

# மனநிலை ஆரோக்கியத்திற்கான 10 வழிமுறைகள்



தன்னைத்தானே  
ஏற்றுக்கொள்ளுதல்



சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல்



புதிதாகக் கற்றல்



எதிலாவது கலந்து  
கொள்ளுதல்



ஆக்க பூர்வமாக இருத்தல்



தான் அமைதியடைதல்



உதவி கேட்டல்



நண்பர்களுடன் தொடர்பில்  
இருத்தல்

அதைப்பற்றிக்  
கதைத்தல்



சோர்ந்து போகாமல் இருத்தல்



**Santé Prison Suisse**

Santé Carcérale Suisse  
Salute Carceraria Svizzera  
Gefängnisgesundheit Schweiz

[www.sante.prison.ch](http://www.sante.prison.ch)