Запрошуємо на вебінар «Коли сил стає менше: як розпізнати виснаження і відновлюватися в умовах тривалого стресу»

Datum	16.10.2026
Subjekt	Ministerstvo u spravakh veteraniv
Region	Ukraine
Kategorie	Gesundheitswesen und Krankenhäuser, Soziale Dienste

Коли навіть після відпочинку сил не додається, а звичні справи потребують дедалі більше зусиль, це може бути сигналом виснаження.

В умовах тривалого стресу важливо помічати свій стан і знати, як підтримати себе та близьких.

Запрошуємо на вебінар «Коли сил стає менше: як розпізнати виснаження і відновлюватися в умовах тривалого стресу» від Українського ветеранського фонду Мінветеранів.

Поговоримо про:

■ Чим тривалий стрес відрізняється від звичайної втоми та як розпізнати виснаження.
■ Як воно проявляється через тіло, емоції, мислення й поведінку: від дратівливості та апатії до порушень сну й труднощів із концентрацією.
■ Чому порада «просто відпочинь» часто не допомагає та як помічати власні межі й ранні сигнали перевантаження.
■ Які прості способи стабілізації та відновлення можна використовувати в повсякденному житті.
■ Як підтримати виснажену близьку людину та коли варто звернутися до фахівця.

 Спікер — Олександр Чаморсов, ветеран, очільник Гарячої лінії кризової та юридичної підтримки Українського ветеранського фонду.

 16 жовтня
 16:00

Долучайтеся. Турбота про себе може починатися з маленьких, посильних кроків. Реєстрація за посиланням: https://forms.gle/hiyFWMmfnqbjAUnz7

 Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки Український ветеранський фонд Мінветеранів працює за підтримки NATO in Ukraine у межах Комплексного пакету допомоги НАТО Україні.

https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/zaproshuemo-na-vebinar-koli-sil-stae-menshe-yak-rozpiznati-visnazhennya-i-vidnovluvatisya-v-umovah-trivalogo-stresu