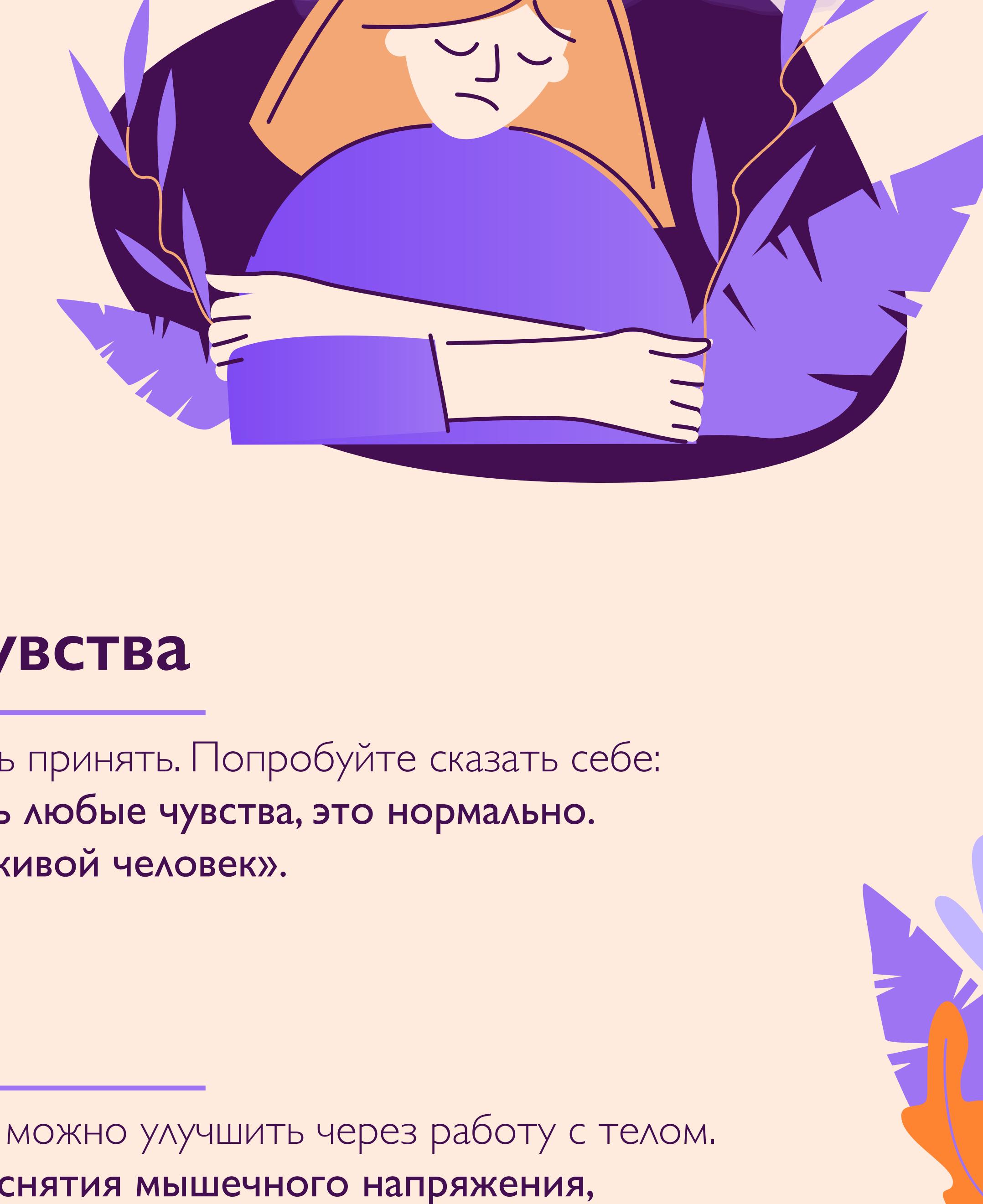
