

Pasikalbėkite  
su žmogumi  
kuriuo  
pasitikite



Pasirūpinkite  
savo fizine  
sveikata,  
leiskite  
daugiau laiko  
gryname ore



Užsiimkite  
savo  
mėgstama  
veikla



# 6 būdai kaip rūpintis savo psichine sveikata

Susilaikykite  
nuo cheminių  
preparatų ir  
psichotropinių  
medžiagų  
vartojimo



Sustokite ir  
apsižvelgykite,  
kas vyksta aplink  
jus. Tiesiog  
stebėkite gamtą,  
žmones



Nebijokite  
prašyti pagalbos

