

ГДЕ НАЙТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ

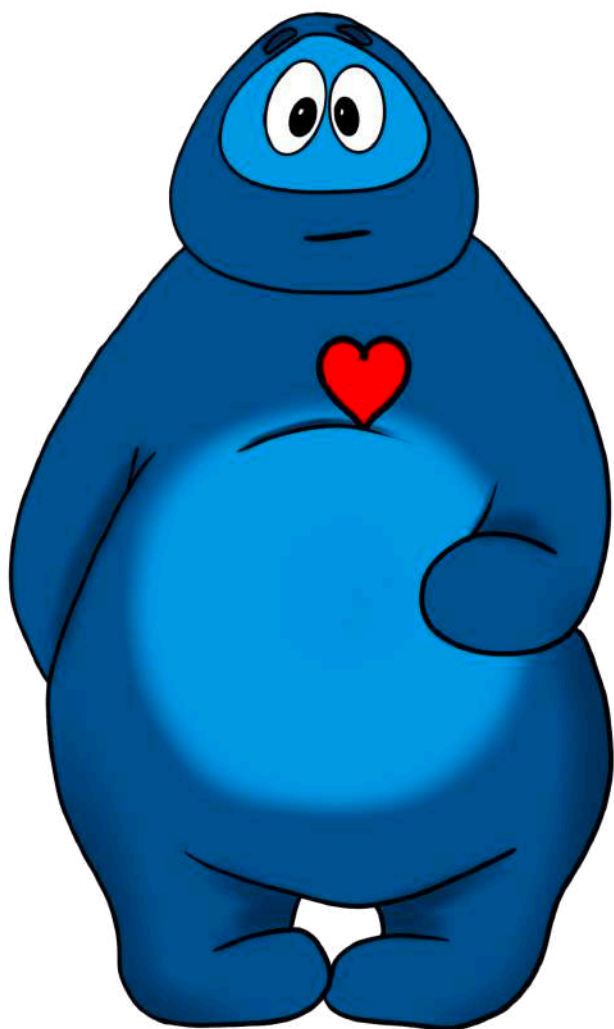
ВМЕСТЕ
СПРАВВИМСЯ



Женя Банани

ЖЕНЯ ЛАЗАРЕВА

ВЫХОД ЕСТЬ,
ДАЖЕ ЕСЛИ
ОЧЕНЬ ТРУДНО





Привет! Меня зовут
Женя Лазарева.
Я клинический психолог -
психотерапевт и автор
психологии в комиксах
ZENBANANI.

Этот гайд адресован всем
людям, которые
нуждаются в
психологической помощи.

Здесь вы найдёте
телефоны и ссылки
различных служб,
готовых оказать вам
помощь.

Все ссылки кликабельны!



СОДЕРЖАНИЕ

Найти психолога/психотерапевта	5
Экстренная психологическая помощь	7
Помощь тем, кто столкнулся с насилием	11
Поддержка мам	12
Лечение расстройств пищевого поведения	13
Помощь представителям ЛГБТ	14
Помощь людям с психическими трудностями	15
Поддержка пожилых людей	16
Помощь детям и подросткам	17
Психологическая помощь онкологическим больным	19
Психологическая помощь при различных диагнозах	20
Шкала депрессии Бека	21
Шкала тревоги Бека	27
Полезные техники и упражнения	31

НАЙТИ ПСИХОЛОГА/ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Записаться ко мне на консультацию

<https://zenbanani.ru/consultation>

Первая встреча-знакомство бесплатно

Профессиональный сайт психологов, психиатров и психотерапевтов

b17.ru

Онлайн сервисы подбора психологов и психотерапевтов

1. yasno.live

От 2850р за сессию

2. zigmund.online

2790р за сессию

3. bemeta.co

От 2000р за сессию

4. psypsy.online

Подписка 2790р в неделю

Безлимитная переписка с психологом

Звонки и видео связь по договорённости

5. youtalk.ru

От 2000р за сессию

6. connect-psychologists.com

От 2000р за сессию

8. **breeze.live**

От 1950р за сессию

9. **treatfield.com**

Терапевты, которые работают на русском, украинском, грузинском и английском языках

