



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Doporučení pro veřejnost Asociace klinických psychologů ČR

Neexistuje žádná zázračná rada, jak na dálku zatočit s úzkostí, psychickými potížemi či virem samotným, ale kliničtí psychologové a psychoterapeuti pro vás připravili stručný soubor doporučení, který vám v tyto dny snad přijde k duhu.

Co mohu prožívat. Co mohu dělat sám za sebe. Co mohu dělat ve vztahu ke zdravotníkům. Co mohu dělat, když mě přepadne větší úzkost.