

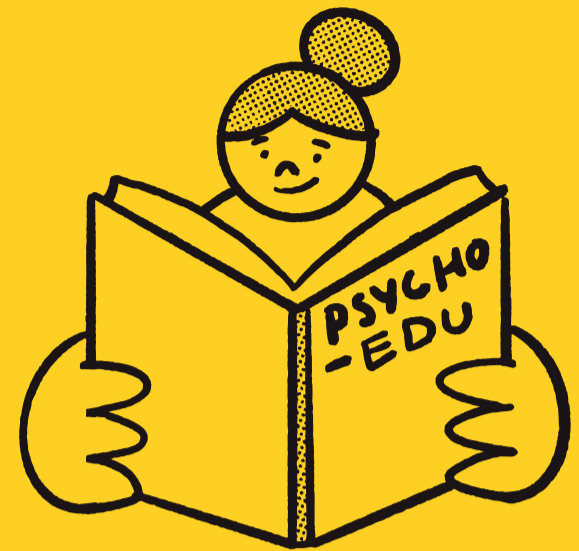
# PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE  
WSPARCIE



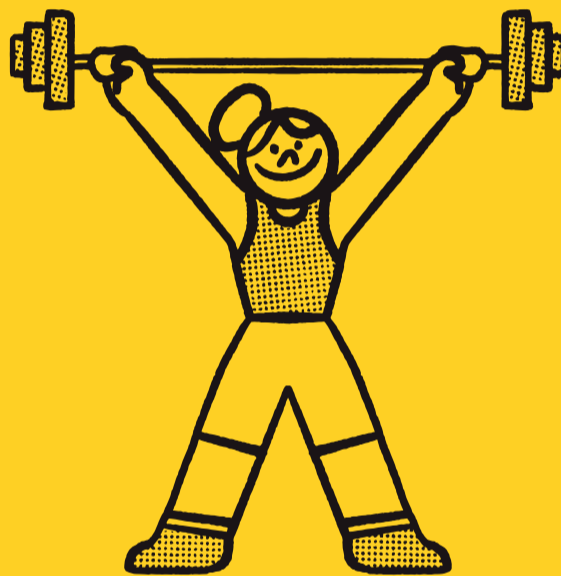
RELACJE



PSYCHOEDUKACJA



NATURA



RUCH



SEN



**Taki kryzys może dotknąć każdego.  
JAK GO ROZPOZNAĆ?**

codzienny lęk · anhedonia · utrata zainteresowań · brak motywacji  
utrzymujące się zmęczenie · impulsywność · zaburzenia koncentracji  
poczucie osamotnienia lub bezradności

Rozpoznajesz objawy? Wdróż plan pierwszej (samo)pomocy. Skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia lub telefonu zaufania. Twój podręczny zestaw ratunkowy to także codzienne nawyki.

**Kryzys psychiczny można skutecznie leczyć!**

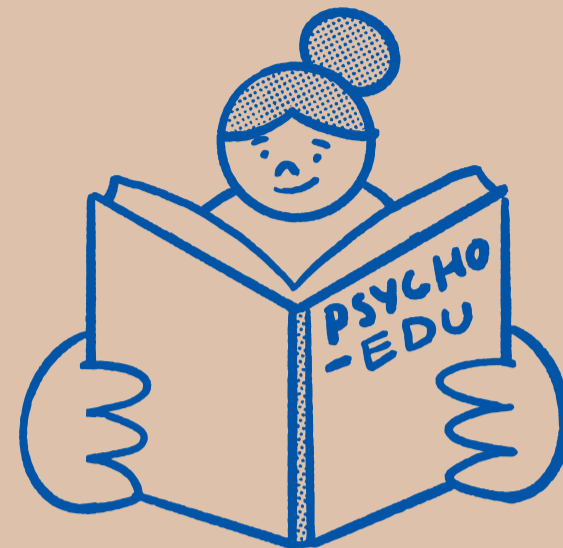
# PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE  
WSPARCIE



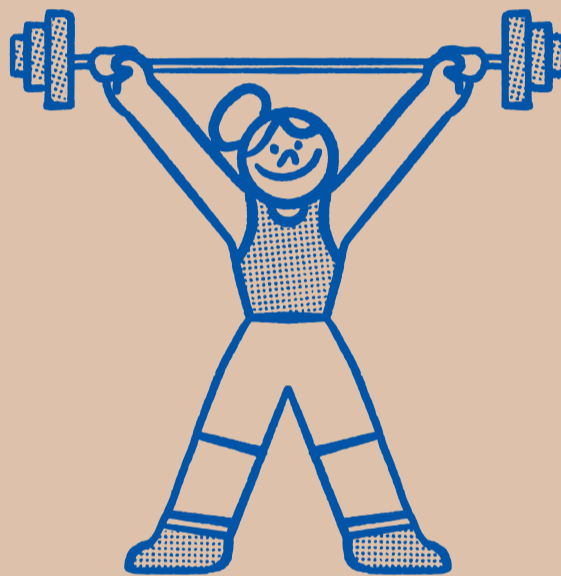
RELACJE



PSYCHOEDUKACJA



NATURA



RUCH



SEN

Taki kryzys może dotknąć każdego.  
JAK GO ROZPOZNAĆ?

codzienny lęk · anhedonia · utrata zainteresowań · brak motywacji  
utrzymujące się zmęczenie · impulsywność · zaburzenia koncentracji  
poczucie osamotnienia lub bezradności

Rozpoznajesz objawy? Wdróż plan pierwszej (samo)pomocy. Skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia lub telefonu zaufania. Twój podręczny zestaw ratunkowy to także codzienne nawyki.

**Kryzys psychiczny można skutecznie leczyć!**

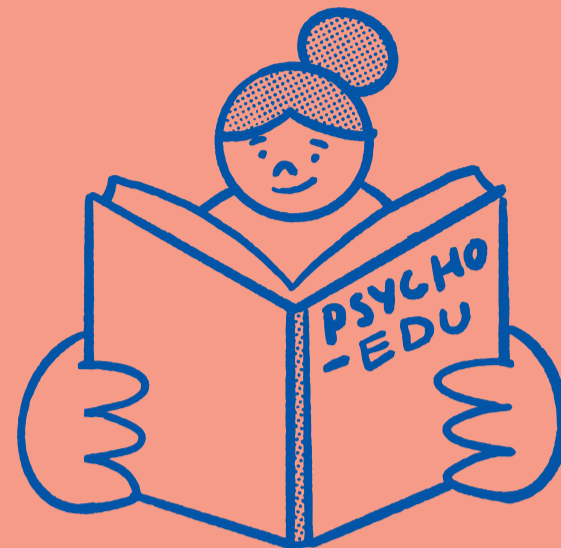
# PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE  
WSPARCIE



