



## Учитесь справляться с тревожностью и чувствуйте себя лучше!

Для украинских женщин организован курс, помогающий заботиться о душевном равновесии.

Курс начинается **31.10.2022** и организовывается SOS Кризисным центром. Этот курс предназначен для украинских женщин, которые пережили тяжелые события и которые страдают от состояния тревоги, страха, стресса или других симптомов, которые усложняют жизнь.

### Чем вы овладеете на курсе:

- знаниями и пониманием того, о каких симптомах идет речь и как они влияют на вашу жизнь
- вас научат как справляться в ситуациях которые вызывают тревожность и как жить с симптомами, которые у вас есть
- вас научат конкретным упражнениям и вы потренируетесь, как можно влиять на свои симптомы
- на курсе вы сможете пообщаться на общие интересующие темы

Курс не является лечебным мероприятием, на курсе не разбираются шокирующие события которые пережили участники курса. Задача курса, попрактиковать навыки ментального выживания.

Курс состоит из 8 встреч, которые будут проходить **по понедельникам 31.10. - 19.12.2022 с 16.30 до 18.00**

Курс проведут кризисные работники, Кати Кярккяйнен и Йенни Ньюберг.

Переводчик - Свитозара Пёллянен. Материал курса переведен на украинский язык. На курс принимается 10-12 участников, и курс является для участников бесплатным.

Во время проведения курса предлагается чай, кофе, небольшие закуски.

### Дополнительная информация и регистрация на курс:

Йенни Ньюберг, SOS Кризисный центр тел. 040 5560776, [jenni.nyberg@mieli.fi](mailto:jenni.nyberg@mieli.fi)

Суви Пурхонен, SOS Кризисный центр тел. 040 6486050, [suvi.purhonen@mieli.fi](mailto:suvi.purhonen@mieli.fi)