

Вебінар «Тамний зв'язок ментального здоров'я та часу в інтернеті»

Ми всі живемо в онлайні. Постійна присутність в мережі формує наш стиль життя і впливає на ментальне здоров'я. Емоційно заряджений контент може викликати страх, задрість, гнів чи навіть відчуття неповноцінності.

Як знайти баланс? Як екранний час може і підтримувати, і руйнувати наш ментальний стан?

Про це ми поговоримо 29 серпня о 17:00 на вебінарі «Тамний зв'язок ментального здоров'я та часу в інтернеті».

На вебінарі ми обговоримо такі питання:

- як ментальне здоров'я пов'язане з тим, що ми робимо в інтернеті;
- яким чином час в мережі може позитивно впливати на наш стан, а коли — негативно, і як збалансувати це;
- як підтримати свій ментальний стан за допомогою екранного часу;
- як не довести до того, щоб екранний час впливав на наш ментальний стан.

Експертка вебінару: **Аліна Касілова-Боднарук** — клінічна психологиня, тренерка у сфері захисту прав людини, експертка з кібербезпеки дітей та підлітків, керуюча проектом комплексної психологічної підтримки ГО «Дівчата».

Коли: 29 серпня о 17:00.

Формат: онлайн у Zoom (посилання надішлемо зареєстрованим учасникам та учасницям).

Кількість місць обмежена!

Участь безкоштовна, за умови реєстрації — https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPkue7RuxlDAOvItLLYu_fVM4_rEWxw-5dXVF1Ps26B03DuA/viewform?pli=1.

Змі(ц)ною себе та своє ментальне здоров'я вже зараз.

Вебінар відбувається в межах проекту про ментальне здоров'я для молоді «Змі(ц)ною». Реалізується ГО «Точка опори ЮА» за підтримки **King Baudouin Foundation**.