

Як давати собі раду у важких ситуаціях?

Я виснажений важкою ситуацією.
Як можу допомогти собі в такому разі?

Визнач емоцію, назви її і спробуй усвідомити, що вона є. Розглянь її ближче, прийми. Емоції повідомляють нам про наші потреби, про те, що для нас важливо.

Зверни увагу, на що ти маєш вплив у цій ситуації. Також подбай про регулярний сон та харчування.

Зверни увагу на свої потреби, прояви до себе турботу, доброту та співчуття.

Скористайся підтримкою інших людей та спеціалістів. Ти маєш право попросити про допомогу у важкі для тебе часи.