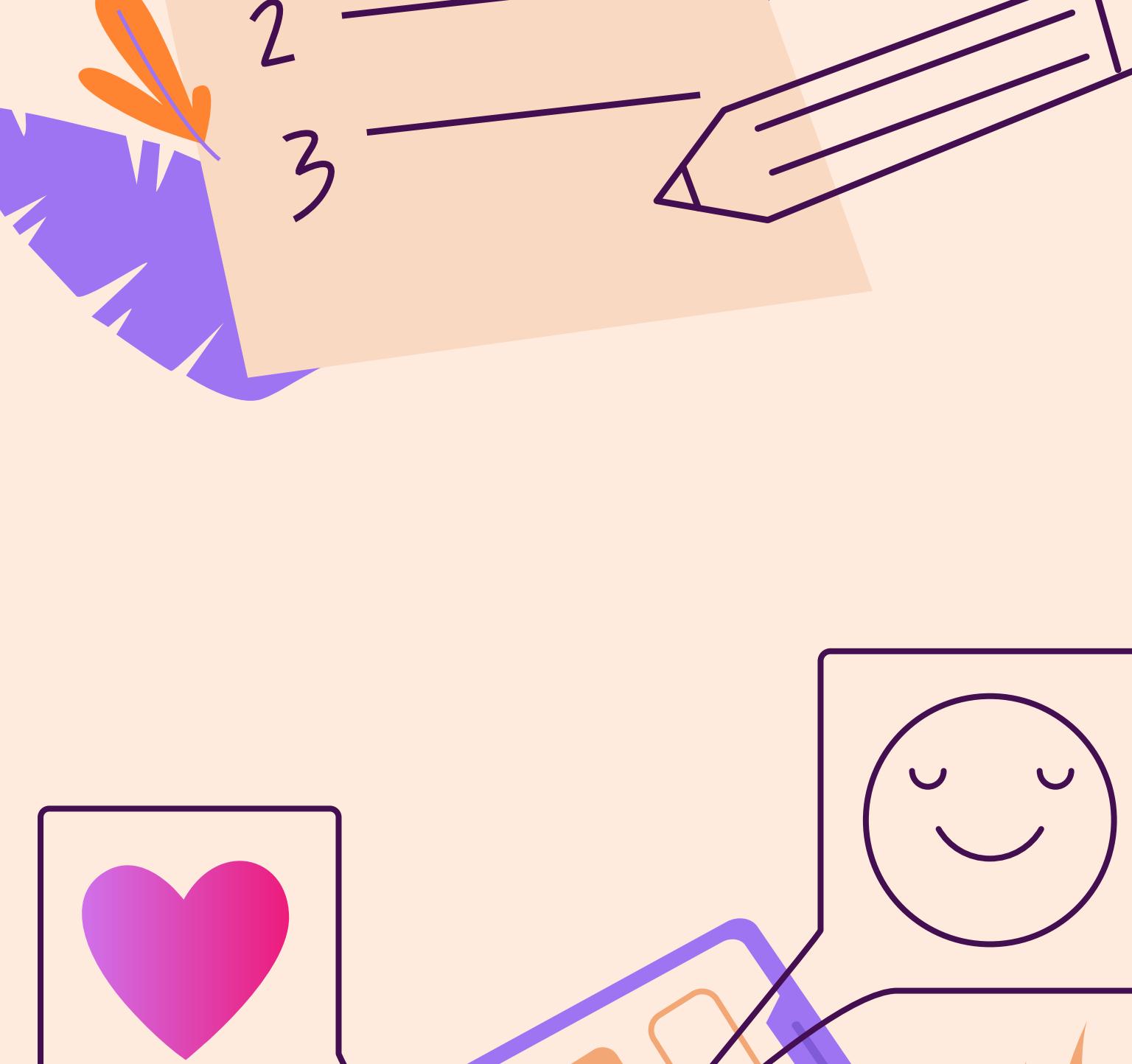


КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ



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

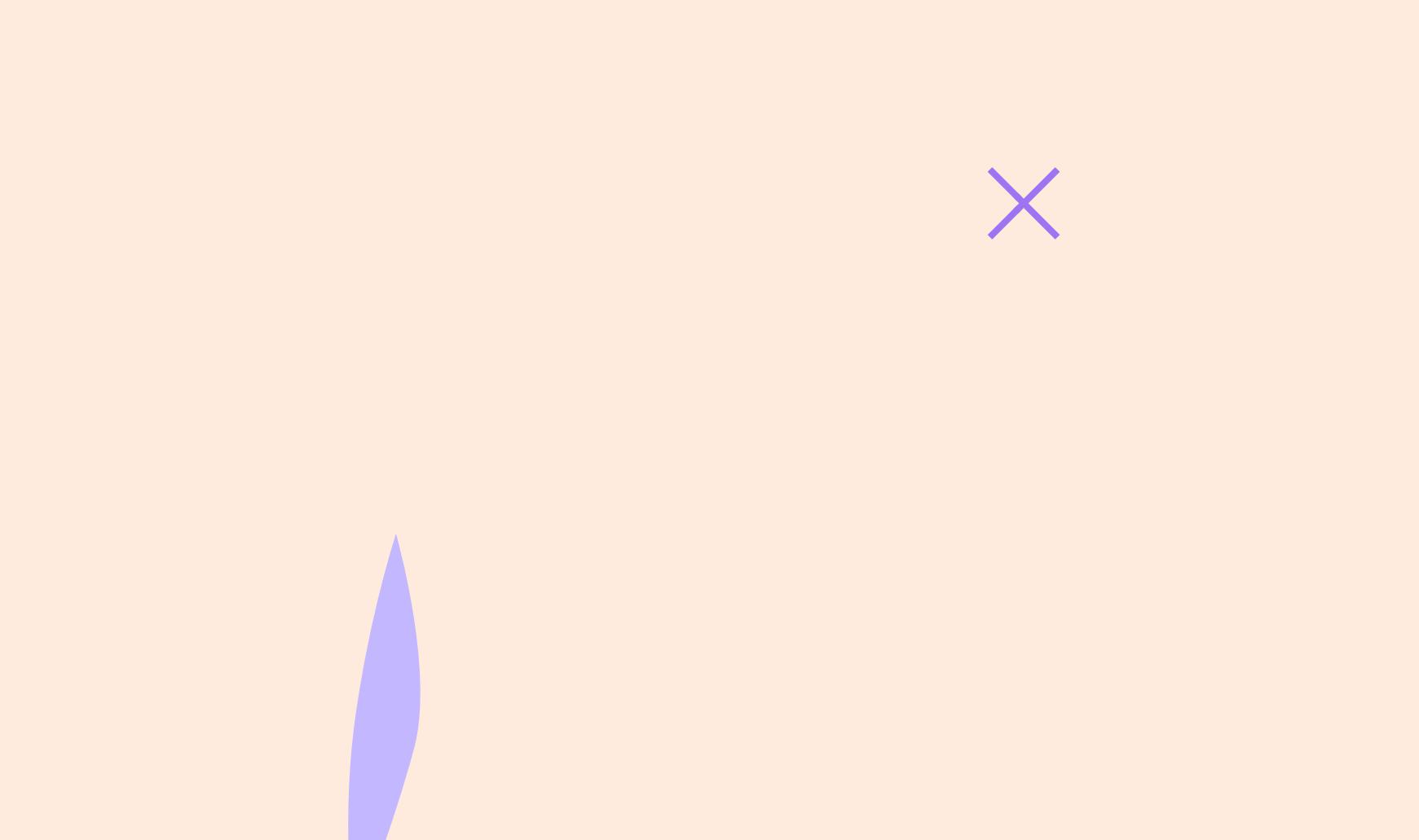
Эмоциональное состояние можно улучшить через работу с телом.
Сделайте упражнения для снятия мышечного напряжения,
дыхательные техники, помедитируйте.