10. **new-praxis.ru**

11. **psy-chat.ru**

12. **bkmarkt.ru**

13. **psysovet.ru**

Бесплатная психологическая помощь онлайн 24/7



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей

telefon-doveria.ru

8 (800) 2000-122

Круглосуточно

Горячая линия центра экстренной психологической
помощи МЧС России

psi.mchs.gov.ru

+7 (495) 989-50-50 (бесплатно в Москве)

Круглосуточно

Скорая психиатрическая помощь

112 или 03

Круглосуточно

Экстренная медико-психологическая помощь в
кризисных ситуациях

pkbl.ru/contacts

Телефон доверия **+7 (499) 791-20-50**

Круглосуточно

Горячая линия помощи при ЧС центра психиатрии и
наркологии им. В.П.Сербского

serbsky.ru

+7 (495) 637-70-70

Круглосуточно

Бесплатная психологическая помощь населению
ПОМОГАЯ ДРУГИМ

pomogaya-drugim.ru

Помощь психологов с инвалидностью

Молодёжный телефон доверия (московский)

+7 (495) 122-32-77

Телефон доверия для подростков (московский)

+7 (495) 160-03-63

Телефон доверия для женщин, пострадавших от
домашнего насилия

anna-center.ru

8 (800) 7000-600

Круглосуточно

Телефон доверия для переживших сексуальное
насилие

sisters-help.ru

+7 (499) 901-02-01

Кризисная линия по вопросам незапланированной
беременности

8 (800) 100-48-77

Круглосуточно

Всероссийская горячая линия помощи
онкологических больным и их близким

yasnoeutro.ru

8 (800) 100-01-91

Круглосуточно

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

pro-palliativ.ru

8 (800) 700-84-36

Круглосуточно

Горячая линия по детской онкологии

8 (800) 200-06-09

10:00-20:00 (московское время)

Горячая линия по вопросам наркомании,
алкоголизма и других зависимостей

takzdorovo.ru

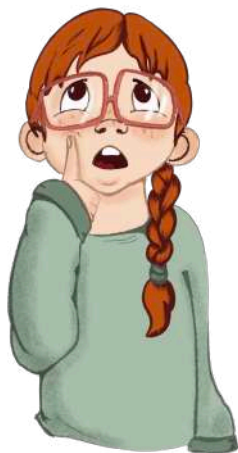
8 (800) 200-0-200

Круглосуточно

Горячая линия по инсульту

8 (800) 707-52-29

9:00-21:00 (московское время)



Скорая психологическая кризисная помощь

мырядом2020.рф

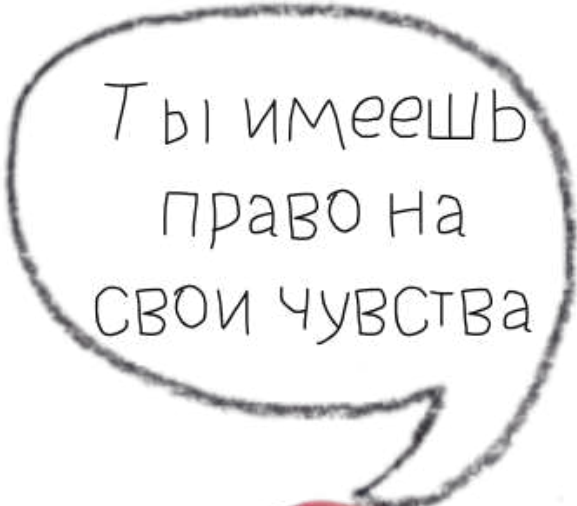
+7 (958) 577-17-35

С 10:00 до 22:00

Кризисный центр 812

812center.ru

Телефон доверия, скайп консультации, помощь онкологическим больным и их родственникам



Ты имеешь
право на
свои чувства



ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО СТОЛКНУЛСЯ С НАСИЛИЕМ

Центр помощи пережившим сексуальное насилие
Сёстры

sisters-help.ru

+7 (499) 901-02-01

Сеть взаимопомощи женщин, столкнувшихся с
домашним насилием

tineodna.ru

Центр поддержки пострадавших от домашнего
насилия

nasiliu.net

Телефон доверия для женщин, пострадавших от
домашнего насилия

8 (800) 7000 600



Всероссийский ресурсный центр борьбы с
домашним насилием. Оказание
психологической, информационной и
юридической помощи АННА ЦЕНТР

anna-center.ru

База данных сексистов и насильников

ona.org.ru/blacklist

Генератор объявлений для поддержки
пострадавших от насилия КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ

every3.help

Бесплатная психологическая помощь подросткам,
пережившим насилие
ТЕБЕ ПОВЕРЯТ

teen.verimtebe.ru

ПОДДЕРЖКА МАМ

Бесплатная помощь мамам

help4mam.ru

Сайт о травматичных родах и послеродовой
депрессии

birthtrauma.ru

Онлайн консультации по вопросам воспитания и
трудных отношениям с детьми Я РОДИТЕЛЬ

ya-roditel.ru

Группа помощи мамам, которым нужна поддержка
словом и делом

**ПОМОЩЬ УСТАВШИМ
МАМАМ**

Психологические
бесплатные консультации
уставшим мамам

bethemom.ru



ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Записаться ко мне на
консультацию
<https://zenbanani.ru/consultation>
Первая встреча-знакомство
бесплатно
(Психотерапия онлайн)

Клиника расстройств
пищевого поведения

krpp24.ru

+7 (495) 925-36-53

Для людей с регистрацией в г. Москва лечение
бесплатное

Центр изучения расстройств пищевого
поведения

cirpp.ru

+7 (495) 126-13-21 (Москва)

8 (800) 777-45-81 (РФ)

С 10:00 до 22:00

Группа «Анонимные компульсивные переедающие»
Сообщество людей с расстройствами пищевого
поведения (Анорексия, булимия, орторексия,
компульсивное переедание и др)

akpbaza.ru

Центр лечения пищевых зависимостей

анорексия-булимия.net



ПОМОЩЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ЛГБТ

Психологическая, правовая и экстренная помощь представителям ЛГБТ +, их родным и близким
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8 (800) 555-73-74

С 15:00 до 21:00 (московское время)

gbtnet.org

Онлайн чат с психологом

chat.lgbtnet.org

Психологическая помощь ЛГБТК людям и их близким ЛГБТК
ГРУППА «ВЫХОД»

comingoutspb.com

Психологическая помощь ЛГБТ+ и их близким

РАДУЖНЫЙ МИР

rainbowworldperm.org



Поддержка для КВИР людей в Казани ПРИНЯТИЕ

accept.center

Канал в Telegram онлайн чат помощи ЛГБТ+
РАДУГАЙЗ

t.me/RaduguysPsy

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ПСИХИЧЕСКИМИ ТРУДНОСТЯМИ

Ресурс для людей, живущих с психическими расстройствами и их близких

psyprosvet.ru

Здесь много достоверной и полезной информации о психических расстройствах, помощь и способы самопомощи

Горячая линия психологической поддержки для людей с психическими трудностями

+7 (495) 025-15-35

Группы поддержки фонда «Просто люди»

psyprosvet.ru

Группа помощи для людей с биполярным аффективным расстройством ЦЕНТР «КАК ТЫ»

ngolikeyou.ru

Центр социально-психологической поддержки людей с психическими расстройствами и их близких

familymh.ru

Информационная поддержка и помощь родственникам людей с психическими расстройствами
www.modo-novum.ru



ПОДДЕРЖКА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Экстренная психологическая бесплатная помощь по телефону для пожилых людей и их родственников
8 (812) 708-40-41
Круглосуточно

Проект «Московское долголетие» для пенсионеров, имеющих постоянную регистрацию в Москве
МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Социальный гериатрический проект «Опека»
Психологическая, юридическая помощь
пожилым людям и помогающим ОПЕКА
anbo-opeka.org

Портал о деменции (школа, упражнения для памяти, тестирование, профилактика и др)
memini.ru

Сборник полезных материалов для пожилых людей РГНКЦ им. Пирогова
rgnkc.ru

Приложение адресной финансовой и другой помощи пожилым людям ПОМОЩЬ
pomosch.app

Благотворительный фонд помощи пожилым людям и людям с инвалидностью СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ
starikam.org



ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

Психологическая помощь подросткам до 18 лет
онлайн, бесплатно и анонимно **ПОМОЩЬ РЯДОМ**
pomoschryadom.ru

Психологическая помощь подросткам и молодёжи
ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ ОНЛАЙН
твоятерритория.онлайн

Кризисный центр по вопросам незапланированной
беременности
8 (800) 100-44-55
Бесплатно, анонимно

