



## ***Kobietą Być***

### **Spotkanie z panią Ewelina Kalczyńską -Wrzeszcz**

Na kwietniowym spotkaniu naszej grupy gościliśmy Panią psychoterapeutkę Ewelina Kalczyńską -Wrzeszcz. Aktualna sytuacja na świecie wszystkich nas mocno stresuje.

Covid, inflacja, wojna tuż za naszą granicą, to wszystko ma ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Stres, który dotyczy prawie każdego z nas może mieć nieodwracalne skutki, dlatego też postanowiliśmy zaprosić psychologa. Pani psycholog podpowiedziała nam w bardzo ciekawy sposób jak sobie radzić ze stresem, marazmem, apatią czy samotnością. Przedstawiła różne czynniki, które dodatkowo wpływają na łagodzenie stresu bądź całkowite jego wyeliminowanie.

Kontakt z przyrodą, muzyką, a w szczególności kontakt z życzliwą ci osobą.

Pandemia wielu z nas zamykała w domach, dzisiaj chcemy żyć pełnią szczęścia ale musimy pamiętać, że to nie koniec wirusa.

Pani psycholog długo merytorycznie i bardzo ciekawie prowadziła wykład i dyskusję z nami, której nie było końca. Polecam spotkanie z Panią Ewelina, która także pisze na łamach naszej Panoramy Osielsko.



***Kobietą Być***





**Kobietą Być**



**Kobietą Być**