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.

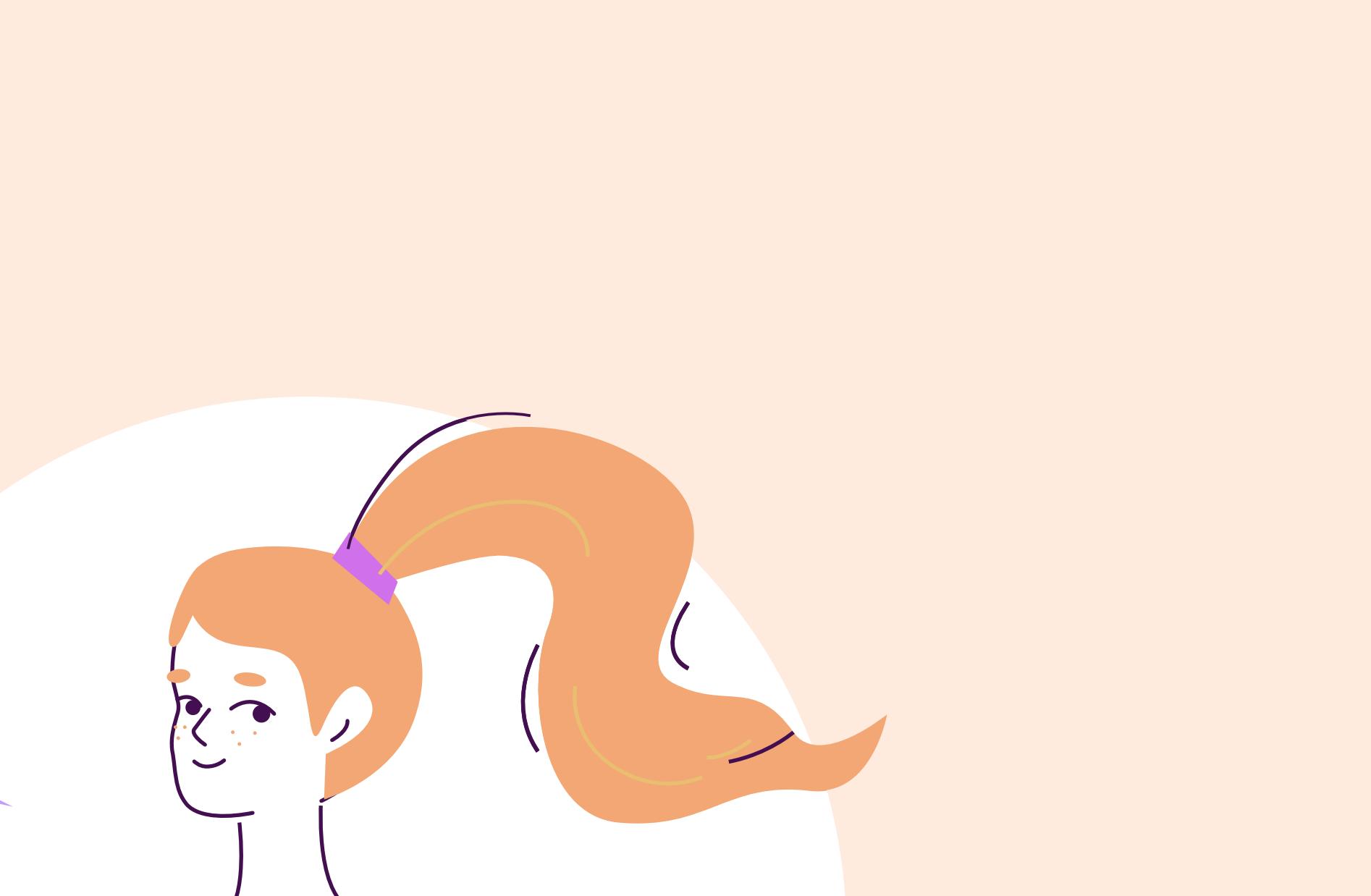


Информация

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

