



[Мероприятия](#)

## Самопомощь при стрессе. #ЧужихСтариковНеБывает

01.02.2023 [admin](#) [Редактировать](#)

В рамках проекта «Чужих стариков не бывает» в пункте временного пребывания жителей из ДНР и ЛНР психологи АНО «ЦСОН» Сызранский» Олег Краснов и Галина Ускова провели занятие по основам первоочередной самопомощи в стрессовых ситуациях. Олег Васильевич рассказал о психологических установках, а именно, самоприказы и фразы самоконтроля, которые помогают снизить эмоциональное напряжение. Галина Васильевна показала, как с помощью дыхательной гимнастики, восстановить психологическое равновесие в стрессовой ситуации.



По окончании занятия присутствующим были вручены памятки и буклеты, направленные на профилактику стресса. Такая помощь стала возможна благодаря участия и победе АНО «ЦСОН «Сызранский» в конкурсе фонда президентских грантов!

Отдел организационно-методической работы