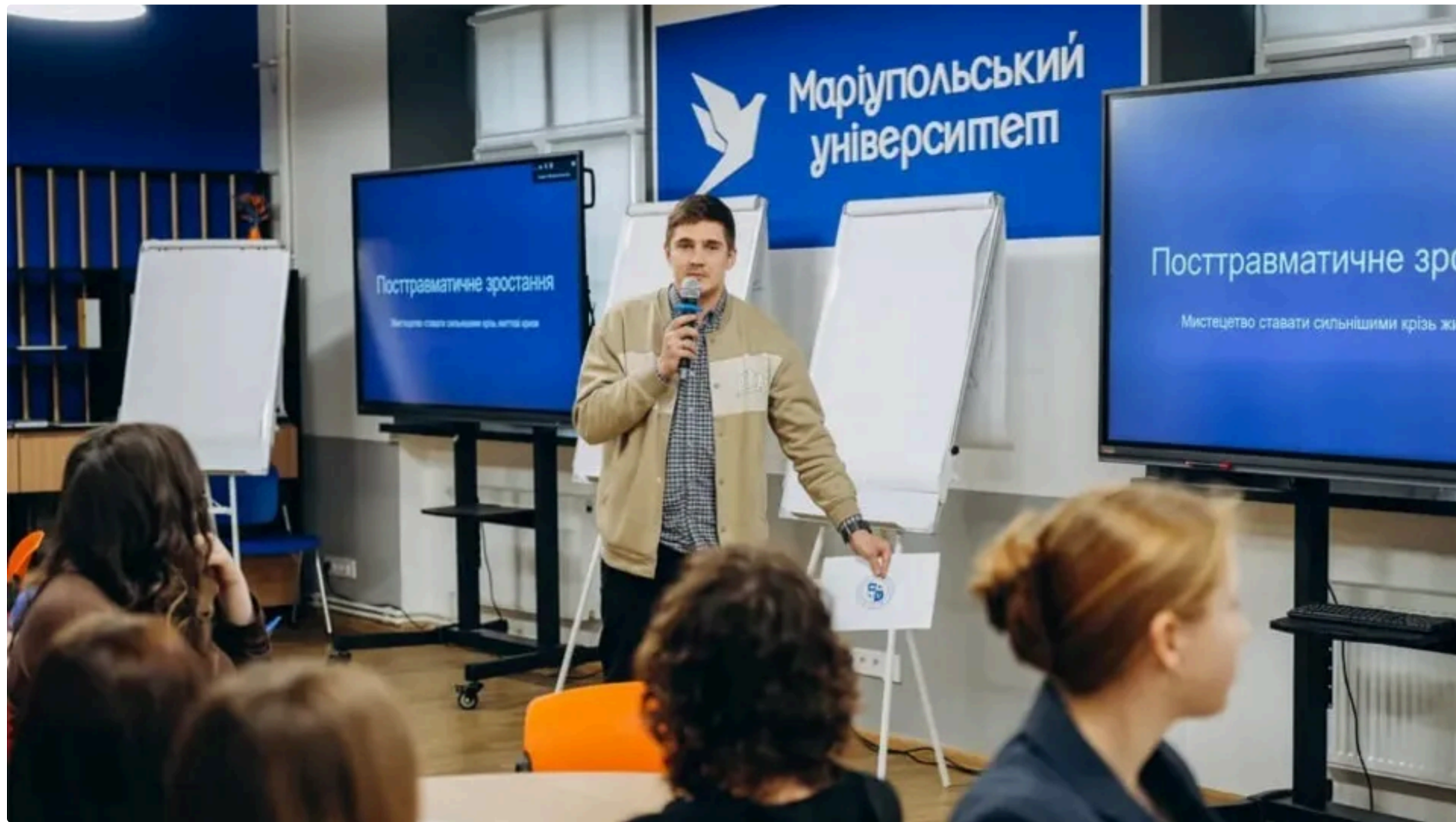


Гордон > Спосіб життя

СПОСІБ ЖИТТЯ

Тренери "Серця Азовсталі" провели тренінг із посттравматичного зростання в Маріупольському державному університеті

5 травня, 21.39 [👁️](#) [Этот материал также можно прочитать на русском](#)



Тренери наголосили на повазі до індивідуального досвіду кожного учасника
Foto: steelfront.scm.com.ua

Тренери посттравматичного зростання "Серця Азовсталі", ветерани ЗСУ Олександр Дідур і Сергій Яровий провели практичний тренінг для студентів і співробітників Маріупольського державного університету. Про це написав сайт ініціативи "Серце Азовсталі".

За повідомленням сайту, тренери розповіли про власний досвід відновлення після пережитого й пояснили, як працює цей метод на практиці.

РЕКЛАМА

"Учасники дізналися про ключові напрями змін, які можуть відбуватися після травматичних подій: переосмислення цінності життя, відкриття власної сили, формування нових сенсів, глибокі зв'язки із близькими. Під час практичної частини кожен мав змогу проаналізувати власний досвід і подивитися на нього з нової перспективи", – зазначили організатори.

Дідур і Яровий говорили про міфи, які існують навколо посттравматичного зростання. За їхніми словами, воно не є обов'язковим для кожного, не замінює лікування й не відбувається швидко. Водночас, зазначили вони, навіть повернення до базового стану вже є важливим результатом.

Під час тренінгу також обговорили, як екологічно взаємодіяти з ветеранами. Серед основних порад – не нав'язувати допомогу, вміти слухати й не знецінювати пережитий досвід.

"Не варто порівнювати свою травму із чужою чи применшувати її значення. Кожен досвід важливий", – підкреслив Яровий.

РЕКЛАМА

КОНТЕКСТ

- У "Серці Азовсталі" наголосили, що підхід посттравматичного зростання є частиною системної підтримки ветеранів і їхніх сімей. Формат "рівний – рівному" залучає ветеранів для допомоги іншим пройти шлях від травми до відновлення.

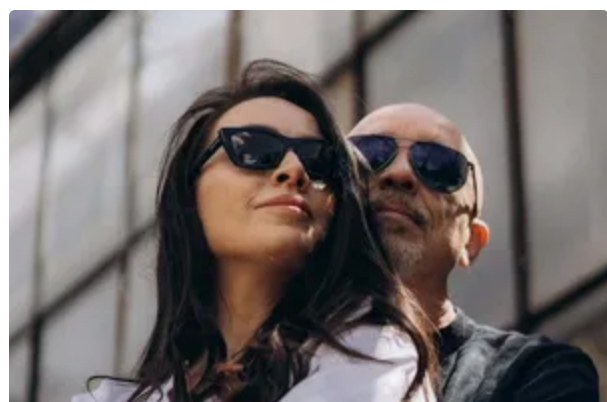
Поділитися

[реабілітація](#) [психологія](#) [допомога](#) [ветерани](#) [Маріуполь](#)

Як читати "ГОРДОН" на тимчасово окупованих територіях [Читати](#)

РЕКЛАМА

БУЛЬВАР



Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій [👁️](#) [📺](#)

6 червня, 15.15 КУЛЬТУРА



Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

6 червня, 13.53 СВІТ



Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова [📺](#)

6 червня, 13.16 КУЛЬТУРА

СВІЖІ БЛОГИ

Яценюк: Президент Узбекистану на ПМЕФ виглядав на три голови вище Путіна

6 червня, 12.00

Юнус: Немає вічних друзів. Старі інститути не відповідають новим реаліям

5 червня, 22.41

Гін: Я перестала думати про смерть. Повернутися в пекло непросто

5 червня, 18.29

Княжицький: Це набагато сильніше для завершення війни, ніж будь-які листи

5 червня, 18.11

Зеркаль: Компроміс з Угорщиною – ризик спекуляцій

5 червня, 16.48

[Більше блогів](#)

РЕКЛАМА

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1 Дочка Путіна із "мстивою пікою" оголосила вирок російській фармі. Відео [👁️](#) 14510

2 Фролов: 2 млн грн недостатньо. Люди повинні мати реальну можливість придбати житло [👁️](#) 11576

3 "Усі почули". Який сигнал побачив Зеленський у відповіді Путіна на його лист [👁️](#) 7786

4 У ДБР розкрили масштаби повернення військових із СЗЧ. Чотиризначна цифра за місяць [👁️](#) 7302

5 "Зроблю все, щоб рішення змінили". Міністр оборони Польщі звернувся до Києва через "прославлення" УПА [👁️](#) 6606

[Найпопулярніше](#)

РЕКЛАМА

СВІЖІ НОВИНИ

Сьогодні, 16.38

Кому насправді був адресований лист Зеленського до Путіна. Джерела Le Monde розповіли деталі

Сьогодні, 16.29

Нардеп назвав ім'я російського олігарха, із яким Зеленський нібито зустрівся у Києві

Сьогодні, 16.25

Нестача фінансування сьогодні означає нові борги на енергоринку завтра – Трохимець

Сьогодні, 15.35

Чим зараз займається Резніков, поповнення в сім'ї й кризи у шлюбі. Відверте інтерв'ю ведучої Зорій [👁️](#) [📺](#)

Сьогодні, 15.04

"Зафіксовано 39 порушень". Що відомо про водія Mercedes, який насмерть збив людей у Києві

Сьогодні, 14.16

Туреччина заявила про напад на її судно біля берегів окупованого Криму. Є загиблий і поранені

Сьогодні, 13.53

Померла вдова експрезидента Франції Ширака, яка змінила "так багато життів своєю розсудливістю"

Сьогодні, 13.33

"Доки Макрон ще президент". Яценюк закликав прискорити інтеграцію України до ЄС

Сьогодні, 13.20

Екснардеп Тягнибок потрапив під удар дрона на фронті

Сьогодні, 13.16

Корогодському соромно, військовим байдуже. У мережі вирує "срач" через Булгакова [📺](#)

6 червня, 13.16

[Більше новин](#)

ПОПУЛЯРНЕ В БУЛЬВАРІ

1 Дочка Путіна із "мстивою пікою" оголосила вирок російській фармі. Відео [👁️](#) 14510

2 Кличко вразив зізнанням про розмір свого органу, важливого для кохання. Відео [👁️](#) 10847

3 Путінський поплічник влаштував лайливі розбірки, його гнали втришия. Відео [👁️](#) 5857

4 Козловського жорстоко відгамселили кулаками. Відео [👁️](#) 4211

5 Гучні розбірки у Вінниці – до суду суне танк. Dantes встав на бік розлученої [👁️](#) 4109

НОВИНИ	РОЗДЛИ	МІСТО	СОЦМЕРЕЖІ	ІНФОРМАЦІЯ
Війна в Україні	Новини	Київ	Дмитро Гордон	Правила користування сайтом та використання матеріалів
Політика	Публікації та інтерв'ю	Львів	Гордон	Політика конфіденційності та захисту персональних даних
Гроші	У гостях у Гордона	Одеса	Дмитро Гордон	Договір приєднання про використання сайту інтернет-видання "ГОРДОН"
Світ	Блоги	Донецьк	Гордон	
Спорт	Бульвар	Харків	Дмитро Гордон	
Культура	LIVE	Дніпро	Гордон	
Техно	Ексклюзив 👁️	Маріуполь	Дмитро Гордон	
Спосіб життя	Фото	Луганськ	Олесь Бацман	
Надзвичайні події	Відео		Дмитро Гордон	
Інфографіка	Опитування		Flipboard	
Цікаве	YouTube-шоу		RSS	
	Спецпроекти		У гостях у Гордона	
			Дмитро Гордон	
			Олесь Бацман	

[📞 +380 \(44\) 207-13-01](#) [📞 +380 \(44\) 207-13-02](#) [✉️ editor@gordonua.com](#) [Повернутися нагору](#) [⬆️](#)

© 2026. Всі права захищені Designed by **Kislev**

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті з посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі, крім як з письмового дозволу.

Усі опубліковані фотоматеріали **Depositphotos.ua** не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі без письмового дозволу компанії.

Матеріали, позначені піктограмами PR, "Інновація", "Думка", "Персона", "Актуально", "Вибори" та "Вплив", публікуються на правах реклами.

Комерційні матеріали можуть розміщуватися у розділі "Пресрелізи". У випадках суспільної значущості публікація в цьому розділі допускається і на безоплатній основі.

Вебсайт "Інтернет-видання "ГОРДОН", ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R40-05269

вул. Професора Пдвисоцького, 6-В, м. Київ, Україна, 01103

Призначено для осіб, старших за 21 рік