Общение

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

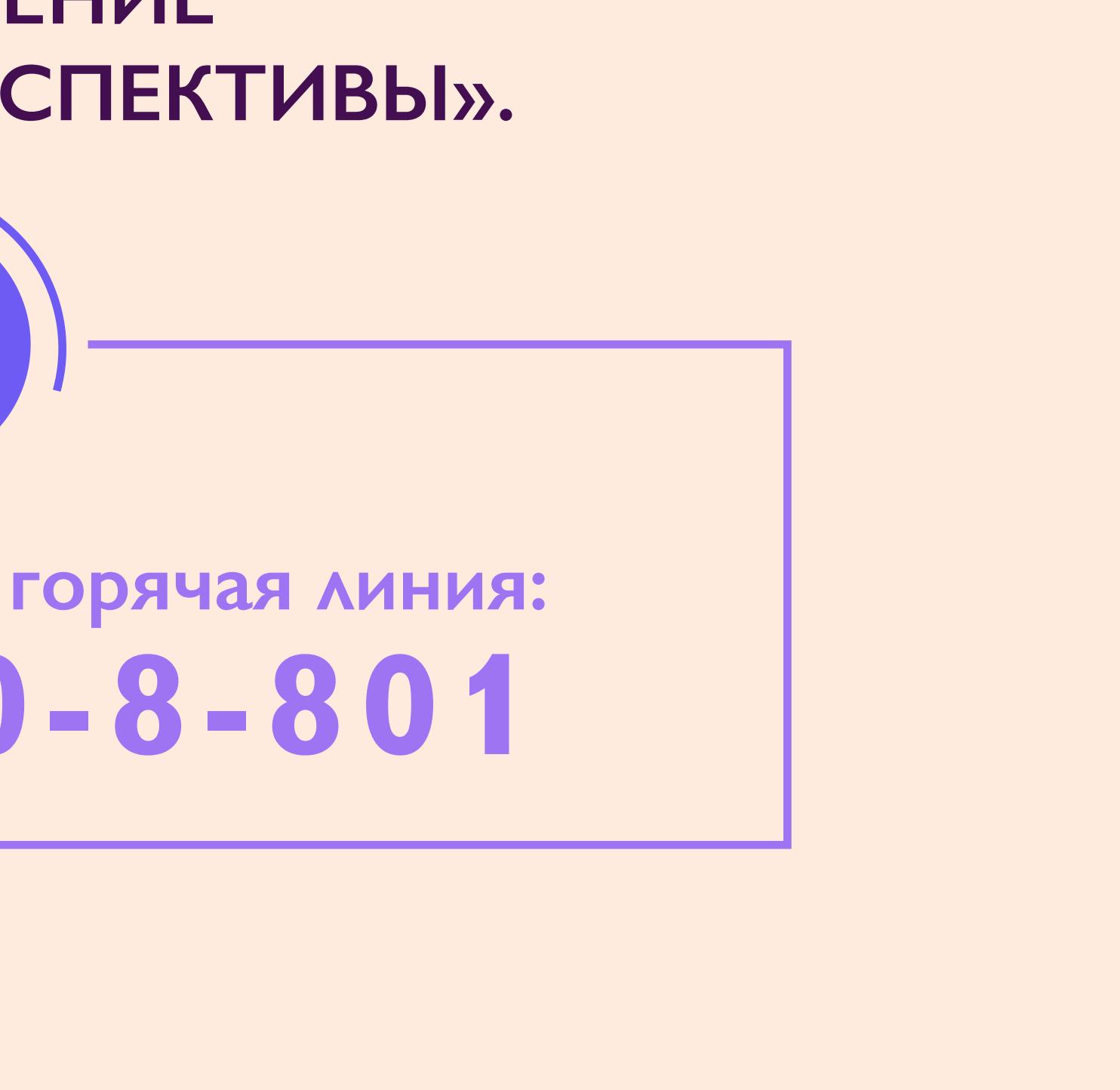
