

SAÚDE MENTAL E CONTROLE DA ANSIEDADE EM TEMPO DE CRISE (COVID-19)



Psicóloga Najma Alencar

TOPICS TO COVER

- Você está se sentindo ansioso, com medo e angustiado por não saber o que vai acontecer?
- Entenda os pensamentos ansiosos
- Vencendo a ansiedade e a preocupação em época de crise
- Descobrimo o medo por trás da ansiedade
- Perfil de pensamento impotente
- Encarando o medo com coragem
- Equilíbrio emocional para resistência imunológica
- A ciência da gratitude
- Ações simples e efetivas para controlar a ansiedade
- Bônus! Um presente pra você