

УВАГА! Антистрес!!!

Шановні аспіранти, докторанти та співробітники ІТТФ НАН України!

Враховуючи буремність сьогодення, можуть виникати стрес, тривога, психологічне напруження. У разі необхідності отримання психологічної допомоги аспіранти, докторанти та співробітники Інституту можуть звернутися до безкоштовних курсів з надання психологічної підтримки та допомоги.

Якщо:

- виникло і лякає відчуття самотності;
- Ви відчуваєте бар'єри в міжособистісних відносинах;
- Вас напружують проблеми, пов'язані з адаптацією в нових умовах життя, роботи, навчання;
- у Вас виникають тривожні або депресивні стани.

Реєструйтеся та отримуйте психологічну допомогу:

1. <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/>
2. <https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine/>