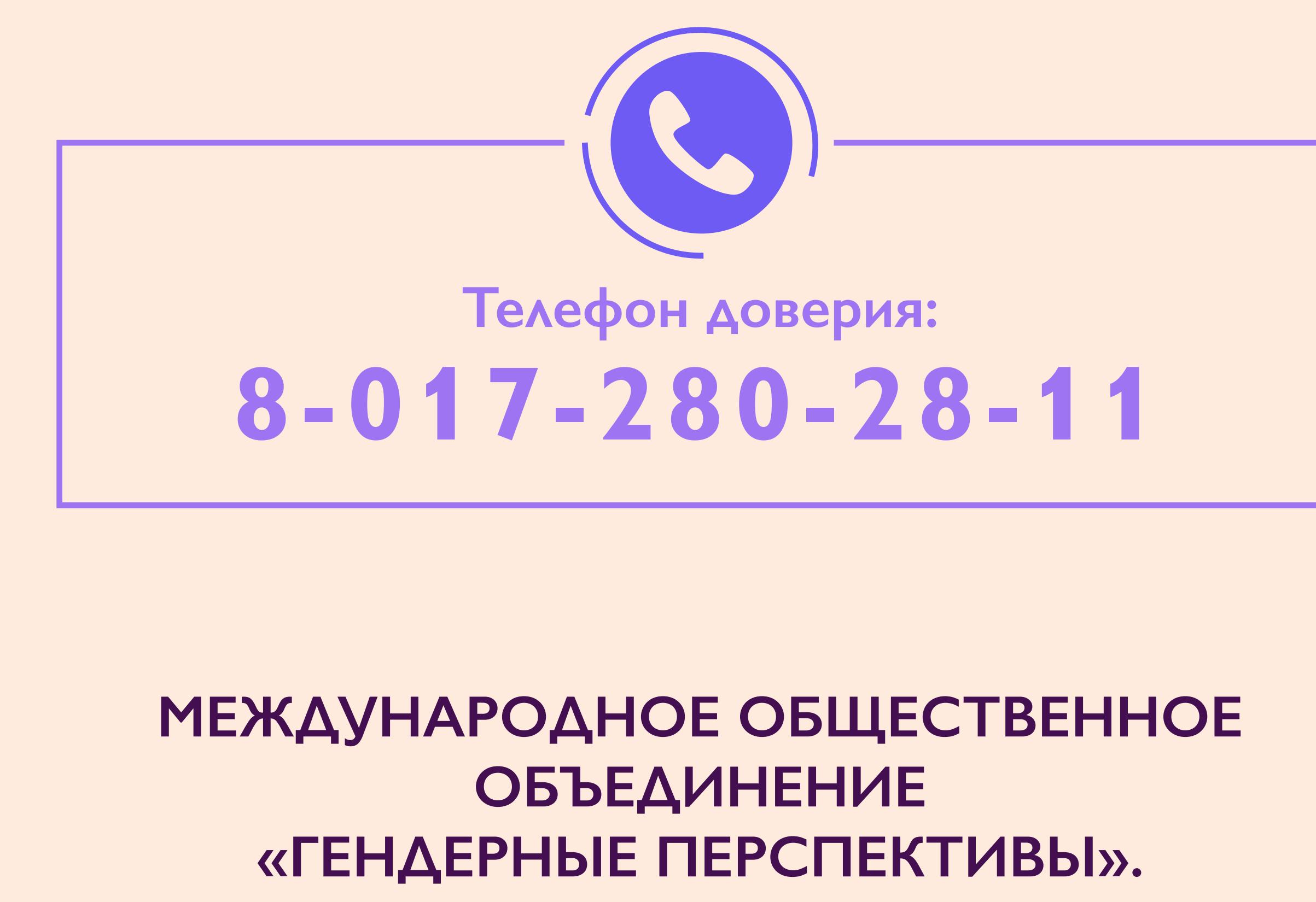


Семья

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!



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.

