

10 pași spre sănătatea mintală



Acceptați-vă
așa cum sunteți



Fiți activi



Invățați ceva nou



Participați



Fiți creativi



Vorbiți despre
ce vă preocupă



Relaxați-vă



Cereți ajutor



Rămâneți în contact
cu cei apropiați



Aveți încredere
in sine



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch