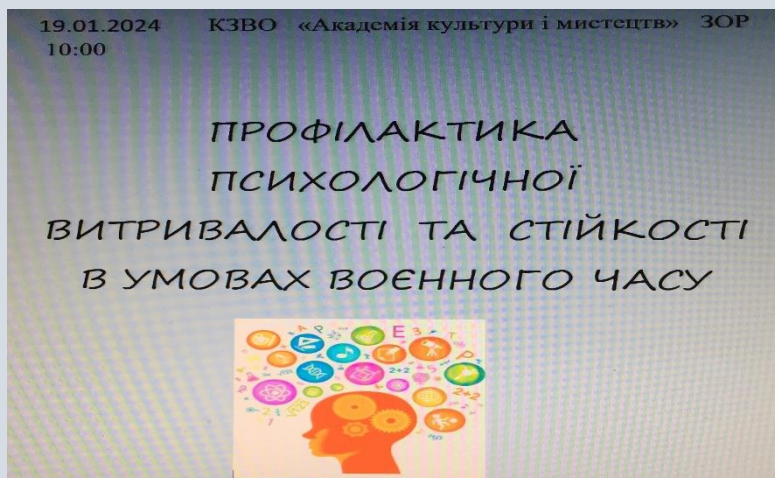


Профілактика психологічної витривалості та стійкості у воєнний час



У стінах Академії культури і мистецтв 19 січня 2024 року проведено захід для викладачів "Профілактика психологічної витривалості та стійкості у воєнний час".

Присутні були ознайомлені з основними способами розвитку стійкості та витривалості.

Психолог підкреслив, що люди можуть впоратися з будь-якими життєвими ситуаціями, для цього потрібно знати і відпрацьовувати техніки подолання різних випробувань: техніка "Дихання за квадратом", "Овації для тіла", "Безпечне місце", техніка заземлення 5/4/3/2/1. Саме ці інструменти є корисними та дієвими для подолання стресу.



