

34. Όλα όσα άκουσα κατά τη διάρκεια της πανδημίας με ανησύχησαν και με έκαναν υποχονδριακό. Πώς μπορώ να μην ανησυχώ;

Η πανδημία του COVID-19 μαζί με τα μέτρα αντιμετώπισής της (καραντίνα, κοινωνική αποστασιοποίηση, περιορισμός μετακινήσεων, αναστολή εκπαιδευτικών και περιορισμός εμπορικών και άλλων οικονομικών δραστηριοτήτων), αποτελεί μια πρωτοφανή και ψυχοπιεστική εμπειρία που δημιουργεί έντονο στρες σε όλο τον γενικό πληθυσμό, κάνοντας τον υποχόνδριο.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε όλες τις διαστάσεις και πτυχές μίας πανδημίας και τις ψυχολογικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο πληθυσμό.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν το άγχος και τις ανησυχίες σας, που προήλθαν από την πανδημία και θα διερευνήσετε τρόπους αντιμετώπισης αυτών.