

Бібліотека №1 та читачі Волонтерського центру «Перший спалах» взяли участь у психологічному тренінгу «Як подолати тривожність під час війни?», який провела психологиня Юлія Любшина. Бібліотекарка ознайомила учасників тренінгу з літературою, яка радить як проживати і відпускати свої емоції аби залишатись у ресурсі.



Психологиня провела тестування та надала практичні поради, як зберегти та підтримувати емоційний стан під час війни. Вивчайте психологію - вона допомагає краще пізнати себе, зрозуміти причини переживань і вміння справлятися із ними!