



Глубоко вдохните

Это скоро закончится

Как справиться со стрессом?

**Сохранять
спокойствие —
это сложно**



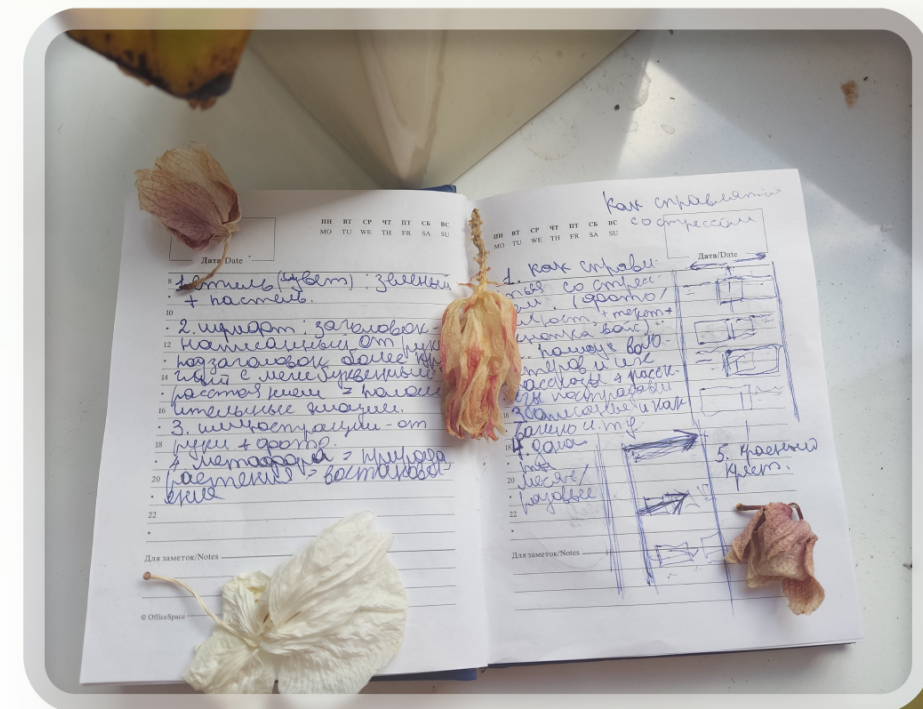
