**[Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці](https://www.facebook.com/GUDERGPRACY?__cft__%5b0%5d=AZUvEYyv_lJ0nJo2OwPx28oOEQG5xGcbbL4XMeotl-dikAoUyb8-HG8oU72W_urmTr4UnA21X19Sag5dZWDh9FAxmEOGvPGpYyaJ11kEvJNNxm_9zC_KDNG8lharCoQ-bdCjPhnYgwnSxVVEOeR67REZIZ-5pQ20j1Z7C7OUjYzbTO6vYswrehYzhou5PBNK7VHT3XqcpfJebaJMv74hzQExcvoBVIh12FoS2fyH6Zyt5g&__tn__=-UC%2CP-y-R)**

Турбота про ментальне здоров’я важлива для підтримки здорових стосунків із собою. У період війни та післявоєнний час це допоможе чітко мислити, реагувати та запобігти розвитку проблем.



Декілька дієвих порад, як співробітники можуть подбати про свій психо-емоційний стан:

Баланс: розподіліть час між роботою, хобі та відпочинком та на-магайтеся дотримуватися балансу.

Управління стресом: використовуйте техніки самодопомоги та са-морегуляції, медитації або йоги для зняття напруги.

Професійна допомога: звертайтеся за підтримкою до фахівців з психічного здоров’я (психолога, лікаря, психотерапевта).

Міжособистісні взаємозв'язки: приділяйте достатньо часу стосун-кам з родиною, друзями, близькими для вас людьми.

Здорові звички та спосіб життя: збалансоване харчування, регуля-рні фізичні вправи та повноцінний сон – запорука гарного самопочуття.

Більше інформації про психосоціальну підтримку на робочому місці: [**https://pratsia.in.ua/.../psykhosotsialna-pidtrymka-na...**](https://pratsia.in.ua/ilo/psykhosotsialna-pidtrymka-na-roboti.html?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR0ewFvrOWWWIClGHx78G3rSdew9JAb0Qc79r6WivLvaRSiyy1iGd-hyjXI_aem_Gc6_WiurznvvK0lWR5KyqA)