

GLASILO SRČANE

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju,
Zagreb

Psihičko zdravlje u doba korone i potresa

Trenutno živimo u krizi izazvanoj pandemijom koronavirusa i potresom u Zagrebu. Ova kriza ima elemente tjelesne i psihičke ugroženosti, neizvjesnosti te mogućih i stvarnih gubitaka. Tjelesno i psihičko zdravlje neraskidivo su povezani i u stalnom su međudjelovanju. Poliklinika Srčana brine, kako o kardiovaskularnom zdravlju svojih korisnika, tako i o njihovom mentalnom zdravlju.

PROČITAJTE VIŠE


U ovom izdanju glasila Srčane pripremili smo savjete psihologa i radnog terapeuta te vježbe za srčane bolesnike. Oni Vam mogu pomoći u boljem nošenju s trenutnom kriznom situacijom i u očuvanju tjelesnog i mentalnog zdravlja kao i kvalitete svakodnevnog života.

PSIHOLOŠKE TEME

Infekcija COVID-19 i potres u Zagrebu - riječ psihologa -
<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/Infekcija-COVID-19-i-potres-u-Zagrebu-rijec-psihologa.pdf>

Problemi sna i spavanja u situaciji pandemije koronavirusa i potresa u Zagrebu
<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/Problemi-sna-i-spavanja-u-situaciji-pandemije-koronavirusa-i-potresa.pdf>


VJEŽBAJTE S NAMA

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je možda preseljena, preslikovana ili izbrisana.

Travanj 2020.

Stolac kao rekvizit

Vježbe za vrat i ramena

 Povezana slika se ne može prikazati. Datoteka je možda preseljena, preslikovana ili izbrisana.

Travanj 2020.

Ostanite doma na biciklu

Vožnja sobnog bicikla

POGLEDAJTE I OSTALE VJEŽBE

RUTINA KAO PRIORITET

U kriznim situacijama koje traju i koje narušavaju tijek naših svakodnevnih aktivnosti, kao što je slučaj s ovom u kojoj se trenutno nalazimo, izrazito je važno pokušati ustrajati u održavanju rutine. Održavajte većinu mogućih aktivnosti koje su bile sastavnim dijelom vaših života ili osmislite nove koje će zamijeniti one kojima se trenutno ne možete baviti.

<https://www.srcana.hr/data/public/original/doc/12/Rutina-nasa-draga.pdf>

KONTAKT S NAMA

[Naslovnica](#)

[Novosti](#)

[Usluge](#)

[Kontakt](#)



Poliklinika Srčana
Draškovićeva 13, Zagreb

Av. Većeslava Holjevca 22 (SIGET), Zagreb

www.srcana.hr

Ako više ne želite primiti obavijesti o našim novostima i aktivnostima, kliknite dolje na odjavu s liste i brisat ćemo vaše osobne podatke s liste primatelja obavijesti o novostima i aktivnostima Poliklinike Srčana.

[Odjava s liste](#)

mailer lite