

# 10 قدم به سوی سلامتی روح و روان



.3

فعال بمانید



.2

در مورد مشکلات تان صحبت کنید



.1

به خود اهمیت دهید



.5

چیزهای جدید یاد بگیرید



.4

در ارتباط بمانید



.8

از دیگران در خواست کمک کنید



.7

تشریک مساعی داشته باشید



.6

کارهای خلاقانه انجام دهید



.10

خود را از استرس و ناراحتی دور کنید



.9

تسلیم نشوید

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

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

