

Пам'ятка щодо психічного здоров'я

- 1 Діліться своїми переживаннями
- 2 Поговоріть з кимось, кому Ви довіряєте, і звертайтеся по допомогу якомога раніше
- 3 Виявляйте доброзичливість до себе та інших якомога частіше
- 4 Звикайте висловлювати свої думки й виражати почуття
- 5 Присвячуйте час тому, що важливо для вас
- 6 Приділяйте час тим, хто важливий для вас
- 7 Пам'ятайте, що невдалі дні важливі для вашого розвитку
- 8 Не приймайте негаразди та невдачі близько до серця
- 9 Будьте активні кожного дня
- 10 Хороший нічний сон є запорукою Вашого здоров'я

World Mental Health Day

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Наша пам'ятка щодо психічного здоров'я

Що є важливим для Вашого психічного здоров'я?
Складіть свою власну пам'ятку:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

World Mental Health Day
verdensdagen.no