Все началось с зеркала

Визуальная метаформа

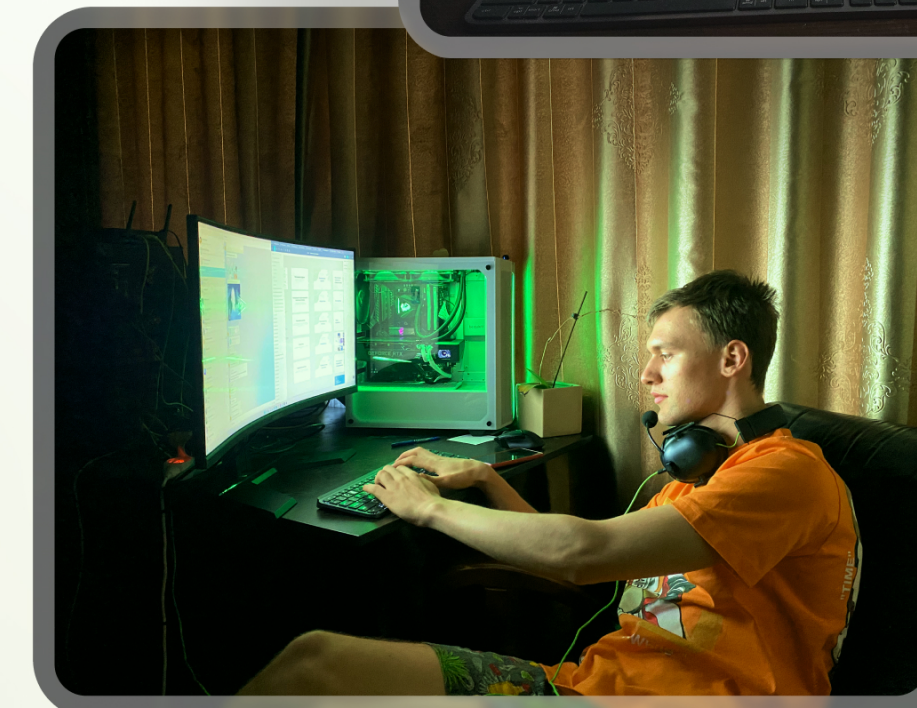


Эскизы

Нужно лишь смотреть под правильным углом



Рабочий процесс



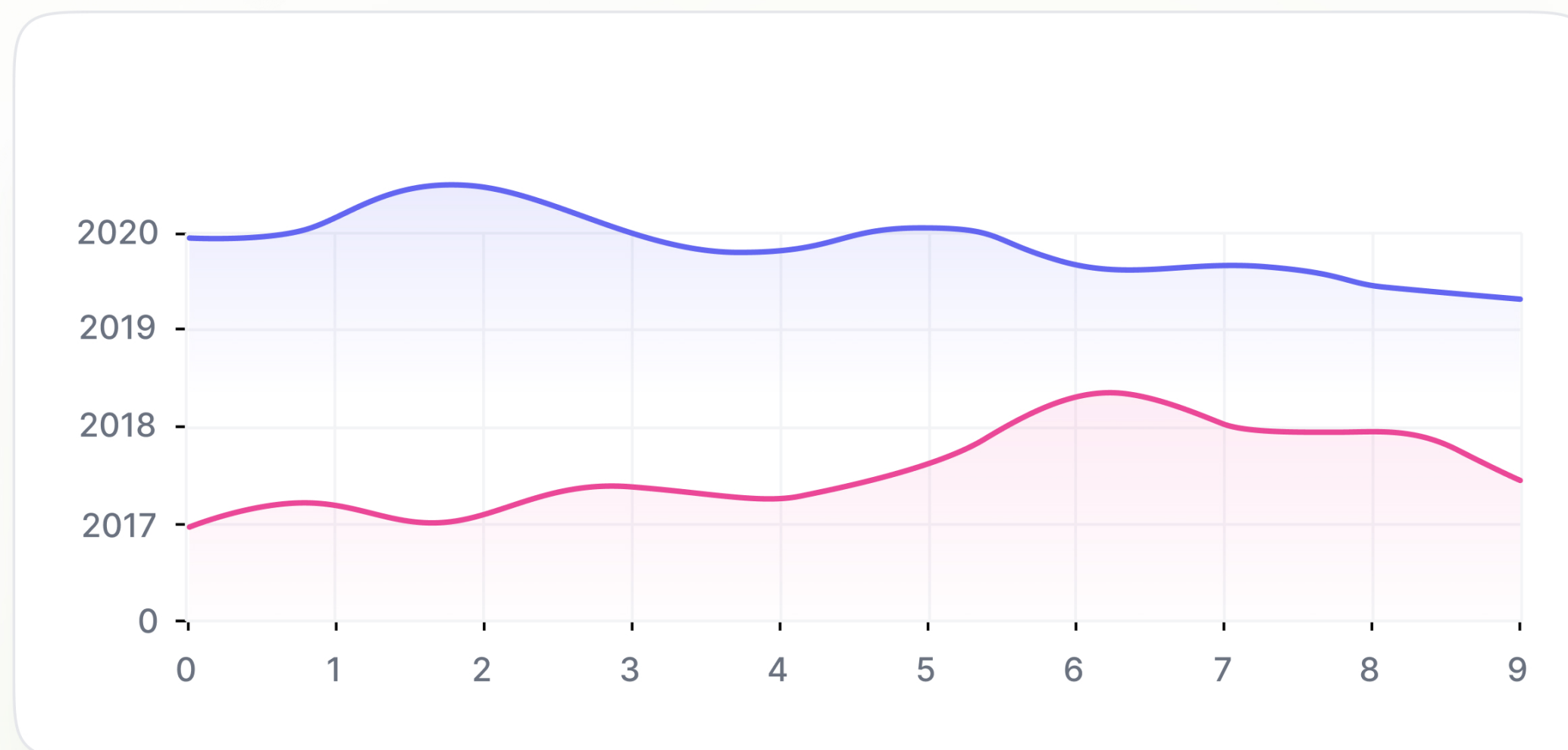
Исследования

2017

1 из 9 имеете проблемы со стрессом

2020

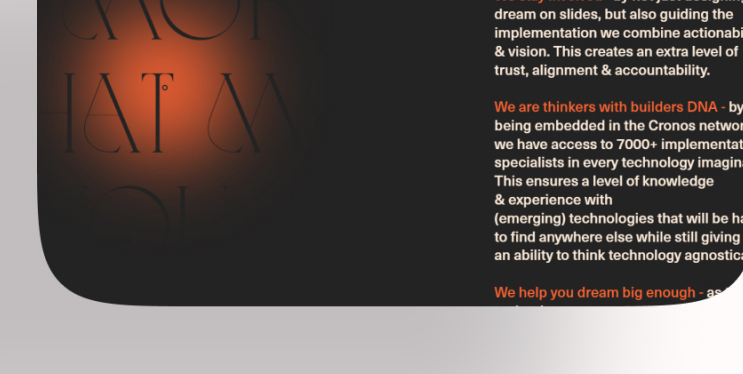
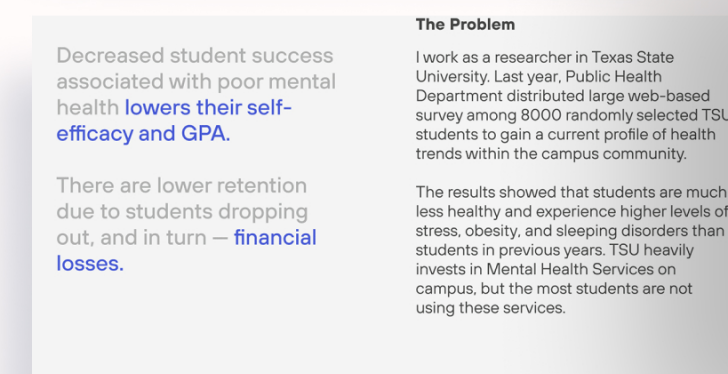
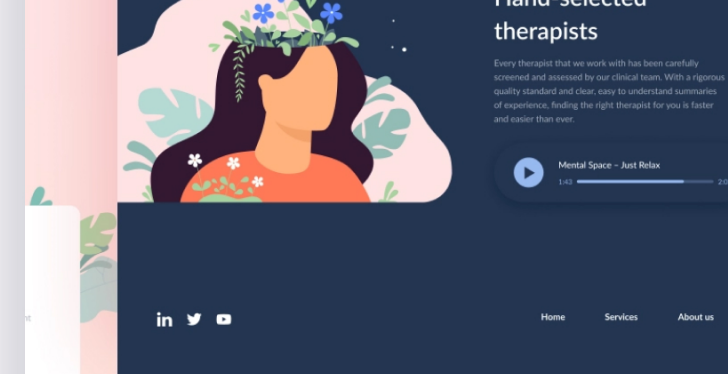
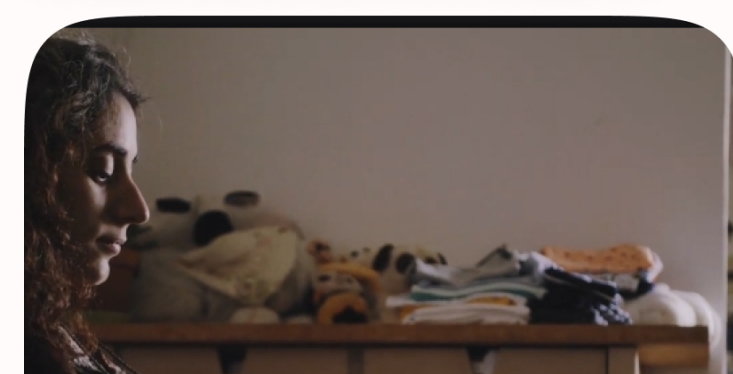
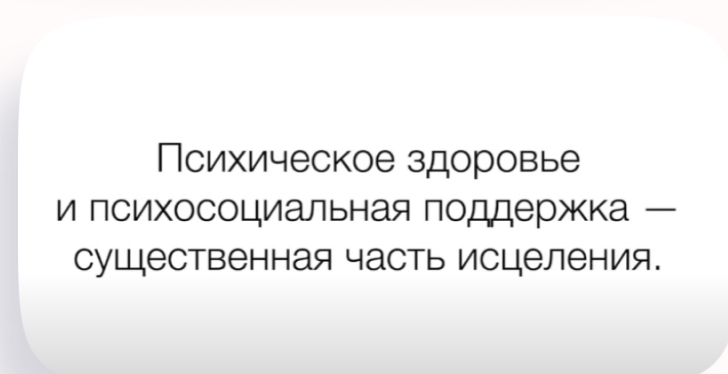
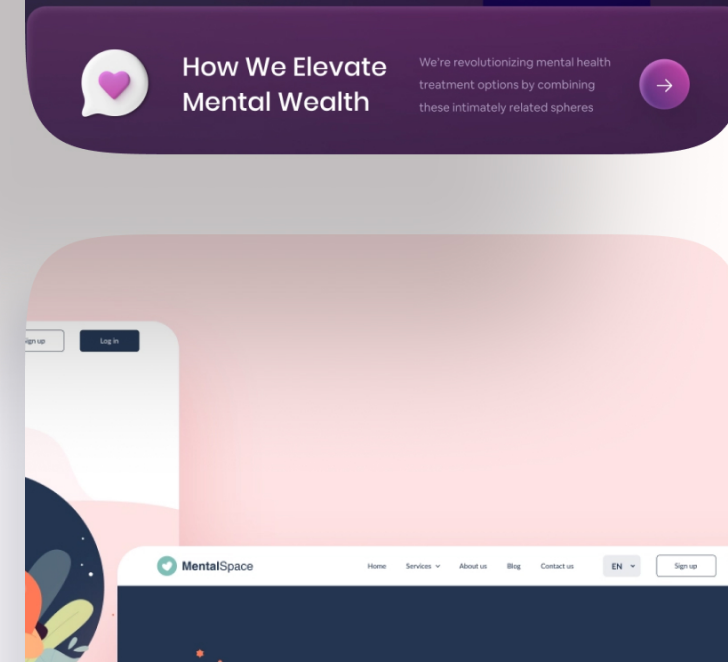
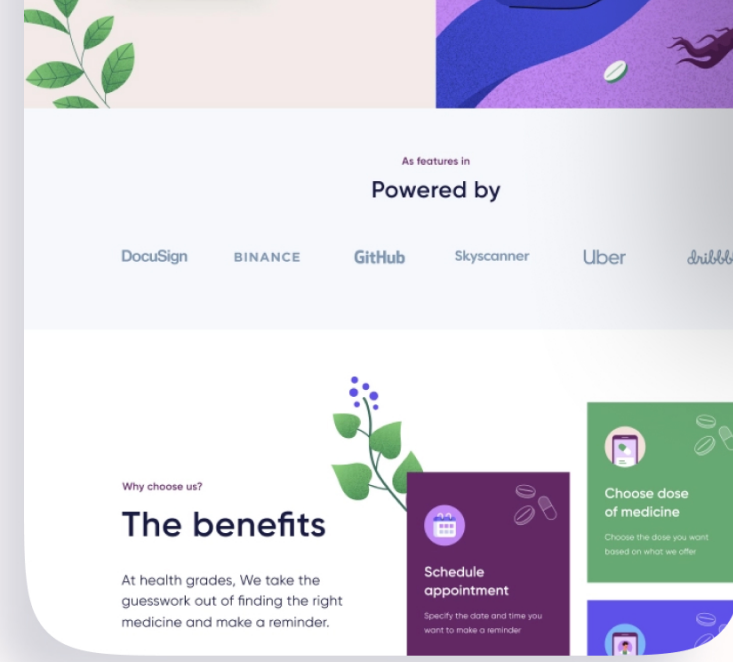
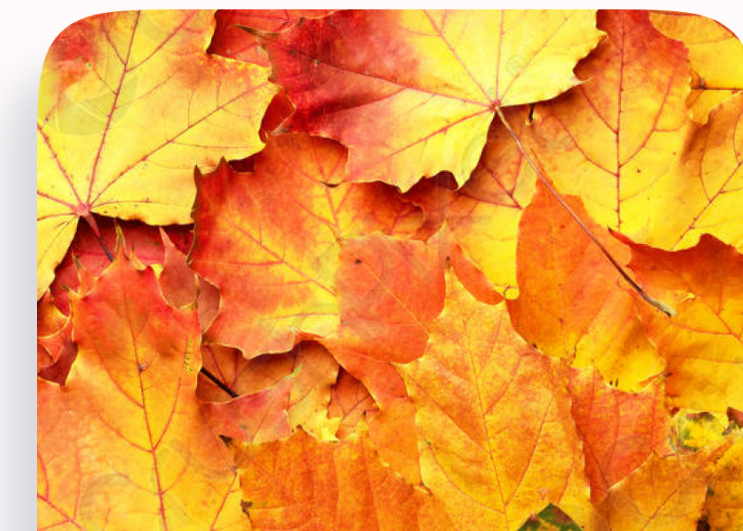
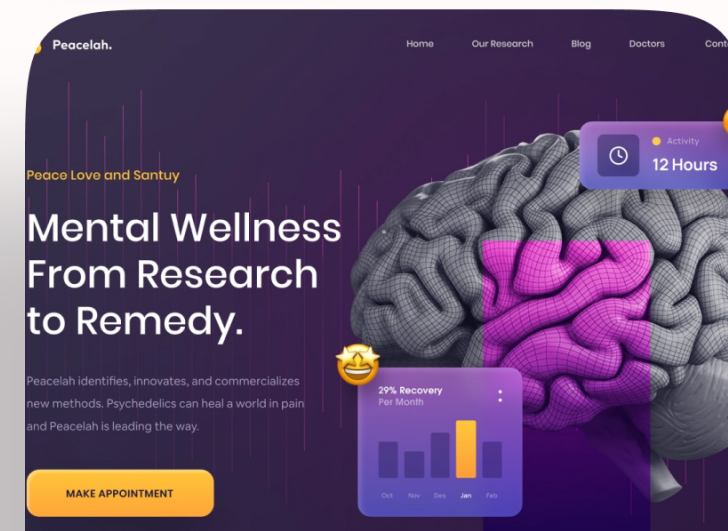
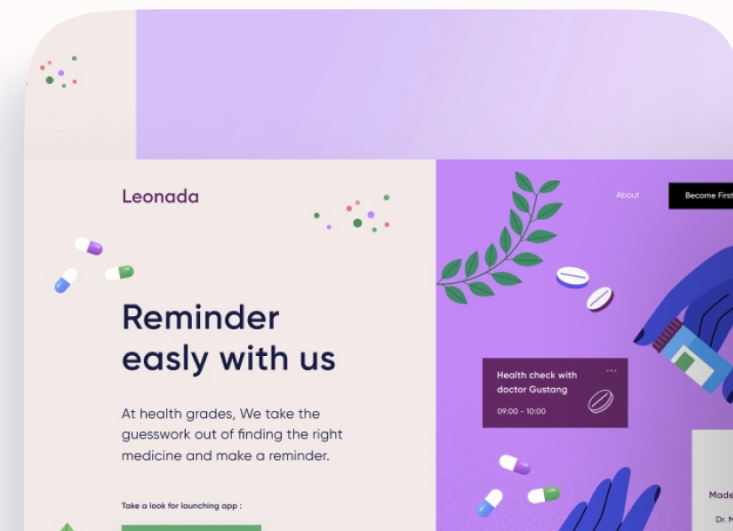
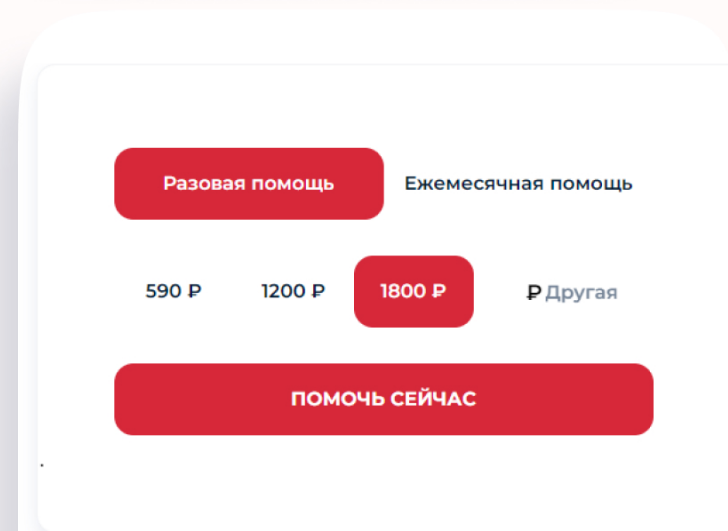
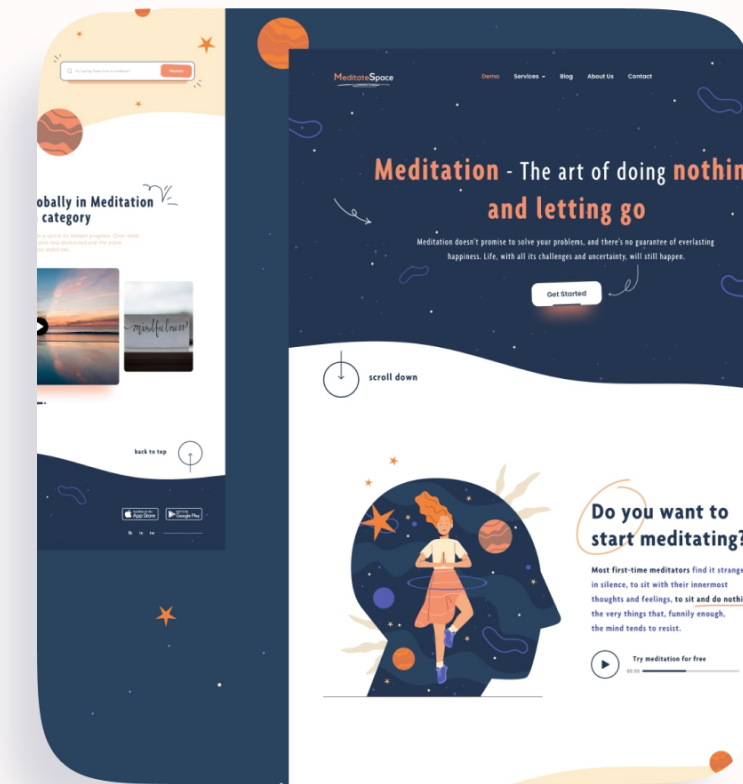
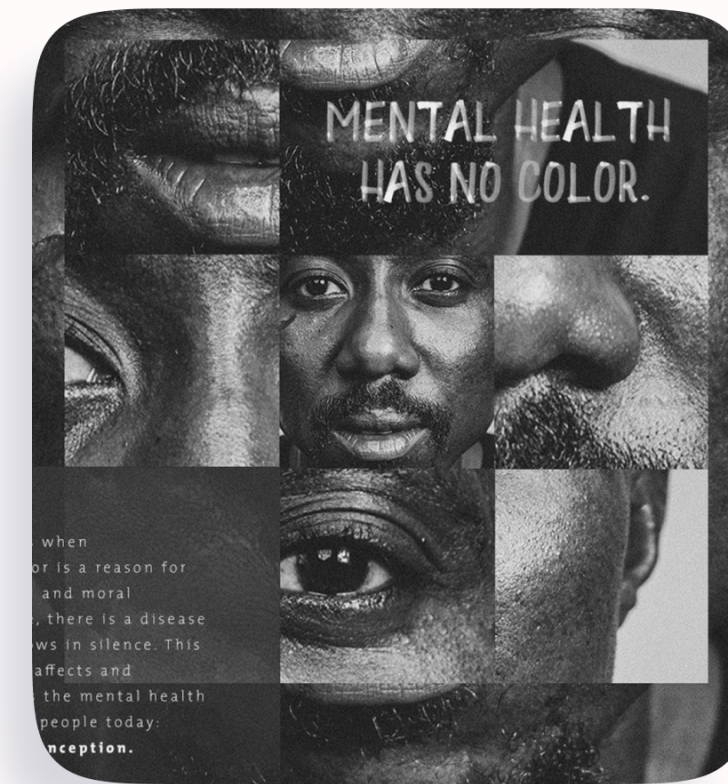
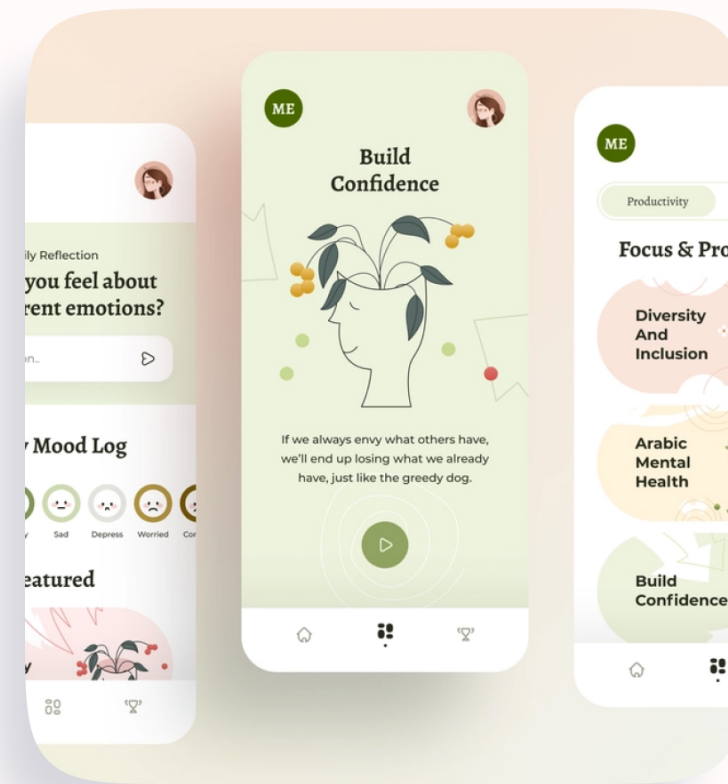
1 из 6 имеете проблемы со стрессом





