

Зміст

Що ми можемо зробити з собою, зі своїми почуттями і своїм станом в надзвичайній ситуації	4
Ми й раніше проживали тяжкі часи	4
Розмова/спілкування	5
Режим сну	6
Неприємні спогади наяву, від яких можна відсторонитися	7
Травматичний досвід	8
Чутливість	9
Безсилля	10
Паніка, задуха	10
Загострені емоції	12
Байдужість	12
Діти	12
Тема втрат	15
Нав'язливість	15
Вдячність	16
Самооцінка	16
Очікування	16
Культурні відмінності	17
Чеська мова	18
Допоміжні методи душевної рівноваги	19
Правильний розпорядок дня	19
Створення свого місця	19
Обмеження часу для слідування військових новин	19
Як підійти та відійти від важких тем в розмові	20
Мікропаузи, в моєму тілі мені добре	20
Ходьба	20

Довіра та особисте	21
Дружба	21
Плануйте	22
Всьому свій час	22
Надія	22
Місце для радості і втіхи	23
Самоорганізованість, відпочинок	23
Заключне слово	23
Психічне здоров'я - контакти за професійною допомогою, корисні матеріали	24