

# 10 خطوات للصحة النفسية



.3

ابق نشيطا



.2

تكلم عنه



.1

تقبل نفسك



.5

ابقى على اتصال



.4

تعلم أشياء جديدة



.8

طلب المساعدة



.7

شارك



.6

افعل شيئاً مبدعاً



.10

لا تستسلم



.9

استرخي

# pro mente | **austria**

Miteinander für psychische Gesundheit.

pro mente Austria hilft jährlich mehr als 80.000 Menschen mit psychischen und sozialen Problemen.

[www.erstehilfefuerdieseele.at](http://www.erstehilfefuerdieseele.at)

