



12.05.2020

## **Przypominamy, że dziś kolejny dyżur Pani psycholog**

**W godzinach 17:30-19:00 pod numerem telefonu 505 502 162 dyżur pełnić będzie pani Renata Szczepańska.**

W obecnej sytuacji, tak odmiennej od dotychczasowego naszego funkcjonowania, w różnych systemach społecznych, rodzinnych, zawodowych czy osobistych, odczuwamy potrzebę znalezienia nie tyle wiedzy, ile sensu w dokonywanych na co dzień wyborach. Przeszycie różnego rodzaju dotychczas priorytetowych działań na drugi plan, wprowadza często wiele chaosu nie tylko logistycznego w nasze codzienne życie, ale również sporo dotąd nie zauważanych emocji i działań, często niespójnych z faktycznie przeżywanym stanem emocjonalnym.

To powoduje sporą frustrację oraz nasilenie różnego rodzaju przeżywanymi emocjami, które niestety nie służą ani naszemu zdrowiu ani też poradzeniu sobie w tej odmiennej sytuacji.

Możliwość kontaktu z psychologiem, pozwala na pełniejsze zrozumienie własnych reakcji, przeżywanymi emocjami czy też uzyskanie pomocy w przypadkach, gdy oprócz problemów związanych ze stanem epidemiologicznym, rodzina boryka się z dodatkowymi problemami związanymi z uzależnieniem czy przemocą w rodzinie.