

@kmarehab

Як подбати про себе і впоратися зі стресом від трагічних новин



За підтримки:



співпраця з
НІМЦЬКИНОЮ

SPITZGASSE 10 | 53111 BONNEN

Виконавець

giz

Technische Zusammenarbeit
für Internationalität
Südamericastraße 20/22 Bonn

1



обмежте перебування в
соціальних мережах,
перегляд відео, фото,
історій про трагедію



приділіть увагу фізичному здоров'ю: достатньо спіть, регулярно харчуйтеся, робіть фізичні вправи, прогуляйтеся на свіжому повітрі

2



споживайте новини дозовано, та лише з офіційних джерел інформації

3



займайтеся справами, які
допомагають відволіктися
і зосередитися на своїх
діях "тут і зараз"

4



нагадуйте собі про все
те хороше і важливе, що
є у вашому житті

5