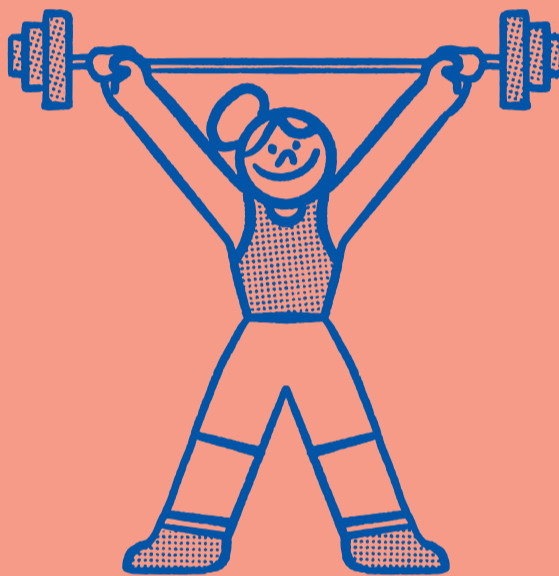
RELACJE



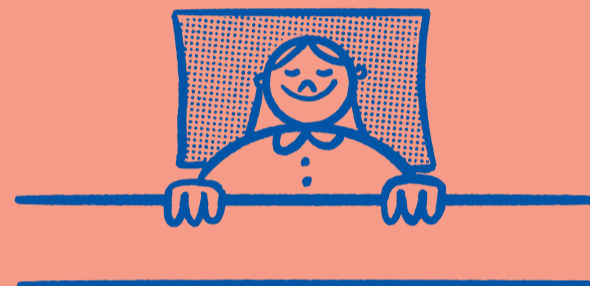
PSYCHOEDUKACJA



NATURA



RUCH



SEN

Taki kryzys może dotknąć każdego.  
JAK GO ROZPOZNAĆ?

codzienny lęk · anhedonia · utrata zainteresowań · brak motywacji  
utrzymujące się zmęczenie · impulsywność · zaburzenia koncentracji  
poczucie osamotnienia lub bezradności

Rozpoznajesz objawy? Wdróż plan pierwszej (samo)pomocy. Skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia lub telefonu zaufania. Twój podręczny zestaw ratunkowy to także codzienne nawyki.

**Kryzys psychiczny można skutecznie leczyć!**

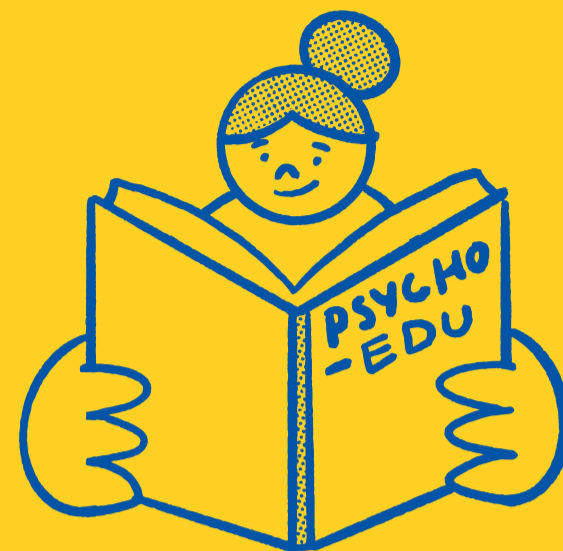
# PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE  
WSPARCIE



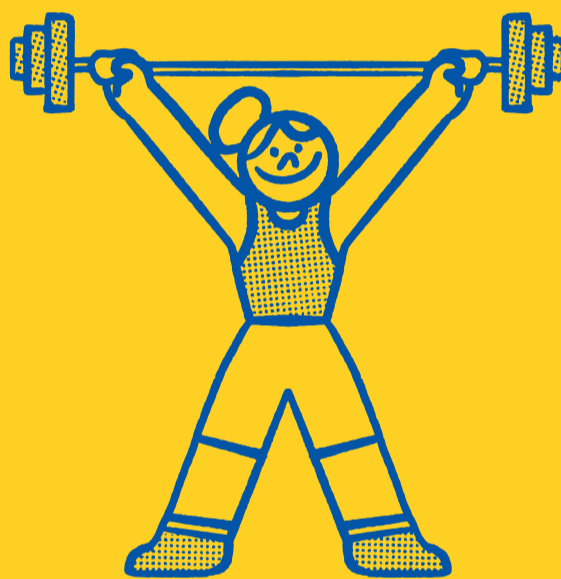
RELACJE



PSYCHOEDUKACJA



NATURA



RUCH



SEN

Taki kryzys może dotknąć każdego.  
JAK GO ROZPOZNAĆ?

codzienny lęk · anhedonia · utrata zainteresowań · brak motywacji  
utrzymujące się zmęczenie · impulsywność · zaburzenia koncentracji  
poczucie osamotnienia lub bezradności

Rozpoznajesz objawy? Wdróż plan pierwszej (samo)pomocy. Skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia lub telefonu zaufania. Twój podręczny zestaw ratunkowy to także codzienne nawyki.

