10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров’я. Для українців дбати про своє психічне здоров’я щодня – це нагальна потреба, адже незважаючи на постійний стрес в умовах війни, ми маємо справлятися з тривогою, підтримувати близьких та продовжувати працювати та навчатися.

Сьогодні, у Всесвітній день психічного здоров’я, психолог на тренінгових заняттях з учнями та вчителями нашого закладу вкотре наголошує на необхідності дбати про свій емоційний стан та привертає увагу до методів самодопомоги з підтримки психічного здоров'я.





