

Предлагаем вашему вниманию видеозапись психологического практикума «Способы борьбы со стрессом в условиях пандемии». Практикум раскрывает явление стресса, как последствие изоляции в условиях пандемии, его виды и способы борьбы с ним. Знакомит с видами дыхания: «Очищающее», «Антистрессовое», «Успокаивающее», а также знакомит с нейрографией.

Посмотреть запись психологического практикума можно по ссылке [https://www.youtube.com/watch?v=-g9BR\\_wv2ac](https://www.youtube.com/watch?v=-g9BR_wv2ac).