**Ментальне здоров’я та безпека: профілактика ризиків торгівлі людьми**

**Як не потрапити в пастку: зустріч про ментальне здоров’я та ризики працевлаштування**

**Дихальні вправи, поради й реальні кейси – як у центрі зайнятості вчили захищати себе**

Відсутність роботи у працездатних людей змушує їх шукати будь-які можливості для заробітку, навіть ті, що несуть підвищений ризик потрапляння в ситуації торгівлі людьми.

Адже саме у цей період, в умовах соціальної вразливості, психологічне виснаження може призвести до зниження пильності та нездатності розпізнати ознаки обману чи небезпеки. Спритні та «нечесні» роботодавці використовують вразливі стани, маніпулюючи потребами та надіями людей.

Саме тому так важливо сьогодні дбати про ментальне здоров'я незайнятих громадян, надавати їм психологічну підтримку та підвищувати рівень обізнаності про ризики торгівлі людьми. Це допомагає людям зберігати прозорість мислення, укріплювати свою психологічну стійкість і бути захищеними від можливої експлуатації. З цією метою, у рамках заходів до Всесвітнього дня протидії торгівлі людьми, в Олександрійській філії обласного центру зайнятості відбулася зустріч із безробітними на тему "Ментальне здоров'я: як його зберегти?".

Зустріч була організована спільно з фахівцями міського Товариства Червоного Хреста та управління соціального захисту населення Олександрійської районної військової адміністрації.

Наталія Корягіна, головний спеціаліст сектору підтримки сім'ї та координації надання соціальних послуг управління соціального захисту населення Олександрійської районної військової адміністрації, детально зупинилася на проблемі торгівлі людьми. Вона надала низку корисних порад, як уникнути шахрайства та експлуатації у сфері праці, та надала вичерпну інформацію про механізм і процедуру встановлення статусу особи, яка постраждала від торгівлі людьми. Розповіла й про те, куди звертатися по допомогу, якщо людина вважає себе жертвою.

Ольга Гусак, консультант-волонтер Олександрійської міської організації Товариства Червоного Хреста України за напрямком "Покращення якості життя та загального стану здоров'я населення України, що постраждало від тривалого конфлікту», разом із Оленою Губою, психологинею Олександрійської філії обласного центру зайнятості, провели змістовну розмову з відвідувачами, розкриваючи ключові аспекти сфери ментального здоров'я.

Під час обговорення присутні дізналися про поняття ментального здоров'я, походження стресу та його різновиди, що допомогло краще зрозуміти вплив цих чинників на повсякденне життя. Фахівці надали учасникам практичні інструменти для своєчасного виявлення тривожних ознак та пояснили, як розпізнавати сигнали емоційного виснаження. Особливу увагу приділили механізмам підтримки психологічної стійкості, які допоможуть кожному зміцнити власний внутрішній ресурс та впевненіше долати життєві виклики.

Практична частина заходу стала особливо цінною: учасники виконали дихальні вправи, техніки релаксації та методи зниження рівня тривожності. «Ці прості, але ефективні інструменти вони зможуть легко інтегрувати у своє повсякденне життя, щоб підтримувати психологічний комфорт та добробут», - вважає психологиня Олена Губа.

Алла Красюк, фахівчиня з мінної небезпеки Олександрійської міської організації Товариства Червоного Хреста України, докладно розповіла про ризики, пов'язані з вибухонебезпечними предметами. Вона акцентувала увагу на правилах поводження з підозрілими предметами, підкреслила важливість суворого дотримання інструкцій з безпеки та необхідність уникнення небезпечних територій.

Обговорення нагальних питань було надзвичайно жвавим: завдяки формату "питання-відповіді" учасники зустрічі змогли глибоко усвідомити важливість збереження ментального здоров'я. Це стало потужним мотиваційним поштовхом для кожного замислитися над своїм подальшим професійним майбутнім, щоб уникнути ризиків потрапляння в ситуації торгівлі людьми.

Насамкінець заходу охочі дізналися про стан місцевого ринку праці, перспективи працевлаштування та вільні робочі місця, можливості професійного навчання та започаткування підприємницької діяльності.