

Što mogu raditi kada se osjećam loše?



Prošetati.



Razgovarati o tome kako se osjećam.



Provesti vrijeme s ljubimcem.

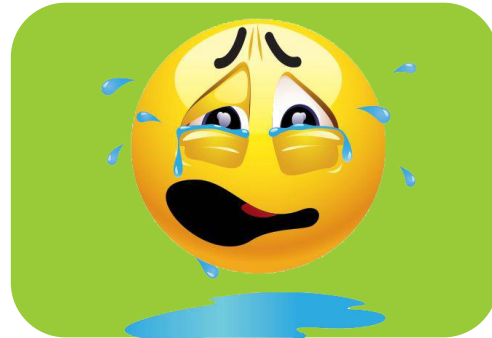


Pisati dnevnik.

Što mogu raditi kada se osjećam loše?



Otuširati se.



Isplakati se.



Okružiti se
dragim ljudima.



Slušati glazbu.

Što mogu raditi kada se osjećam loše?



Popiti šalicu čaja.



Ono što meni odgovara
u tom trenutku.



Plesati.



Psihičko zdravlje je zdravlje
kao i svako drugo.

Potražiti pomoć nije znak slabosti, već
hrabar korak koji je znak brige o sebi!

Mentalna higijena jednako je važna kao i dentalna higijena te bi trebala biti dio naše svakodnevice!

Ako osjećaš potrebu za razgovorom o svome mentalnom zdravlju, s povjerenjem se obrati nastavniku/razredniku/odgajatelju ili/i stručnoj službi škole/doma, svome obiteljskom liječniku ili udrugama iz svoje lokalne zajednice koje imaju stručnjake iz područja zaštite mentalnog zdravlja.

