

*Žijeme v období, ktoré je vo väčšej či menšej miere psychicky náročné pre každého jedného z nás. Sme izolovaní, stavaní pred ťažké dilemy a bojíme sa o seba a svojich blízkych. Máme strach, no zároveň sa vlastného strachu bojíme. A možno práve preto sa o ňom bojíme hovoriť.*

*Preto Vám ponúkame nasledujúce rady, ako zvládnuť toto náročné obdobie.*

*1. Ako na úzkosť?*

*2. Čo radia psychológovia ?*

*3. 10 tipov od odborníkov, ktorými sa v týchto dňoch môžeme riadiť*

*Zdroj: Liga za duševné zdravie*

