

Как справиться с психологической травмой

- Общение
- Сбалансированное питание
- Комфортная физическая нагрузка
- Отдых
- Ежедневная рутина
- Хобби, интересы

- Алкоголь
- Важные жизненные решения
- Самообвинение
- Спешка

Автор: Анна Макачук, психолог
Подробнее на вебинаре
[«Травмирующий опыт: что такое психотравма и как ее проработать?»](#)