



Залишайтеся собою



Будьте креативними



Звертайтеся за допомогою



Спілкуйтесь з близькими людьми

10 кроків до покращення стану психічного здоров'я



Говоріть про те, що Вас турбує



Підтримуйте соціальні контакти



Довіряйте собі



Відпочивайте



Цікавтеся чимось новим



Залишайтеся активними

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen


