

10 hapa për shëndetin psikik



pranoj vetveten



mbetem aktiv/-e



mësoj diçka të re



marr pjese



bëj një punë
kreative



tregoj hallet



shtendosem,
çlodhem



mbetem në kontakt me
shoqet dhe shokët



beso vetveten



pyes për
ndihmë