



САМОДОПОМОГА ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТА З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

ДОДАТКОВА ДОПОМОГА:
[FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](https://firstaidofthesoul.org)



ПІДПИШІТЬСЯ НА НАС У ФЕЙСБУКУ ТА ІНСТАГРАМІ: @FIRSTAIDOFTHESOUL
EMAIL: [INFO@FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](mailto:info@firstaidofthesoul.org)

ЯК ВПОРАТИСЯ З ТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОМ У ЯКОСТІ СПЕЦІАЛІСТА З ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

1.

Визначте друга чи члена сім'ї, на якого ви можете покластися, щоб отримати підтримку.

2.

Не уникайте своїх почуттів і думок про події, що відбуваються навколо вас.

3.

Не нехуйте власною турботою про себе.

4.

Намагайтеся їсти здорову їжу, спати та займатися спортом, якщо це можливо.

5.

Нотуйте свої думки та почуття.

6.

Будьте терпеливими до себе.