materiałów na temat radzenia sobie (z lękiem, stresem) i w trosce o zdrowie psychiczne w obecnej sytuacji epidemii.

Zawarte w materiałach wskazówki(porady, sugestie, analizy) mogą być pomocne dla uczniów, rodziców, nauczycieli, a w zasadzie dla każdego w obecnej sytuacji.

* 10 wskazówek od psychologa, jak wspierać dzieci i młodzież w obliczu pandemii
<https://kobieta.onet.pl/koronawirus-w-polsce-psycholog-radzi-jak-wspierac-dzieci-i-mlodziez/sxd4hl8>

* Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii
[https://twojezdrowie.rmf24.pl/choroby/koronawirus-covid-19/news-koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-pandemii,nId,4388471](https://twojezdrowie.rmf24.pl/choroby/koronawirus-covid-19/news-koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-pandemii%2CnId%2C4388471)

* Koronowirus i epidemia paniki!
<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Koronawirus-i-epidemia-paniki.-Przypomina-sie-nam-trauma-pustych-polek-i-zamknietych-granic>)

* Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii( dr Tomasz Srebrnicki)
<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Koronawirus-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii>

* Koronawirus: jak zadbać o siebie podczas pandemii( to także stanowisko Polskiego Towarzystwa Psychologicznego ),
tu też nr telefonu do **Centrum Wsparcie dla osób w stanie kryzysu psychicznego  800-70-2222**<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Koronawirus-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii>