

Podcastów i wykładów na temat zdrowia psychicznego jest w Internecie bardzo dużo.
Sami wybierzcie, co dla Was jest najbardziej interesujące.
Potraktujcie nasze propozycje jako inspiracje.

STREFA PSYCHE UNIwersYTETU SWPS

Bardzo ciekawa **Strefa Psyche** – możecie znaleźć tę uczelnię pod nazwą Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, czyli SWPS, a od 20215 roku działa jako Uniwersytet SWPS.

Projekt popularyzujący wiedzę psychologiczną na najwyższym merytorycznym poziomie oraz odkrywający możliwości działania, jakie daje psychologia w różnych sferach życia zarówno prywatnego, jak i zawodowego. Projekt obejmuje działania online, których celem jest umożliwienie rozwoju każdemu, kto ma taką potrzebę lub ochotę, niezależnie od miejsca, w którym się znajduje.

„Strach się bać. O lęku z perspektywy klinicznej” – Zofia Szynal

ZOFIA SZYNAL – psycholog i psychoterapeuta. Ukończyła studia magisterskie i studia podyplomowe „Praktyczna Diagnoza Psychologiczna” na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu oraz dwuletnie studia podyplomowe „Seksuologia kliniczna – opiniowanie, edukacja i terapia” na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jest w trakcie studiów drugiego stopnia w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej pod kierownictwem dr Popiel i dr Pragłowskiej. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego i Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej.

„Wpływ stresu na zdrowie psychiczne” – rozmawiają: dr Zuzanna Kwissa-Gajewska, Zofia Szynal

DR ZUZANNA KWISSA-GAJEWSKA - psycholog zdrowia, członkini Komisji ds. Etyki Badań Naukowych, adiunkt w Katedrze Psychologii Klinicznej i Zdrowia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie.

Więcej o projekcie: <https://www.swps.pl/strefa-psyche>

znajdziecie tam merytoryczne materiały w formatach audio, wideo i tekstowych.

ZDROWA GŁOWA – PODCAST

Warto zacząć słuchać od pierwszego odcinka – ciekawe wprowadzenie do tego co jest tematem kolejnych odcinków:

„Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne”

<https://www.youtube.com/watch?v=q1eisiZf-F0>

Podcastów możesz słuchać również tutaj:

- Spotify:

<https://open.spotify.com/show/5bsbWwy...>

Apple Podcasts:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast...>

AUTORKA PODCASTU:

JOANNA GUTRAL – psycholożka i certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz European Association for Behavioural

and Cognitive Psychotherapy. Doktorantka Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu SWPS na wydziale psychologii, absolwentka całościowego szkolenia w Podyplomowej Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS pod kierownictwem dr Agnieszki Popiel i dr Ewy Pragłowskiej. Współzałożycielka i współtwórczyni Akcji Mam Terapeutę oraz portalu Zdrowa Głowa. Badawczo zajmuje się postrzeganiem siebie i innych w czasie.