

# Ruh sağlığına erişmek için 10 adım



1.

Kendini olduđun  
gibi kabul etmek



2.

Sorununu paylařmak



3.

Hareketli kalmak



4.

Yeni řeyler ođrenmek



5.

Kiřisel iletiřimler  
kurmak



6.

Yaratıcı olmak



7.

Katılımcı olmak



8.

Yardıma istemek



9.

Dinlenmek



10.

Pes etmemek

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

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



pro mente | **sucht**

PROJEKT **get.up**

