

Psikolojik Sağlık için 10 Adım



kendini
kabullen



etkin olmayı
sürdür



yeni şeyler
öğren



etkinliklere
katıl



yaratıcı
olmaya çalış



duygularını
ifade et



kendini rahat
hisset



yardım iste



iletişimi koparmamak



kolay pes etme



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

www.sante.prison.ch