

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

ПРИМЕНЯЙТЕ

ИЗБЕГАЙТЕ

Отдых
в достаточной мере

Алкоголь и
психоактивные
вещества

Регулярное питание

Сон
целыми днями

Общение
с семьёй и друзьями

Работа без отдыха
и релаксации

Обсуждение проблем
с теми, кому доверяете

Одиночество,
отстранение от близких

Занятия для
расслабления (прогулки,
игры)

Несоблюдение
личной гигиены

Физическая
активность

Гнев,
насилие

Помощь другим,
коллективная
деятельность

Источник: Первая психологическая помощь:
руководство для работников на местах.
Всемирная организация здравоохранения, 2014 г.