Референсы

Как справиться
со стрессом?





Графическая система

Как справиться
со стрессом?

Основной цвет



9ABB51

Визуальный прием - отображение сайта на начальных блоках, где расположена основная информация построено в виде буквы Z. Для удобства восприятия



Основной цвет для текста



314064

Основной шрифт

Легкий, дружелюбный, привлекающий внимание шрифт, с легким закруглением

Medium Bold

Aa Rubik

Вторичный шрифт

Сбалансированный и органичный шрифт, так же с легким скруглением. Отлично подошел для длинных небольших текстов

Regular Medium Bold

Aa Exo 2

Как справиться со стрессом

Стресс — неотъемлемая часть современной жизни. Мы помогаем управлять им.



Ваша поддержка

Мы делаем все, что бы помочь было легко и удобно. Вариантов сделать пожертвования много, каждый может выбрать то, что подходит ему больше всего.

Разовая помощь

Ежемесячная помощь

1000 ₺

Ваша помощь изменит жизни данному количеству людей:



Мы помогаем

С 1863 года мы помогаем людям в трудной жизненной ситуации. Сегодня поддержка ментального здоровья — одна из главных целей Красного Креста. Присоединяйтесь к нашей команде и меняйте мир к лучшему!

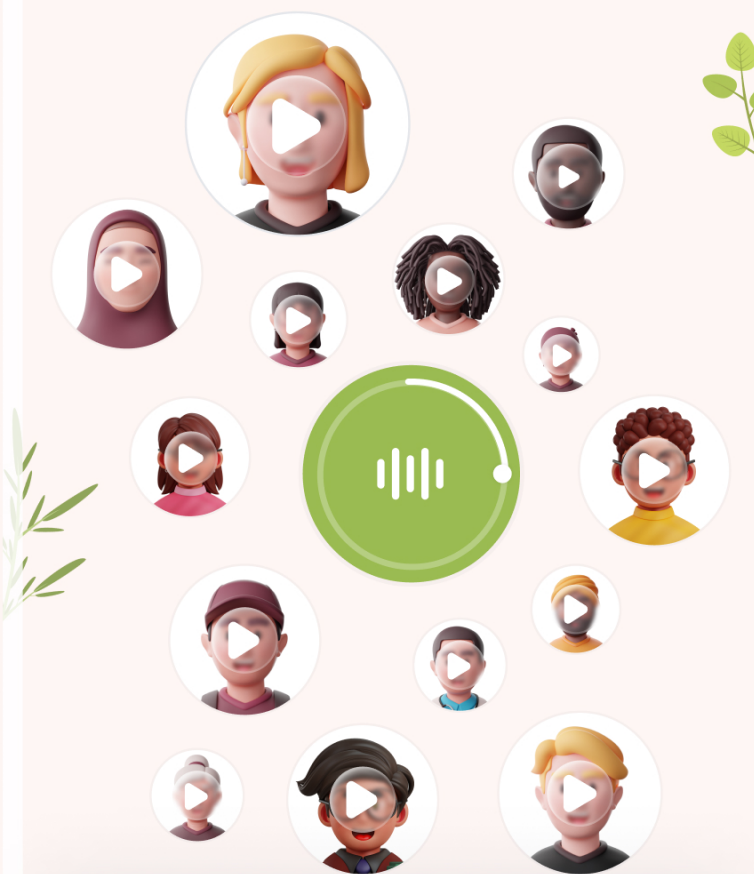
Обратиться за помощью

После того как я потерял работу я чувствовал себя потерянным. Благодаря волонтерам Красного креста я нашёл в себе силы продолжать жить. Сегодня я сам стал частью волонтерского движения, чтобы поддерживать других людей в тяжёлом психоэмоциональном состоянии. Я сам когда то нуждался в помощи.



С 1863 года мы помогаем людям в трудной жизненной ситуации. Сегодня поддержка ментального здоровья — одна из главных целей Красного Креста. Присоединяйтесь к нашей команде и меняйте мир к лучшему!

Стать добровольцем



Вы тоже можете помочь

Мы делаем все, что бы помочь было легко и удобно. Каждый может выбрать то, что подходит ему больше всего.

Разовая помощь

Ежемесячная помощь

Другая сумма

1000 ₺

Ваша помощь изменит жизни данному количеству людей:



- ✓ Содержание помещения
- ✓ Транспортные услуги
- ✓ Закупка материалов
- ✓ Оплата персонала
- ✓ Закупка витаминов фармакологических препаратов

- ✓ Содержание помещения
- ✓ Транспортные услуги
- ✓ Закупка материалов
- ✓ Оплата персонала
- ✓ Закупка витаминов фармакологических препаратов

2000 ₺

Ваша помощь изменит жизни данному количеству людей:



- ✓ Содержание помещения
- ✓ Транспортные услуги
- ✓ Закупка материалов
- ✓ Оплата персонала
- ✓ Закупка витаминов фармакологических препаратов

Нажмите и перетащите вверх, что бы вернуться вначало

Материалы

Ссылки на исследования

[8 самых распространенных проблем с ментальным здоровьем подростков, о которых должны знать родители](#)

[Стрессоустойчивость: Чем опасен постоянный стресс на работе](#)

[Проблемы психического здоровья в современном обществе](#)





Выдыхайте

Вы справились со стрессом



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ОТКРЫТЫЙ
ЧЕМПИОНАТ
ТВОРЧЕСКИХ
КОМПЕТЕНЦИЙ



Познакомиться
тут



Проект
тут

