

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ



Внимание на чувства

Осознайте их, постарайтесь принять. Попробуйте сказать себе: «Я имею право испытывать любые чувства, это нормально. Я чувствую, потому что я живой человек».

Упражнения

Эмоциональное состояние можно улучшить через работу с телом. Сделайте упражнения для снятия мышечного напряжения, дыхательные техники, помедитируйте.



Хобби

Используйте подходящие вам способы справиться со стрессом: спорт, хобби, приятные ежедневные мелочи, привычные бытовые занятия, физическая активность. **Что доставляет удовольствие лично вам?**

План

Спланируйте следующий день, неделю. Это внесёт в жизнь порядок, определенность и устойчивость.

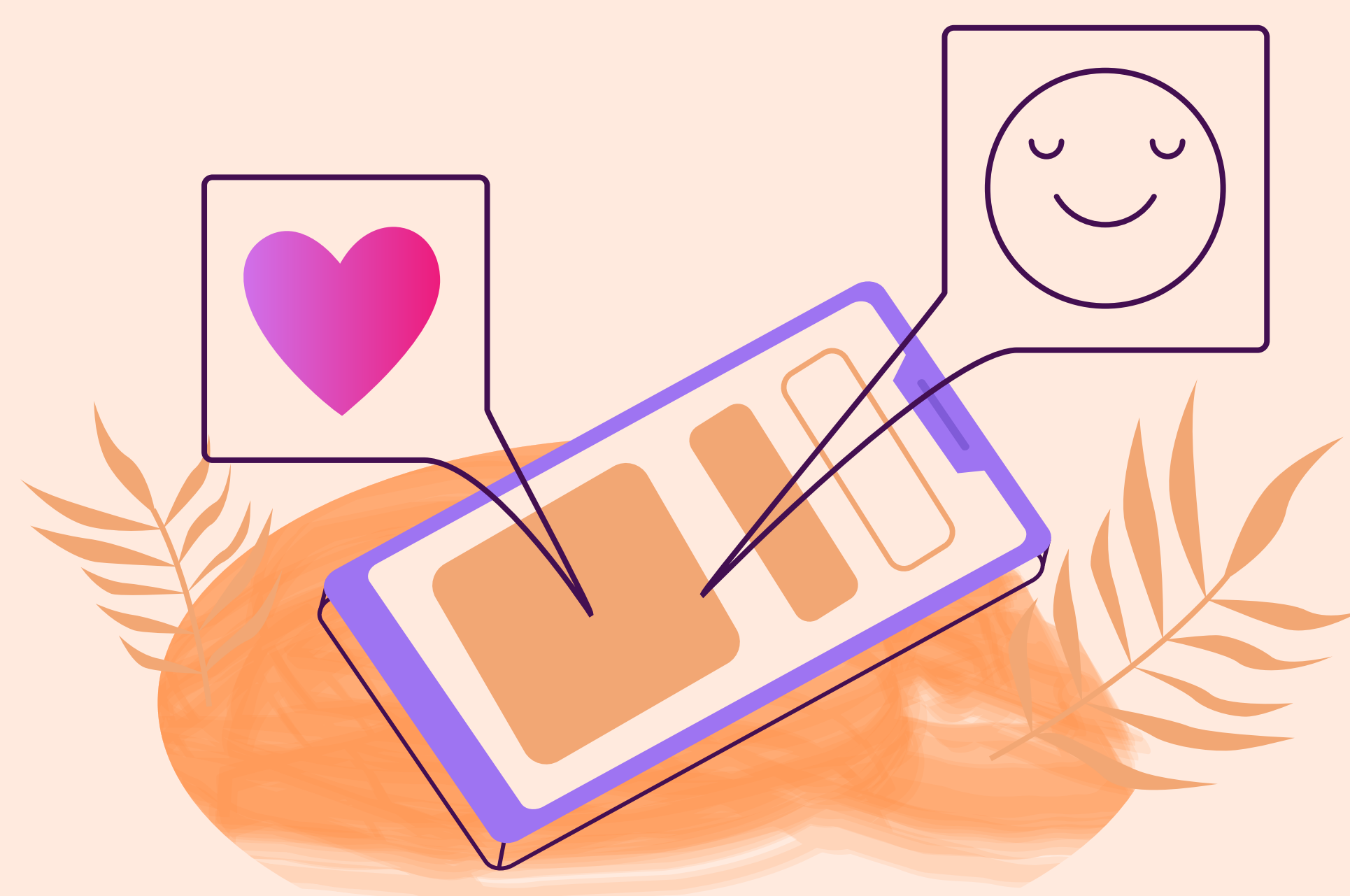


Информация

Ограничьте негативную информацию, **добавьте позитивных новостей.**

Общение

Больше общайтесь с поддерживающими **друзьями**, сохраняйте интерес к разным сферам жизни.



