TAKE CARE
BE AWARE

Netherlands Enterprise Agency

ЗНАЙ СВОЄ ТІЛО

І ТЕ, И ІНШЕ ЗАСЛУГОВУЄ НА ТУРБОТУ,
ПОВАГУ ТА РОЗУМІННЯ

ЗНАЙ СВОЇ ПОЧУТТЯ

НЕМАЄ “ДУРНИХ” ЗАПИТАНЬ —
ВАЖЛИВО ГОВОРИТИ

Коли ти відчуваєш стрес, смуток чи тривогу — це може впливати на твої стосунки, впевненість і рішення. Коли стається щось важке — насильство, тиск чи зміни в тілі — це теж впливає на емоції. Говорити про це — нормально. Це частина твого загального добробуту.

Ти можеш звернутися по підтримку, якщо:

- Тобі складно говорити про особисті межі або стосунки.
- Щось у твоєму тілі чи поведінці партнера викликає занепокоєння.
- Ти почуваєшся тривожно, налякано, засоромлено чи емоційно спустошено.
- Хочеш дізнатися більше про безпечні стосунки.

СЕРВІСИ ПІДТРИМКИ

INSTAGRAM