# Jak psychicky zvládnout ztrátu zrakubeseda SONS Online

Milí přátelé,

zveme Vás na online besedu s **psycholožkou Danou Markovou**. Zaměříme se na psychické aspekty, které s sebou přináší výrazné zhoršení či úplná ztráta zraku a životní komplikace s tím spojené. Společně probereme běžné psychické reakce, strategie zvládání stresu i úzkosti, a význam podpůrných sítí. Beseda nabídne praktické tipy pro každodenní život, informace o roli psychologa a terapii, a prostor pro sdílení zkušeností účastníků.

Připojte se k nám a zjistěte, jak najít cestu k duševní rovnováze v nelehké životní situaci.

Těšíme se na vás!

**Začátek:** čtvrtek 05. 06. 2025, 17:00 hod.

**Konec:** čtvrtek 05. 06. 2025, 18:30 hod.

**Kde:** online pomocí aplikace Teams

**Na tuto akci je nutné se přihlásit**

* pomocí formuláře na tomto odkazu: [https://1url.cz/@25-06-beseda-s-psychologem-prihl](https://1url.cz/%4025-06-beseda-s-psychologem-prihl)
* nebo po načtení QR kódu pod tímto příspěvkem.

Po vyplnění a odeslání přihlašovacího formuláře se zobrazí text: „Vaše přihlášení bylo v pořádku dokončeno a odesláno. Děkujeme.“ a budete mít možnost si přihlášku uložit do vašeho zařízení. Žádné další potvrzení Vašeho přihlášení se již nezasílá.

Formulář lze vyplnit z jakéhokoliv (nejen vlastního) počítače, či mobilního zařízení s přístupem k internetu. Pokud byste potřebovali pomoc s vyplněním formuláře, kontaktujte prosím pracovníka SONS ve vašem okolí, nebo telefonicky Petru Trunečkovou na tel: 736 671 586.

Nejpozději hodinu před plánovaným začátkem akce, tedy v 16:00 Vám bude zaslán odkaz pro online připojení se k tréninku skrze aplikaci Teams. Tento čas prosím využijete k testu funkčnosti připojení a mikrofonu v aplikaci Teams. Omlouváme se, přihlášky provedené po začátku akce již nejsme schopni odbavit.

Doporučujeme také pročíst si návod a informace o připojování skrze aplikace Teams na následujícím odkazu: <https://www.sons.cz/Navod-na-pripojeni-ke-schuzce-v-MS-Teams-P4012017.html>

Technické podmínky účasti – stabilní připojení k internetu, funkční PC nebo mobil, sluchátka a mikrofon, je-li třeba. Pro poklidný průběh akce doporučujeme vyhradit si čas pouze na tuto aktivitu, zvolit vhodné a klidné prostředí bez zbytečných ruchů okolí. Děkujeme.

Za tým SONS Online Petr Jasinský

