



Вимушені переселенці: Вимушені переселенці: Як не зламатися перед обставинами

Для покращення свого внутрішнього емоційного стану та прискорення адаптації до нових умов рекомендовано:

- * прийняти ситуацію та нові обставини, зрозумійте, що так буде не завжди і війна точно закінчиться;
- * ваші емоції це окей, бо це нормальна реакція на ненормальні тривалі обставини;
- * якщо є потреба, то запишіться на місцеві мовні курси;
- * знайдіть місцеві інтернет-пабліки, щоб бути в курсі подій міста, де ви проживаєте;
- * намагайтеся більше бувати на свіжому повітрі — це і для здоров'я корисно, і так швидше познайомитеся з місцевістю;
- * приділяйте час собі;
- * якщо є змога, допомагайте іншим;
- * не відкладайте планування (почніть спочатку із планів на день, потім на тиждень і т. д.).

