

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ



Rädda Barnen

ЯКЩО ВИ ПРОЙШЛИ ЧЕРЕЗ ЩОСЬ ВАЖКЕ...



Коли ми проходимо через якісь важкі події, ми можемо відчувати стрес.



Ми реагуємо як емоційно, так і фізично.



Ми можемо стати сумними, тривожними або нам важко зосередитися.



У нас може боліти шлунок або голова.



У нас можуть бути проблеми зі сном і кошмари.

**Така реакція цілком
нормальна!**



ЗАЗВИЧАЙ ЦЕ ЗНИКАЄ ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ТИЖНІВ І...

...дуже важливо, щоб було з ким поговорити!

Якщо вам потрібно з кимось поговорити:

- **Лінія підтримки Brís, українською мовою**

Вівторок і четвер з 14 до 17 години,
середа з 9 ранку до полудня.

Дзвінок безкоштовний та анонімний.

Від усіх операторів: 020-48 48 48

- **Лінія біженців**

Підтримка українською та російською мовами.
Неділя, понеділок та четвер, 18-21 години.

Від шведського оператора: 020-150 110

Від іноземного оператора: +46 10 140 01 10

- **Порада**

*Ви також можете спробувати програму
Save the Children «Безпечне місце», щоб
зменшити хвилювання та стрес.
Читайте більше на наступній сторінці!*



SAFE PLACE



Save the Children



SAFE PLACE

застосунок для дітей та молоді, які переживають, бояться чи сумують. Можливо, ви пережили щось, що викликає страх або стрес.

ЩО TAKE SAFE PLACE?

Застосунок містить різні вправи, які можуть заспокоювати або відволікати тут і зараз. Ви також знайдете навчальний розділ, присвячений думкам, почуттям та поширеним реакціям, коли трапилося щось погане. Safe Place є анонімним і розробленим психологами Save the Children Sweden.

ЯК ПРАЦЮЄ SAFE PLACE?

Вправи призначені для зменшення тривоги та стресу. Safe Place може допомогти вам почуватися краще, коли думок або почуттів стає занадто багато, коли ви напружені, напружені або вам важко спати. У застосунку ви також можете надсилати любов та підтримку іншим, хто користується програмою.



Завантажте програму безкоштовно

