

Вчимося уникати негативних емоцій

14 червня 2021 року психолог Роздільнянського РВ філії ДУ «Центр пробації» в Одеській області Інна Присяжнюк провела профілактичний захід з клієнтом пробації на тему: «Боротьба зі стресом: вчимося уникати негативних емоцій».

У сучасному житті стрес досить поширене явище. Інколи трапляються такі ситуації, що, здавалося б, виходу взагалі не має і чорна смуга ніколи не закінчиться. Тому вкрай необхідно навчитися контролювати власні емоції і вчинки та бути готовими прийняти будь – які виклики долі.



Підобліковий вчився здоровим стратегіям подолання стресу та відповідав на запитання тесту на визначення стресостійкості та мав змогу поділитися власними прикладами боротьби з негативними емоціями.

Наостанок, юнакові побажали компромісного вирішення всіх життєвих негараздів, позитивного настрою та впровадження у життя корисних порад, отриманих на даному заході.

18.06.2021

Роздільнянський РВ

філії ДУ «Центр пробації»

в Одеській області