**NORMALU, KAD NERAMU DĖL COVID-19**

Reaguojant į dabartinę situaciją dėl COVID-19, natūralu, jog gali kilti įvairūs baimės ar nerimo jausmai. Norime pabrėžti, jog karantino metu galimybės kreiptis psichologinės pagalbos nesumažėjo. Jei išgyvenate nemalonius jausmus ir norite pasikalbėti, galite gauti pagalbą konsultacijose internetu ir telefonu.

Sveikatos apsaugos ministerija taip pat siūlo visuomenės sveikatos mokslų daktarės, profesorės Nidos Žemaitienės rekomendacijas kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą. Tai galite atlikti namuose ir padėti savo artimiesiems!

**Prisegtukas „Normalu, kad neramu“**

Daugiau informacijos apie COVID-19, karantino poveikį psichologinei sveikatai galite rasti Lietuvos psichologų sąjungos tinklapyje. <http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1287&lng=lt>

Kaip dirbti su SUP mokiniais: <http://www.svietimonaujienos.lt/korona-pandemija-vaikai-turintys-aktyvumo-ir-demesio-sutrikimu-ads-mokosi-namuose/?fbclid=IwAR0ejRsTKnPSjzwWhyWB9uHP1Bbw51sCMgPz3fjJjdz8cxvtU8fc0KVfgR4>

