

# MENTAL HEALTH SUPPORT FOR UKRAINIANS



*How to  
manage your  
emotions  
during stressful  
times*



- Inform, share information and exercises which can help to handle trauma and stress during the adaptation period
- Express and share emotions in a safe place
- Make connections with others
- Enhance life energy, set up goals and personal growth

- Інформування та виконання вправ які допоможуть при травмі та стресі під час адаптаційного періода
- Безпечне місце для вираження своїх емоцій та переживань
- Встановлення зв'язків з іншими
- Зміцнення сил та енергії, постановка цілей та фокус на особистісний розвиток

Adults, 20+ years of age  
Holders of CUAET visa

Start - September 21  
5.00 - 6:00 pm  
5 sessions, every Thursday  
Online Via Zoom

**TO REGISTER**



**Olga Potikha**  
**opotikha@mnlct.org**  
**(647) 812-1332 ext. 5291**