Детский телефон доверия для жителей Москвы
+7 (495) 624-60-01
Круглосуточно, бесплатно, анонимно

Бесплатная психологическая поддержка людей до
20 лет, столкнувшихся с сексуализированным
насилием **ВЕРИМ ТЕБЕ**
teen.verimtebe.ru

Консультации для подростков
teenergizer.org

Анонимная психологическая помощь детям и
подросткам

мырядом.онлайн

Круглосуточная горячая линия
«Ребенок в опасности»

8 (800) 707-70-22



Горячая линия «Травли нет» - помощь детям, которые столкнулись с буллингом

8 (800) 500-44-14

Пн-Сб 12:00-22:00

Информационный портал о буллинге

bullying.shkolamoskva.ru

Канал в Telegram о детской психиатрии от Евгения Осина и Елизаветы Мешковой

t.me/childpsychiatry

Бесплатный онлайн кабинет для подростков и молодёжи PROPSYTEEN

propsyteen.ru



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ

Круглосуточная поддержка в борьбе с раком
ЯСНОЕ УТРО

yasnoeutro.ru

8 (800) 100-01-91

Онлайн форум «Движение против рака»

rakpobedim.ru

Открытая площадка для общения

vk.com/onko_blog

Бесплатная психологическая помощь

детскийхоспис.рф

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям
«Вера»

8 (800) 700-84-36

Бесплатно, анонимно

pro-palliativ.ru

Благотворительное медицинское учреждение
«Детский хоспис». Помощь неизлечимо больным
детям и их родителям «ДОМ С МАЯКОМ»

mayak.help

Центр паллиативной помощи (Москва)

cpmdzm.moscow

Школа равных консультантов

rk-onco.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДИАГНОЗАХ

Бесплатные онлайн курсы самопомощи при тревоге, депрессии и стрессе для людей с различными заболеваниями «Мне легче»

mneleghe.ru

Социально-психологическое сопровождение людей, живущих с ВИЧ - инфекцией «СОДЕЙСТВИЕ»

spb-sodeistvie.ru

Группа информационной и психологической поддержки больных туберкулёзом

vk.com/hopetb

t.me/tyberkylezPobedim

Служба помощи людям с диагнозом боковой амиотрофический склероз

+7 (931) 971-56-21

Служба помощи родителям, воспитывающим совершеннолетних детей с инвалидностью «Передышка плюс» (Санкт-Петербург)

gaoordi.ru

Горячая линия психологической и информационной помощи родителям, воспитывающих детей с инвалидностью

+7 (921) 566-62-12

Ежедневно с 8:00 до 20:00

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА

Я предлагаю вам для самостоятельного предварительного оценивания своего состояния, пройти широко используемую в мире шкалу депрессии Аарона Бека.

ИНСТРУКЦИЯ

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ.

Присвойте себе балл, который находится у ответа к которому вы склоняетесь. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то суммируйте баллы обоих вариантов ответа. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

Ментальные расстройства -
это не эгоизм, не слабость, не
выдумка и не отмазка.

Они могут причинять боль и
страдания.

Люди с ментальными
расстройствами нуждаются в
заботе, поддержке и помощи
специалистов

	Утверждение	Балл	Ваш балл
1	1. Я не испытываю грусти	0	
	2. Мне грустно и тоскливо	1	
	3. Мне всё время грустно и тоскливо, и я не могу избавиться от этого чувства	2	
	4. Мне так грустно и печально, что это просто невыносимо	3	
2	1. Мысли о будущем не вызывают у меня уныния и удручённости	0	
	2. Мне становится грустно, когда я думаю о будущем	1	
	3. Я чувствую, что от будущего мне ничего хорошего ожидать не стоит	2	
	4. Я считаю, что будущее безнадежно и ничто в лучшую сторону измениться не может	3	
3	1. Я считаю себя неудачником	0	
	2. Я считаю, что терпел неудачи чаще, чем средний человек	1	
	3. Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, то всё, что я вижу, - лишь цепь неудач	2	
	4. Я считаю, что как личность потерпел/а полное поражение	3	
4	1. Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше	0	
	2. Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше	1	
	3. Я больше не получаю удовлетворения ни от чего	2	
	4. Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело	3	

