Pozdravljeni!

**V teh dneh smo deležni koristnih nasvetov strokovnjakov za duševno zdravje:**

-          Klinična psihologinja Lea Štern: https://radio.ognjisce.si/sl/224/oddaje/31283/lea-stern-nacrtujmo-dnevne-aktivnosti-delovne-pa-tudi-za-naso-duso.htm

-          Dr. Katarina Kompan Erzar:

https://radio.ognjisce.si/sl/224/oddaje/31245/dr-katarina-kompan-erzar-ni-treba-resiti-sveta-vsak-dan-znova-smemo-ga-samo-preziveti.htm

-          Prof. dr. Borut Škodlar, psihiater in psihoterapevt: https://radioprvi.rtvslo.si/2020/03/svetovalni-servis-1117/

-          Dr. Kristijan Musek Lešnik, psiholog:

https://radioprvi.rtvslo.si/2020/03/znaki-tesnobe-so-lahko-podobni-simptomom-koronavirusa/

-          Dr. Gregor Žvelc, psihoterapevt:

https://www.delo.si/novice/slovenija/psihoterapevt-gregor-zvelc-o-tem-kako-preziveti-epidemijo-koronavirusa-da-ne-preide-v-epidemijo-tesnobe-289291.html

**Kljub izolaciji imamo različne možnosti za izobraževanja in samopomoč:**

Dr. Kristijan Musek Lešnik, psiholog: **Spletno predavanje »Kako ohraniti optimizem in znižati raven stresa« bo potekalo v ponedeljek, 30. marca, ob 16. in ob 18. uri.**

https://rokusova-centrifuga.si/2020/03/20/kako-ohraniti-optimizem-in-znizati-raven-stresa/?utm\_source=Rokusove+novice+%28osnovna+%C5%A1ola%29&utm\_campaign=594297d9c2-EMAIL\_CAMPAIGN\_2019\_01\_08\_10\_22\_COPY\_01&utm\_medium=email&utm\_term=0\_27aca1325c-594297d9c2-176169689

Družinski in terapevtski center Pogled: **Brezplačne vodene vaje telesa za celo družino** https://www.facebook.com/groups/1906975189401547/

Želim vam, da vas spremlja čim več notranjega miru.

Erika Jensterle, svetovalna delavka