

Psychologická podpora online

Rok 2020 nás už od svého počátku zahrnuje množstvím informací spojených s rozšířením nového typu koronaviru SARS-CoV-2. A převážné to jsou informace naléhavé a stresující. Od 1. března je infekce tímto virem potvrzena i v České republice. S tím souvisí také bezprostřední obava o zdraví své i našich blízkých a o zvládnutí svých finančních závazků. Když se k tomu přidá každodenní dohled na učení u dětí školou povinných, omezení volného pohybu či nutnost dodržování přísné karantény, může se každý z nás dostat do stavu, kdy už nahromadění stresových situací sám nezvládá.

Zvládnout tuto složitou dobu není jednoduché. Krizové linky jsou většinu dne beznadějně obsazené a psychologické poradny jsou zavřené. Odvrátit úzkost, stres nebo strach vlastními silami může být obtížné. Z toho důvodu nabízí psychologickou podporu online formou relaxační hypnózy i skupina klinických hypnoterapeutů pod vedením Dr. Jakuba Tenčila.

Psychologická podpora třikrát týdně

Vždy v pondělí a v úterý od 17.00 do 19.00 a ve čtvrtek od 16.00 do 18.00 se můžete přihlásit na adrese <https://doxy.me/drtenc1>. Po zadání svého jména nejprve povolíte přístup k mikrofonu a kameře, potom se ocitnete ve virtuální čekárně, kde vyčkáte na spojení. Zájemci o psychologickou podporu budou spojováni v pořadí, v jakém se přihlásili.

V období nouzového stavu je pro zájemce tato forma psychologické pomoci zcela zdarma, hypnoterapeuti Jakub Tenčil, PhD, Zbyněk Bohdal a Petr Pomajbík tak chtějí přispět k snadnějšímu zvládnutí nelehkého období v životech nás všech.