

Що ви можете зробити для себе?

Якщо ви пережили особливо стресову подію, буде корисним надати собі можливість відпочити.

Знайдіть час на осмислення того, що сталося, та повернення до тями.

- Приділяйте більше уваги і часу своїм поточним потребам.
- Не пригнічуйте свої почуття, поговоріть про це з близькими людьми.
- Намагайтеся якомога швидше повернутися до свого звичного розкладу дня.
- Дайте собі час. Не очікуйте, що час просто зітре ваші спогади. Ваші нинішні почуття займатимуть вас ще довгий час.
- Також приділяйте час тим речам, які зазвичай приносять вам задоволення і допомагають розслабитися.
- Не соромтеся звертатися за психологічною та душепікувальною допомогою.



Ulm/Alb-Donau-Kreis