Семья

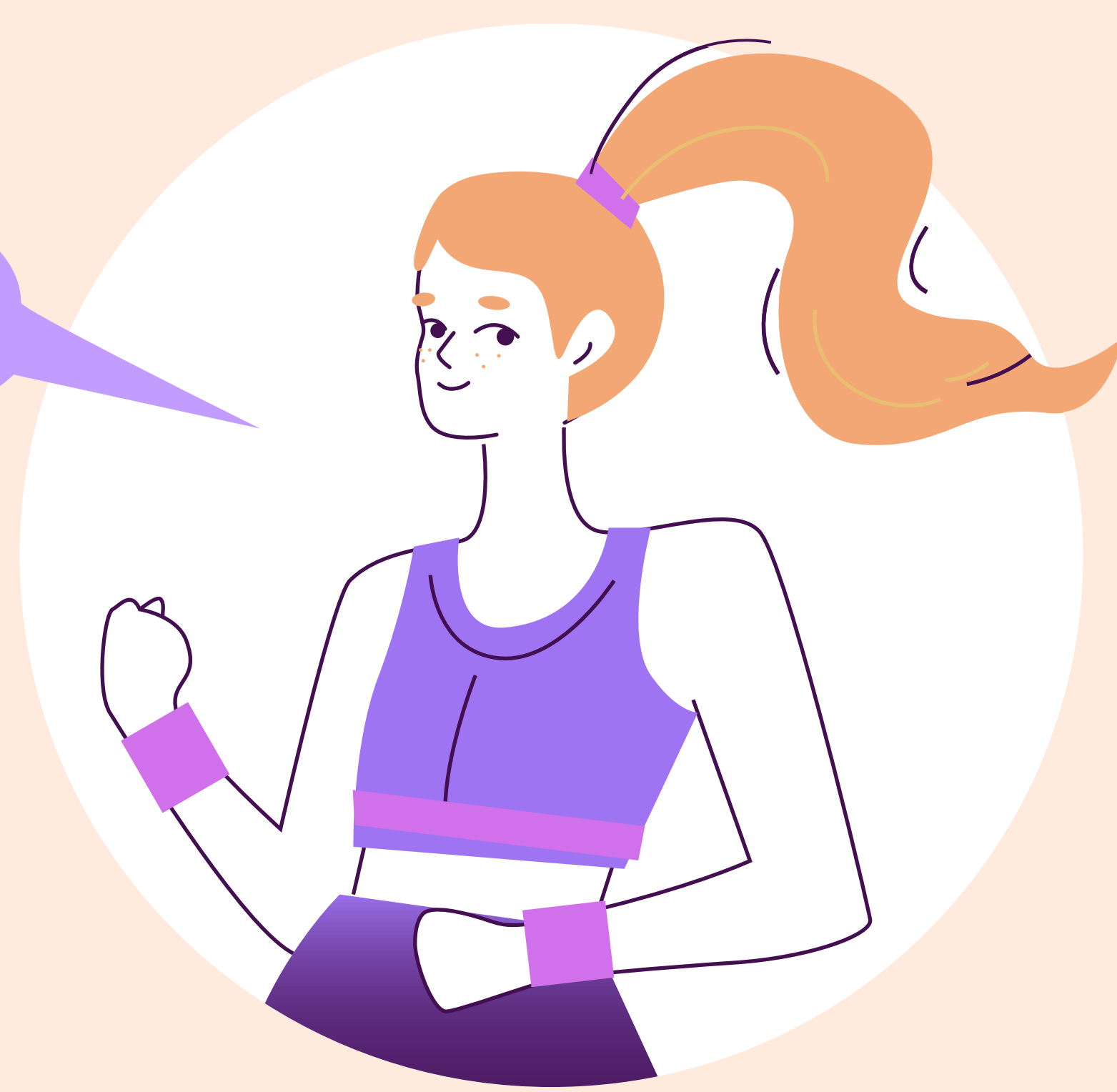
Обратитесь к близким за **поддержкой**, найдите место, которое дает вам ощущение безопасности.

Помощь

Если чувствуете, что не справляетесь сами, **не стесняйтесь обращаться за психологической помощью!**



Психолог обязательно выслушает, поможет найти выход из ситуации



В Беларуси есть несколько организаций, которые бесплатно помогают женщинам:

ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «РАДИСЛАВА».



Телефон доверия:
8-017-280-28-11

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ГЕНДЕРНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ».



Общенациональная горячая линия:
8-801-100-8-801

ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.