

10 گام برای حفظ سلامت روانی



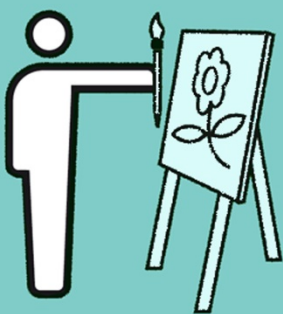
فعال بمانید



مشارکت داشته باشید

خود را آن گونه که هستید بپذیرید

چیزهای جدید بیاموزید



خلاق باشید



درباره مشکلات خود صحبت کنید



آرامش داشته باشید



درخواست کمک کنید



با دوستان خود در ارتباط باشید



تسلیم نشوید



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheits Schweiz

www.sante.prison.ch