



## **Lekarz ma dbać o pacjenta, ale i o siebie. COBIK NIL zaprasza na szkolenia**

---

W natłoku codziennych obowiązków lekarze często mierzą się z ogromnym stresem. To z kolei może prowadzić do wypalenia zawodowego, problemów z koncentracją, a nawet depresji.

Wychodząc naprzeciw tym wyzwaniom, Ośrodek Kształcenia Naczelnej Izby Lekarskiej w wakacje przygotował szereg szkoleń poświęconych radzeniu sobie ze stresem, agresją i budowaniu odporności psychicznej.

Pamiętajmy, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne.

Również w wakacyjnym numerze "Gazety Lekarskiej" ukazał się artykuł zawierający wskazówki dotyczące utrzymywania higieny psychicznej dla lekarzy, który zawiera m.in.: dbanie o odpoczynek i urlop, weryfikację zadań oraz wyrobienie rytuałów przenoszących się od sfery zawodowej do prywatnej. Zachęcamy do lektury.

Lik do artykułu: [Lekarz ma dbać o pacjenta, ale i o siebie. COBIK NIL zaprasza na szkolenia - Gazeta Lekarska](#)

