

Психічне здоров'я та



До надзвичайних ситуацій, пов'язаних з психічним здоров'ям, слід ставитися так само серйозно, як і до фізичних. Будь ласка, перегляньте [Urgent Support](#) (Невідкладна допомога).

Living Life to the Full - безкоштовні онлайн-курси, які зосереджені на поганом настрої, стресом і стійкістю. З'ясуєте, чому ви так себе відчуваєте, як вирішувати проблеми, зміцнити впевненість, почати знову, почуватися щасливішими, зберігати спокій, боротися з тривожними думками тощо. Наші курси безкоштовні для тих, хто використовує їх у своєму житті.

Sane Ukraine - безкоштовні онлайн-сесії про травму та життестійкість. Про дивні, але нормальні речі, які ви переживаєте, про те, що ви можете зробити, щоб залишатися розсудливим у цих надзвичайно складних обставинах, а також про спілкування в малих групах, де ви можете говорити з людьми на вашій мові.

Source URL: <https://www.migrationyorkshire.org.uk/mental-health-wellbeing>