

Jak radzić sobie ze stresem?

Zachęcamy do zapoznania się z prezentacjami:

[„Nieznajomy wirus wywołuje stres. Jak sobie radzić ze stresem podczas epidemii koronawirusa?”](#) (oprac. Bogusława Frydrych-Szczepkowska, Alicja Kosińska)

[„Co możesz zrobić żeby w czasie epidemii wesprzeć i chronić swoje dziecko...?”](#) (oprac. Bogusława Frydrych-Szczepkowska)

[„Jak wytrzymać stres odosobnienia? Jak poradzić sobie z psychologicznym stresem izolacji?”](#) (oprac. Bogusława Frydrych-Szczepkowska)

Prezentacje dostosowane są dla osób komunikujących się metodą AAC.