**[Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці](https://www.facebook.com/GUDERGPRACY?__cft__%5b0%5d=AZV-9fnvj3Xjwg3uS9dQ-b9mScuXOGCWOY7QLrL9Pz7zfkgOIV4GwmjVANkgZJW9izgkAwSIFgwNHJOkfh8_h-akKnLp8NzNSX_HOjplSuWe8mOshXYkf99beIc3sIVgpzrZVeTWGGKt6-V0uH2Fyrt4CIAxXU823D1QnrEXXx8WnwoEVKXALZiCwOkxRmo6Vg4&__tn__=-UC%2CP-R)**

Піклуйтесь про ментальне здоров'я, використовуйте інструменти, які допоможуть дбати про внутрішній стан.

Щоб бути норм, треба звикнути, що деякі речі — теж норм, і не варто їх соромитися. Бережіть себе.

Приєднуйтесь до комунікаційних платформ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я, ініційованої першою леді України Олена Зеленська :

Спеціальна сторінка – [http://howareu.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fhowareu.com%2F%3Ffbclid%3DIwAR3YqHvxb6hKMk9GHpL3CR7eBQxclQXZHAAlxgN3_2E02uVmBmM3Q9s4ZDg&h=AT2J0atiIh_jzsNyNiKxYjbxJr5Y4R98cc-9hoSqtQu4KNOpPwZ8a-yQv2iW4JYIla51EkDEEvXXIVTcQc3Nd-pubjkZ7qwgRQ1eMHwHg9K0NeWkQa-4Z-s2EgJlkCEB_7e2&__tn__=-UK-y-R&c%5b0%5d=AT0kAmAKNLDAjdHMBWcA1Jd7gZbUfej7ZNblJU2mf6PyJfCkXqlIz3LFAeux9anRiT7Dq5JfbbxcPf-WbsqqVpPdDGcp_4vNtDINeAMzVj747qR4tdYiDE0VprN0fszeXX9SfA1tZGn7OD-nsCmdofEvuWk6owLYqzRIHWPueF7WhRrduplULEWRLLrghMQl-uGXIqKOWmL4UJ2y_w2ck6ULEtdBWi5aZoBE)

Facebook – [https://www.facebook.com/howareu.program](https://www.facebook.com/howareu.program?__cft__%5b0%5d=AZV_KOUvmwJuZe7KlxVHQQTxkoPMdfwPR79UAofzKIFDd3Rs9CM1sTx0czybAPBjvqh7wAm7vlydjTkF3iImlWA8lmX1lbPWm9QpqsbFs8YQXGUCtm5zftaxUqWcgxddL94osyjvwHkW_OIbQKZLVV61AZw5ObPNBFlzybxssbRj2jCNOvU52HkO5jR4B4UrCc9lbP28_PFQXOUdVyJlEkP3&__tn__=-%5dK-y-R)

Instagram – [https://www.instagram.com/howareu\_program](https://www.instagram.com/howareu_program?fbclid=IwAR3tUTerTMD0IHBOZbdXMKeMmmSUQ-oc2fFe-75xWnyjb8hOIE7kYNwHTF4)

YouTube – [https://www.youtube.com/@howareu\_program](https://www.youtube.com/%40howareu_program?fbclid=IwAR0IQltHGP6pWCO5gCQizwbYwqqs42UaqDph2wh4Mm4xyxADahHxN_Tnhqo)

Twitter – [https://twitter.com/howareuprogram](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fhowareuprogram%3Ffbclid%3DIwAR2eNe7Eh-ZhVSJa0t4_RlX1yY6qtp-xTc6kATLIprMhmWK0wQ3p21ezdEg&h=AT3Y_RubGs6ZFO0Gj2LLDD7m81CokAx1SU6BRxhJDmeoqRMPOsC8Vgy8cHpEpmgdc_HH6l390VFp1xVDngM_KcEyeuSDe1Aay8VrFNVzrWE3t22tlJxo-VGC6Pww_4nFfT_2&__tn__=-UK-y-R&c%5b0%5d=AT0kAmAKNLDAjdHMBWcA1Jd7gZbUfej7ZNblJU2mf6PyJfCkXqlIz3LFAeux9anRiT7Dq5JfbbxcPf-WbsqqVpPdDGcp_4vNtDINeAMzVj747qR4tdYiDE0VprN0fszeXX9SfA1tZGn7OD-nsCmdofEvuWk6owLYqzRIHWPueF7WhRrduplULEWRLLrghMQl-uGXIqKOWmL4UJ2y_w2ck6ULEtdBWi5aZoBE)

Telegram – [https://t.me/howareu\_program](https://t.me/howareu_program?fbclid=IwAR3FQj2WgTiEtYMRe9tYhVp1taNszyaLzOF6xjNmIUAcDY9m_i0eHsCH8hc)

TikTok – [https://www.tiktok.com/@howareu\_program](https://www.tiktok.com/%40howareu_program?fbclid=IwAR1Bh6Ojgyi3n5gORQvHYXj-Y-9hKwiCA0ti1GCuiRsybiA84zc1gsllDds)