

Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці

👉 Турбота про ментальне здоров'я важлива для підтримки здорових стосунків із собою. У період війни та післявоєнний час це допоможе чітко мислити, реагувати та запобігти розвитку проблем.

📌 Декілька дієвих порад, як співробітники можуть подбати про свій психо-емоційний стан:

- ✅ Баланс: розподіліть час між роботою, хобі та відпочинком та намагайтеся дотримуватися балансу.
- ✅ Управління стресом: використовуйте техніки самопомоги та са-морегуляції, медитації або йоги для зняття напруги.
- ✅ Професійна допомога: звертайтеся за підтримкою до фахівців з психічного здоров'я (психолога, лікаря, психотерапевта).
- ✅ Міжособистісні взаємозв'язки: приділяйте достатньо часу стосункам з родиною, друзями, близькими для вас людьми.
- ✅ Здорові звички та спосіб життя: збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та повноцінний сон – запорука гарного самопочуття.

🌐 Більше інформації про психосоціальну підтримку на робочому місці:
<https://pratsia.in.ua/.../psykhosotsialna-pidtrymka-na...>