

Для читачів бібліотеки № 1 у Волонтерському центрі «Перший спалах» був проведений тренінг «Спокій і ресурсність у часи викликів», який провела практична психологиня ЦПО «Оберіг» – Юлія Любшина.



Бібліотекарка познайомила присутніх із книгами сучасних авторів соціологів, психологів та іншими. Психологиня проводила вправи на подолання стресу і вчила, як швидко впоратися з емоціями і заспокоїтися, запропонувала релаксаційні методики від стресу, дала поради, як налаштуватись на міцний і здоровий сон, відвідувачі мали змогу зазирнути у себе за допомогою МАК - карток. Тренінг навчив і допоміг долати психоемоційні стани ментального здоров'я.