

Tisztelt Szülők, Diákok!

A koronavírus mostanra a mindennapi életünkre is közvetlen hatással van, beleértve a lelki egészségünket is.

Sok kihívást rejt magában, ami kérdéseket és kételyeket vethet fel az otthoni lét, a távmunka és gyereknevelés összeegyeztetése, a napirend kialakítása, a helyzettel kapcsolatos szorongás kezelésének kapcsán.

A legjellemzőbb érzelmi és gondolati reakció a koronavírus-járványra a szorongás, ami testi tünetekben, például elalvási nehézségben, megváltozott étvágyban is megnyilvánulhat. Emellett jellemző tünetei a visszatérő, negatív gondolatok, feszültségérzés, lehangoltság is.

Fontos, hogy tegyünk ellene a lelki egészség megőrzése érdekében.

Intézményünk iskolapszichológusai online formában elérhetőek tanulóknak, szülőknek egyaránt!

Keressék Őket bizalommal az alábbi elérhetőségeiken:

Antal Zsuzsanna iskolapszichológus

tel: 70/4566503, e-mail cím: antal.zsuzsa63@gmail.com, messenger: Zsuzsanna Antal

Iskolái:

Miskolci SZC Andrásy Gyula Gépipari Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája

Miskolci SZC Kós Károly Építőipari Szakgimnáziuma

Miskolci SZC Bláthy Ottó Villamosipari Szakgimnáziuma

Virágné Kiss Éva iskolapszichológus

tel: 30/6126391 vkisseva@gmail.com, messenger: Kiss Éva

Iskolái:

Miskolci SZC Berzeviczy Gergely Szakgimnázium

Miskolci SZC Szemere Bertalan Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma

Miskolci SZC Kandó Kálmán Informatikai Szakgimnáziuma

Germuska Krisztina Iskolapszichológus

e-mail cím: ger.krisztina@freemail.hu messenger: Germuska Krisztina

Iskolái:

Miskolci SZC Szentpáli István Kereskedelmi és Vendéglátó Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája

Miskolci SZC Baross Gábor Szakgimnázium