

Sytuacja związana z wirusem bardzo zmieniła nasze plany i zamierzenia na pierwszy kwartał 2020 roku a może i na dłużej. Zmiany te pojawiły się w naszym życiu nagle i coraz silniej domagają się od nas konkretnej reakcji na nie. Gdy samo mówienie o własnych problemach sprawia nam trudność, to rozmowa o tym nie stanie się łatwiejsza, gdy użyjemy do tego komunikatora lub telefonu, podczas gdy będziemy wciąż daleko od siebie. Sam kontakt zdalny ze znajomym lub psychologiem nie wystarczy, abyśmy mogli poczuć się lepiej. To naturalne. E-book „Strategie radzenia sobie w trakcie trwania pandemii i nie tylko” stanowi odpowiedź na najczęstsze i najbardziej aktualne pytania kierowane do psychologa-praktyka. Zachęcam bardzo serdecznie do zapoznania się z publikacjami w linku poniżej. Można je darmowo pobrać tutaj:

https://drive.google.com/drive/folders/1dxp0z6z1o5f3PcR17xwLHsYbubftkNV8?fbclid=IwAR0pao6iOXEqwZ44v-Ks_9bXmIRJqRjYnHzLTqs9DdCAej715NDsZTH4o20

Katarzyna Bukowska
Psycholog szkolny