

10 шагов к психическому равновесию



Принимайте
себя такими
какие вы есть



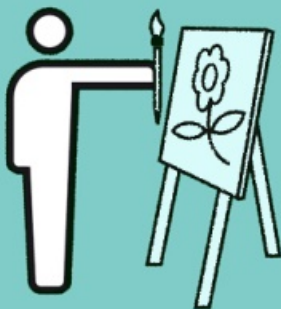
Оставайтесь
активными



Интересуйтесь
чем-то новым



Участвуйте



Творите



Говорите о
том что вас
беспокоит



Отдыхайте



Просите о
помощи



Продолжайте
общаться с близкими



Доверяйте себе



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch