# ПУТІВНИК З МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

*ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА*
*https://docs.google.com/presentation/d/1h9UR8LJlyV-A3ChY2L0giWEQMEpBbt5D/edit?usp=sharing&ouid=101394326716604975351&rtpof=true&sd=true*

*ВПРАВИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ПОШУКУ РЕСУРСУ*
*https://docs.google.com/presentation/d/1WOKOCxpct6DoOtU8SxtkQwUfnchy0Of2/edit?usp=sharing&ouid=101394326716604975351&rtpof=true&sd=true*

*Самодіагностика як зрозуміти, що до нервового зриву залишилось недовго*
*https://drive.google.com/file/d/1TbtFxW_v11Nu4v2C3EXAli2BOwx6zYRj/view?usp=sharing*

*Самодіагностика рівня тривоги. Шкала-Тривоги-Бека.*
*https://drive.google.com/file/d/1NCFdF39gbJuvhIcblitBMZDxnjaShAsj/view?usp=sharing*