

# ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СВІТІ



Емоційне здоров'я

Емоційне здоров'я

Юлія СТАРОВА – практичний психолог

# ЯК ЗБЕРЕГТИ ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я У СВІТІ, ЩО ПОСТІЙНО ЗМІНЮЄТЬСЯ?

Сучасний ритм життя – це швидкість, стрес і постійні виклики. Як навчитись підтримувати баланс?



# ВИДІЛЯЙТЕ ЧАС НА СЕБЕ

Навіть 15 хвилин тиші чи заняття улюбленою справою допоможуть зняти напругу. Піклуйтесь про себе так само, як про близьких.



# ПОГОВОРІТЬ ІЗ КИМОСЬ, КОМУ ДОВІРЯЄТЕ

Відкрита розмова може допомогти вам побачити ситуацію під іншим кутом і зменшити внутрішнє напруження.



# ЗАЙМАЙТЕСЯ СПРАВАМИ, ЯКІ ПРИНОСЯТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ



# ПРОВОДИТИ ЧАС НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

