Êàê ñîõðàíèòü ñïîêîéñòâèå è îïòèìèçì ïîñëå ïîòåðè ðàáîòû

Ñòàòüþ ïîäãîòîâèëà Ìàðèíà Ïåòðîâíà Ëåñíèöêàÿ, ïñèõîëîã-êîíñóëüòàíò öåíòðà «Ïóòü íàäåæäû».

Ñîêðàùåíèå íà ðàáîòå — îäíî èç òÿæåëåéøèõ èñïûòàíèé, êîòîðûå ìîæåò ïåðåæèòü ÷åëîâåê. Â ñòàòüå ïîäåëèëèñü ïðàêòè