**[World Health Organization Ukraine](https://www.facebook.com/WHOUkraine?__cft__%5b0%5d=AZVQnQLfJugpYYl4XrnPgg_1ONu7jbijj8lxkC_t36rcYdbOEgA0RIjyarcsuGaOD2TPLq_fK_psb0LqZ6Gzo4c05E5XuttVnSpnL2ArtXbBx4aScjstTOlZWt1VGfSjh7CTs7nLDzbS3rKRAJuymMTCqsi08ulsfeORyXHAtLhPOkDxt03UqV-R2GRmy8tS0oZf5lGceLl85b_E0msPdyeXtOasSyhEhOzjE3TCWEurPQ&__tn__=-UC%2CP-y-R" \t "_blank) повідомляє про вихід практичного посібника від ВООЗ про те, як впоратися зі стресом в українському перекладі.**

"Це ілюстрований посібник із управління стресом, що допоможе кожній людині подолати різні проблеми та негаразди.

Мета посібника - познайомити людей з простими практичними навичками, які допоможуть впоратися зі стресом. Кількох хвилин щодня достатньо, щоб потренуватися в техніках самодопомоги. Посібник можна використовувати як окремо, так і разом з аудіо-вправами.

Всі техніки, описані в посібнику, є науково обгрунтованими та підтвердженими в дослідженнях. Посібник призначений допомогти усім, хто відчуває стрес, в тому числі через пандемію COVID-19, незалежно від місця проживання та індивідуальних обставин." - повідомляється на сторінці у мереж Facebook.

Завантажити посібник можна за посиланням [http://bit.ly/376BwP3](https://bit.ly/376BwP3?fbclid=IwAR0MxwT81fwGkcFZT9WCkCLGpkqv8Zt4hgoQppleC-qlK97qv-rB0JNQm_g)