

Як турбуватись про себе?

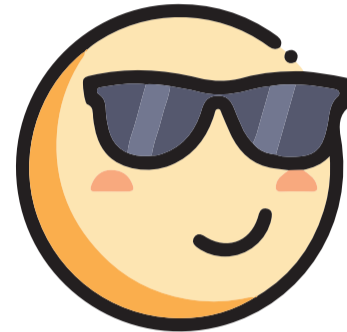
поради для співробітників та волонтерів Червоного Хреста



Ти можеш:



обговорити з керівництвом свою підтримку (зміна графіку, додаткове навчання, тощо)



намагатися уникати **завищених очікувань** - вони часто призводять до розчарування



обговорити свої почуття і думки з колегами або тими, кому довіряєш



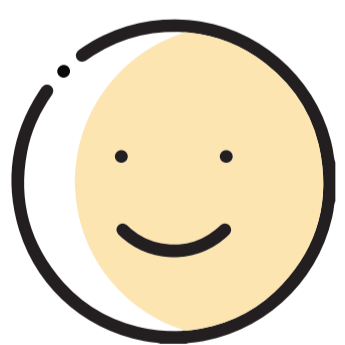
дбати про своє тіло (сон, здорова їжа, фізична активність)



використовувати **техніки саморегуляції**: дихання, медитацію



виділяти час на хобі або на те, що тобі приносить задоволення



дбайливо ставитись до свого **емоційного стану**



підтримувати зв'язок з сім'єю та близькими людьми

Якщо тобі потрібно більше підтримки - дізнайся куди можна звернутися за професійною консультацією.

Більше інформації за посиланням:
<https://redcross.org.ua/mhpss/>




/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA