

10 СТЪПКИ КЪМ ПО-ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ



1.

Приемете себе си



2.

Говорете за това, което Ви тревожи



3.

Бъдете активни



4.

Научете нещо ново



5.

Поддържайте връзка с близките си



6.

Направете нещо креативно



7.

Вземете участие



8.

Помолете за помощ



9.

Правете си почивки



10.

Не се отказвайте от себе си

pro mente Austria помага на повеќе от 80 000 души
с психичноздравни и социални
проблеми всяка година.

www.erstehilfefuerdieseale.at



pro mente | **sucht**

PROJEKT **get.up**