	Утверждение	Балл	Ваш балл
5	1. Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым	0	
	2. Достаточно часто я чувствую себя виноватым	1	
	3. Большую часть времени я чувствую себя виноватым	2	
	4. Я постоянно испытываю чувство вины	3	
6	1. Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо	0	
	2. Я чувствую, что могу быть наказан	1	
	3. Я ожидаю, что могу быть наказан	2	
	4. Я чувствую себя уже наказанным	3	
7	1. Я не разочаровался в себе	0	
	2. Я разочаровался в себе	1	
	3. Я себе противен	2	
	4. Я себя ненавижу	3	
8	1. Я знаю, что я не хуже других	0	
	2. Я критикую себя за ошибки и слабости	1	
	3. Я все время обвиняю себя за свои поступки	2	
	4. Я виню себя во всем плохом, что происходит	3	
9	1. Я никогда не думал покончить с собой	0	
	2. Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять	1	
	3. Я хотел бы покончить с собой	2	
	4. Я бы убил себя, если бы представился случай	3	

	Утверждение	Балл	Ваш балл
10	1. Я плачу не больше, чем обычно	0	
	2. Сейчас я плачу чаще, чем раньше	1	
	3. Теперь я все время плачу	2	
	4. Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется	3	
11	1. Сейчас я раздражителен не более, чем обычно	0	
	2. Я более легко раздражаюсь, чем раньше	1	
	3. Теперь я постоянно чувствую, что раздражен	2	
	4. Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали	3	
12	1. Я не утратил интереса к другим людям	0	
	2. Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше	1	
	3. Я почти потерял интерес к другим людям	2	
	4. Я полностью утратил интерес к другим людям	3	
13	1. Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше	0	
	2. Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения	1	
	3. Мне труднее принимать решения, чем раньше	2	
	4. Я больше не могу принимать решения	3	

	Утверждение	Балл	Ваш балл
14	1. Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно	0	
	2. Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным	1	
	3. Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным	2	
	4. Я знаю, что выгляжу безобразно	3	
15	1. Я могу работать так же хорошо, как и раньше	0	
	2. Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь	1	
	3. Я с трудом заставляю себя делать что-либо	2	
	4. Я совсем не могу выполнять никакую работу	3	
16	1. Я сплю так же хорошо, как и раньше	0	
	2. Сейчас я сплю хуже, чем раньше	1	
	3. Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять	2	
	4. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть	3	
17	1. Я устаю не больше, чем обычно	0	
	2. Теперь я устаю быстрее, чем раньше	1	
	3. Я устаю почти от всего, что я делаю	2	
	4. Я не могу ничего делать из-за усталости.	3	

	Утверждение	Балл	Ваш балл
18	1. Мой аппетит не хуже, чем обычно	0	
	2. Мой аппетит стал хуже, чем раньше	1	
	3. Мой аппетит теперь значительно хуже	2	
	4. У меня вообще нет аппетита	3	
19	1. В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной	0	
	2. За последнее время я потерял более 2 кг	1	
	3. Я потерял более 5 кг	2	
	4. Я потерял более 7 кг	3	
20	1. Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно	0	
	2. Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.	1	
	3. Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом	2	
	4. Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать	3	
21	1. В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости	0	
	2. Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше	1	
	3. Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше	2	
	4. Я полностью утратил либидо интерес	3	

Теперь посчитайте общую сумму баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

0-9 — отсутствие депрессивных симптомов

10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 — умеренная депрессия

20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 — тяжёлая депрессия

При результате выше 16 рекомендую обратиться к врачу!

ШКАЛА ТРЕВОГИ БЕКА

Предлагаю вам ещё одну клиническую тестовую методику, предназначенную для оценки выраженности тревоги. Здесь 21 пункт, каждый из которых включает один из типичных симптомов тревоги телесных и психических. Изучите каждый пункт и отметьте насколько сильно вас беспокоил каждый из данных симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день.



