

10 pas pour la santé psychique



1.
s'accepter



2.
en parler



3.
rester actif



4.
apprendre de nouvelles
choses



5.
rester
en contact



6.
faire des choses
créatives



7.
s'investir



8.
demander de l'aide



9.
se détendre



10.
ne pas s'abandonner

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

www.erstehilfefuerdieseel.at



pro mente | **sucht**

PROJEKT **get.up**

