

ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР ЗАЙНЯТОСТІ

**ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗАЙНЯТОСТІ**

вул. Деповська, 89-а, м. Івано-Франківськ, 76002, тел. (0342) 72 21 00

e-mail: ifocz@dcz.gov.ua, web: https://ifr.dcz.gov.ua, Код ЄДРПОУ 03491062

24 липня 2024 року

Пресреліз

**Як долати стрес та виклики війни — Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?»**

24 липня – Міжнародний день турботи про себе.

Турбота про себе — це практика, коли люди піклуються про власне здоров’я щодня. Кожен день вартий того, щоби ми були добрими до себе. Турбота про себе**,** свої почуття та емоції є важливою для підтримки психічного здоров’я.

А коли справа доходить до психічного здоров’я, турбота про себе може допомогти вам впоратися зі стресом, знизити ризик захворювань та збільшити кількість енергії. Набагато легше дарувати друзям та близьким радість, підтримку та натхнення, коли вони є всередині нас самих. А надійний помічник у цій справі – Всеукраїнська програма ментального здоров’я [Ти як?](https://www.facebook.com/howareu.program?__cft__%5b0%5d=AZWXc3DylSCXIw_tkWcguLp__4LsAYsdzqb9f-NZoQUuXBJ0Dvp2BBLERye033ab947ifEyW9E905X5uRyj2tDVIOpZZGMDYlik114IkXdM8X2TCtLn_1j6YXDb0MVB9imQ&__tn__=-%5dK-R), що реалізується за ініціативи [Олена Зеленська](https://www.facebook.com/olenazelenska.official?__cft__%5b0%5d=AZWXc3DylSCXIw_tkWcguLp__4LsAYsdzqb9f-NZoQUuXBJ0Dvp2BBLERye033ab947ifEyW9E905X5uRyj2tDVIOpZZGMDYlik114IkXdM8X2TCtLn_1j6YXDb0MVB9imQ&__tn__=-%5dK-R).

Працівники Івано-Франківської обласної служби зайнятості проводять семінари та тренінги з роботодавцями, безробітними, в тому числі внутрішньо переміщеними особами, залучають до цієї роботи фахових психологів з благодійних організацій і фондів. Основна мета – як подолати стрес та негативні емоції під час війни та як знаходити сили для психологічного відновлення і не піддаватись руйнуванню.

Запрошуємо відвідати наші заходи, які допоможуть вам опанувати стрес, тривогу, гнів та страх, і радимо піклуватися про своє ментальне здоров’я та з відповідальністю ставитись до свого емоційного стану, особливо в умовах сьогодення.

Контакти філій, управлінь, відділів філій Івано-Франківського обласного центру зайнятості (<https://is.gd/u0nOYN>).

Пишіть нам у телеграм-акаунті Івано-Франківської обласної служби зайнятості <https://t.me/DCZ_IF>, а також телефонуйте за номером телефону гарячої лінії – 066-655-40-33.

**Відділ організаційно-інформаційної роботи**

**Івано-Франківського обласного**

**центру зайнятості**

**вул. Деповська, 89 а,**

**м. Івано-Франківськ,**

**76002**

**(0342) 72 21 00**