

#ГОБезбарєрність#ОленаЗеленська#ТИЯК

В рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка здійснюється за ініціативи першої леді Олени Зеленської, в Подільській філії Одеського ОЦЗ для безробітних був проведений тренінг «Базовий курс самопомоги та первинної підтримки у кризових ситуаціях». Мета тренінгу –допомогти безробітним громадянам розвинути навички, які сприяють збереженню ментального здоров'я та ефективному подоланню стресових ситуацій.

Учасники тренінгу мали змогу оволодіти навичками самопомоги та первинної підтримки у кризових ситуаціях, зрозуміти важливість піклування про ментальне здоров'я у повсякденному житті, звернути увагу на свій емоційний стан.

За словами учасників заходу, такі тренінги допомагають опанувати себе в кризових ситуаціях, підвищити свою соціальну адаптивність, що дає можливість знайти роботу та повернутися до повноцінного життя.



