

Бути лагідним
до себе —
на часі



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Ми, українці, такі сильні. Вночі обстріли, вдень робота. Потім — стрічка новин та вечерея з родиною. Навіть з'явилася нова приказка: «Тривога в місті — не причина перенесення дедлайнів». І так вже понад 2 роки.

Ми бачимо неймовірну кількість кадрів жорстокості, не спимо ночами, волонтеримо і продовжуємо вимагати від себе тієї ж продуктивності, тієї ж наснаги і настрою, що й раніше.

Часто навіть не усвідомлюємо, під наскільки великою напругою зараз перебуваємо. Ми остаточно відчуємо це, тільки коли війна скінчиться.

Тож просто хочемо нагадати тобі, що зараз час бути лагідними до себе і до інших. Візьми стільки часу, скільки потрібно, щоб прийти до ладу після поганих новин.

Це нормально — поставити справи на паузу та дати собі трохи часу, коли є потреба. Дозволь собі бути неідеальним 🍌