**Kryzys psychiczny można skutecznie leczyć!**

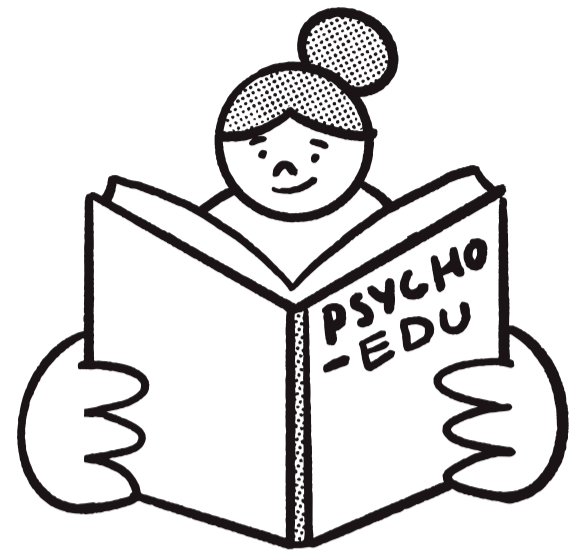
# PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE  
WSPARCIE



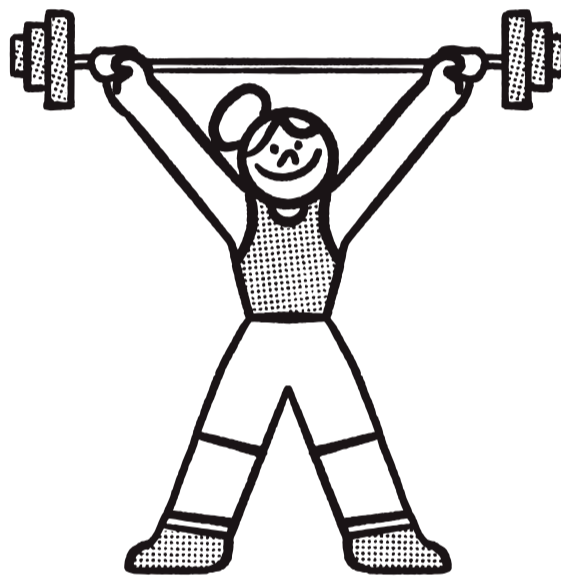
RELACJE



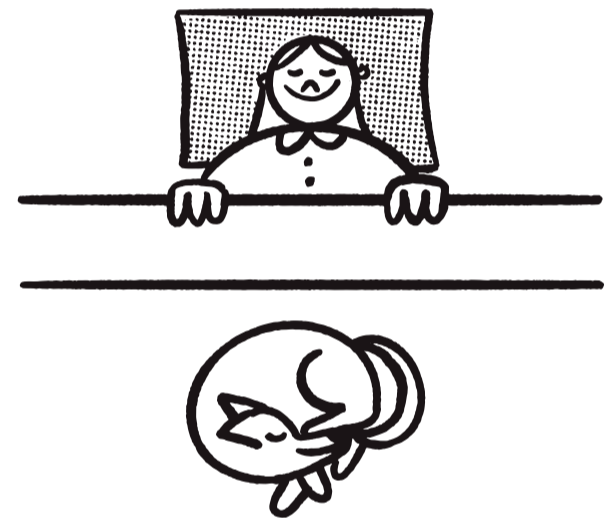
PSYCHOEDUKACJA



NATURA



RUCH



SEN

Taki kryzys może dotknąć każdego.  
JAK GO ROZPOZNAĆ?

codzienny lęk · anhedonia · utrata zainteresowań · brak motywacji  
utrzymujące się zmęczenie · impulsywność · zaburzenia koncentracji  
poczucie osamotnienia lub bezradności

Rozpoznajesz objawy? Wdróż plan pierwszej (samo)pomocy. Skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia lub telefonu zaufania. Twój podręczny zestaw ratunkowy to także codzienne nawyki.

**Kryzys psychiczny można skutecznie leczyć!**