

10 Passi per la salute mentale



accettarsi



rimanere
attivo



scoprire qualcosa
di nuovo



partecipare



essere
creativo



parlare



rilassarsi



chiedere
aiuto



restare in contatto
con i cari



credere in se stessi



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch