



ZDROWIE



Wsparcie psychologiczne dla seniora – teleporada

W drugiej połowie życia wiele osób mierzy się z kryzysem zdrowia psychicznego. Seniorzy często obawiają się zwrócić po pomoc do specjalistów, ponieważ kondycja psychiczna nadal jest tematem tabu. Jednak profesjonalna pomoc może zdecydowanie poprawić komfort życia na każdym jego etapie.

Z naszym pakietem możesz skorzystać z porady psychologa przez telefon w wybranym czasie i miejscu. W pakiecie masz również dostęp do webinarów o tematyce psychoedukacyjnej. Dzięki nim dowiesz się więcej o nieprawidłowych nawykach, depresji, problemach z pamięcią i ze snem.

Z porady psychologa warto skorzystać, gdy:

- czujesz osamotnienie
- cierpisz po utracie bliskich osób
- pogorszyła się Twoja sprawność
- masz obniżony nastrój
- odczuwasz skutki wycofania się z życia społecznego.

Co zawiera pakiet

- 2 teleporady po 50 minut
- dostęp do 4 webinarów:
 - Jak wprowadzić zdrowe nawyki?
 - Po czym rozpoznać depresję?
 - Jak radzić sobie z zaburzeniami snu?
 - Co wpływa na naszą pamięć?



Jak umówić się na poradę

Umów się na moje.pzu.pl. Po zalogowaniu wejdź w zakładkę „Moje produkty”, gdzie znajdziesz swój pakiet. Wybierz dogodny dla Ciebie termin – dzień i godzinę. Potwierdzenie umówionych wizyt otrzymasz w wybrany przez siebie sposób. Jeśli masz pytania, zadzwoń do nas: 801 405 905 lub 22 505 15 48 (opłata zgodna z taryfą operatora).



Jak przełożyć konsultacje

Jeżeli nie możesz skorzystać z porady w umówionym terminie – odwołaj ją. Aby nie stracić konsultacji, zrób to nie później niż 24 godziny przed terminem przez mojePZU lub telefonicznie – 801 405 905 lub 22 505 15 48 (opłata zgodna z taryfą operatora).



Ile czasu ważny jest pakiet

Z pakietu możesz skorzystać w ciągu 6 miesięcy od zakupu.



Webinary

Linki do webinarów wyślemy Ci e-mailem w ciągu 7 dni roboczych od zakupu pakietu. Dostęp do webinarów nie jest limitowany.