TAKE CARE
BE **AWARE**

Netherlands Enterprise Agency

ТИ НЕ ОДИН

СТРЕС, СТРАХ, СМУТОК ЧИ ЗЛІСТЬ — ЦЕ НОРМАЛЬНО. АЛЕ НЕ ВАРТО ПРОХОДИТИ ЧЕРЕЗ ЦЕ САМОСТІЙНО.

Іноді важко зрозуміти, з чого почати, коли тобі нелегко. Але навіть маленькі кроки допомагають відчути полегшення:

- Помічай і називай свої почуття
- Поговори з людиною, якій довіряєш
- Обирай здорові способи підтримки себе — музика, спорт або творчість можуть покращити настрій
- Проси допомоги рано — маленькі кроки створюють великі зміни

Допомога може виглядати по-різному: розмова з другом, участь у програмі або звернення на гарячу лінію. Усі способи — правильні.

ТИ НЕ ОДИН / НЕ ОДНА. ДОПОМОГА ПОРУЧ.

ПЕРШИЙ КРОК — ЦЕ ПРОЯВ СИЛИ.

INSTAGRAM