ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВІДДІЛЕННЯ «АГРОНОМІЯ» ГРУПИ А-132 ПСИХОЛОГ ЦЕНТРУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОЇ ТГ ЮЛІЯ РУТИНА ТА СОЦІАЛЬНИЙ МЕНЕДЖЕР ОЛЬГА ГОЛУБ ПРОВЕЛИ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ: НЕСВІДОМІ РЕАКЦІЇ»




1
Переключіть увагу, змістіть акценти на зовнішній світ
2
Змініть картинку, вирушайте в подорож
3
Спілкуйтесь з рідними та близькими вам людьми
4
Знайдіть улюблене хобі
5
Займіться спортом
6.
Приймайте ванни
7
Частіше посміхайтеся
8
Припиніть жаліти себе
9
Мрійте та фантазуйте
10
Живіть красиво


Canada
USA
China