СИМПТОМ	<i>Совсем не беспокоил (0)</i>	<i>Слегка. Не слишком беспокоил (1)</i>	<i>Умеренно. Это было не приятно, но я мог(ла) это переносить (2)</i>	<i>Очень сильно. С трудом можно было это вынести (3)</i>
1. Ощущение онемения или покалывания в теле				
2. Ощущение жары				
3. Дрожь в ногах				
4. Неспособность расслабиться				
5. Страх, что произойдёт самое плохое				
6. Головокружение или ощущение лёгкости в голове				
7. Ускоренное сердцебиение				
8. Неустойчивость				
9. Ощущение ужаса				
10. Нервозность				

СИМПТОМ	<i>Совсем не беспокоил (0)</i>	<i>Слегка. Не слишком беспокоил (1)</i>	<i>Умеренно. Это было не приятно, но я мог(ла) это переносить (2)</i>	<i>Очень сильно. С трудом можно было это вынести (3)</i>
11. Дрожь в руках				
12. Ощущение удушья				
13. Шаткость походки				
14. Страх утраты контроля				
15. Затруднённая дыхания				
16. Страх смерти				
17. Испуг				
18. Желудочно-кишечные расстройства				
19. Обмороки				
20. Приливы крови к лицу				
21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)				

Теперь посчитайте общую сумму баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

До 21 баллов включительно

Незначительный уровень тревоги

От 22 до 35 баллов

Средняя выраженность тревоги

Выше 36 баллов

Данное значение (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об очень высокой тревоге.

Очень важно помнить, что диагноз ставит исключительно врач. При высоком уровне тревоге, рекомендуем обращаться к специалисту!

Катастрофы Беда Ужас
Неизвестность Опасность



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ



Почему портится настроение?



Техника заземления при тревоге

5 Предметов которые ты видишь

4 Твоих ощущения

3 Звук, которые ты слышишь

2 Запаха, которые ты вдыхаешь

1 Любой вкус во рту



ТЫ ≠ ЭМОЦИИ

Ты живой человек, который их испытывает время от времени



Как наладить сон:

1. **Режим сна.** Важно приучить свой организм ложиться и вставать в одно и то же время вне зависимости от того, рабочий это день или выходной.

2. **Кровать только для сна.** Не нужно смотреть в кровати телевизор, смартфон, не стоит в постели есть. Ложитесь в кровать только тогда, когда чувствуете усталость и собираетесь заснуть. Если в течение 20 минут сон не наступил - вставайте и не ложитесь в постель, пока не почувствуете сонливость.

3. **Не бойтесь бессонницы.** Чем больше вы тревожитесь о ней, тем меньше шансов уснуть. Такое состояние может возникать накануне важных событий или на фоне стресса и тревоги другого характера. От мыслей, что нужно обязательно выспаться, а никак не получается бессонница только усиливается. А на самом деле одна бессонная ночь, как правило, никак не влияет на выполнение таких задач, как переговоры, поведение лекции или спортивное соревнование.

4. **Отложите решение проблем в момент засыпания.** Попытка мозга анализировать и решать проблемы перед сном может привести к бессоннице. Запишите свои переживания в дневник и дайте себе обещание подумать о них после пробуждения. То, что вы записали их, поможет успокоить свои переживания забыть все.



5. Выберите в течение дня 5-7 минут для тревоги.

Например, утром с 10:00 до 10:07 будет время, когда вы осознанно, специально будете думать все свои тревожные мысли. После этого занимайтесь обычными делами, оставив для тревоги следующий день.

6. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Любая зарядка- это прекрасный инструмент для борьбы со стрессом и нашими реакциями на него. Вид и продолжительность нагрузки выбирайте сами, однако важно помнить, что это забота о себе, а не насилие.



7. Не используйте стимуляторы или сократите их до минимума. В первую очередь кофеин, который содержится в кофе, чае, какао, шоколаде, гуаране, коле, мате, энергетических напитках, в некоторых лекарственных препаратах. Период полувыведения кофеина составляет 6 часов. Если вы выпили чашку кофе в 7 вечера, то к полуночи кофеин всё ещё будет стимулировать ваш организм.

8. Не ложитесь спать голодными. И с переполненным желудком тоже. Лучше перекусить перед сном бананом, например.

9. Соблюдайте ритуал отхода ко сну. Создайте условия и правила. Например, прогулка перед сном, теплая ванная, чтение книги. За пару часов до сна приглушите свет в помещении, где находитесь

Отделение себя от своих мыслей

@zenbanani



Береги себя и своё
ментальное здоровье
и помни

Самые продолжительные
отношения в твоей жизни - это
отношения с самим собой



©ZENBANANI