

Porady psychoterapeuty online i telefonicznie

Stres związany z obawą przed wirusem, ale także z izolacją, niepewnością ekonomiczną i zmianami, spowodowanymi przez pandemię, ma negatywny wpływ na samopoczucie wielu osób. Dlatego Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował cykl rozmów z psychoterapeutą oraz umożliwił korzystanie z telefonicznej rozmowy z psychologiem w ramach bezpłatnej infolinii dla pacjentów.

Na kanale Akademia NFZ na YouTube pod tytułem „[Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii](#)” obejrzeć można

rozmowy z psychoterapeutą Dorotą Mintą. Osoby, które mają problem z emocjami – np. osoby z chorobami przewlekłymi, na kwarantannie, tracące pracę i dochody na skutek epidemii – mogą znaleźć tam wsparcie. Przygotowano cykl filmów poruszających takie tematy jak m.in.: „Lęk – co zrobić, by Tobą nie zawładnął?”, „Obniżenie nastroju – zrób nowy plan”, „Zespół stresu pourazowego – jak zadbać o swoją przyszłość?”

Pomocą służą też psychologowie, którzy pracują w Telefonicznej Informacji Pacjenta. Dzwoniąc pod numer 800-190-590, należy poprosić o przekierowanie do dyżurującego psychologa. Specjalista w trakcie rozmowy przeprowadzi konsultację oraz wskaże dalszą ścieżkę postępowania, np. konieczność prowadzenia terapii u specjalisty. Infolinia jest dostępna dla pacjentów przez całą dobę 7 dni w tygodniu.

Źródło: www.pacjent.gov.pl