

How to Stay Calm When Living in a Country at War

Умовне замовлення: • June 08, 2025

Переклад англомовної блогової замітки для психологічної онлайн-платформи або сторінки підтримки в соцмережах.

Тема: як зберігати спокій, живучи в умовах війни.

Цільова аудиторія: люди, що перебувають у постійному стресі через війну в Україні.

Побажання: переклад має бути м'яким, підтримувальним, без жорстких чи тривожних формулювань. Важливо зберегти емпатію, простоту і зрозумілість. Допускається легка адаптація для кращого сприйняття.

Original (EN):

Living in a country experiencing

war can feel overwhelming. Constant news, sirens, and uncertainty affect your mental health.

To stay calm, limit media exposure, maintain daily routines, and focus on things you can control. Connect with loved ones and give yourself

permission to rest. Practice mindfulness, and remember that it's okay not to be okay.

Your feelings are valid. You're doing your best in a situation no one is ever truly prepared for — and that's enough.

| *переклад (UA):*

Як зберігати спокій, живучи в умовах війни

Життя в країні, яка переживає війну, може здаватися приголомшливим. Постійні новини, сирени та невизначеність впливають на наше психічне здоров'я.

Щоб залишатися спокійним, обмежте вплив ЗМІ, дотримуйтеся розпорядку дня і зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати. Спілкуйтеся з близькими та дайте собі дозвіл на відпочинок. Практикуйте уважність і пам'ятайте, що це нормально - бути не в порядку.

Ваші почуття мають право на існування. Ви робите все можливе в ситуації, до якої ніхто не готовий - і цього достатньо.

| *Ця робота виконана як приклад для демонстрації перекладацьких навичок.*

| *Умовне завдання: переклад психологічної блогової замітки для соцмереж або онлайн-платформи підтримки.*

Тема — як зберігати емоційний баланс під час війни.

Стиль — м'який, емпатійний, з турботою про читача.

Адаптація виконана з урахуванням контексту й емоційної чутливості аудиторії.

*#переклад #психологія #війна #англійська_українська
#емоційне_здоров'я*

EDIT