



САМОПОМОЩЬ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ:
[FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](https://firstaidofthesoul.org)



ПОДПИШИТЕСЬ НА НАС В ФЕЙСБУКЕ И ИНСТАГРАМЕ: @FIRSTAIDOFTHESOUL
EMAIL: [INFO@FIRSTAIDOFTHESOUL.ORG](mailto:info@firstaidofthesoul.org)

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОМ В КАЧЕСТВЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ В ЗОНЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. Найдите друга или члена семьи, к которому вы можете обратиться за поддержкой.
2. Не избегайте своих чувств и мыслей по поводу происходящих вокруг вас событий.
3. Не пренебрегайте заботой о себе.
4. Старайтесь есть здоровую пищу, спать и заниматься спортом, если это возможно.
5. Записывайте свои мысли и чувства.
6. Будьте терпеливы к себе.