

10 خطوات للصحة النفسية



تقبّل ذاتك



ابق نشيطاً



اكتشف ما هو جديد



قم بالمشاركة



كن مُبدعاً



تحدث عن ذلك



قم بالاسترخاء واعياً



أطلب المساعدة



حافظ على التواصل



ثق في نفسك



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch