

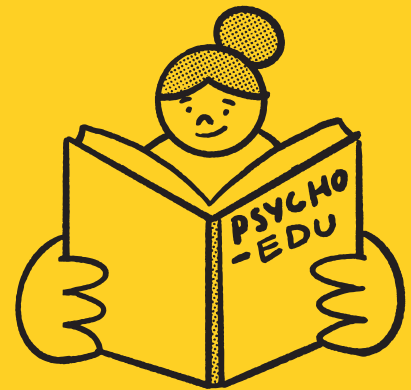
PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE
WSPARCIE



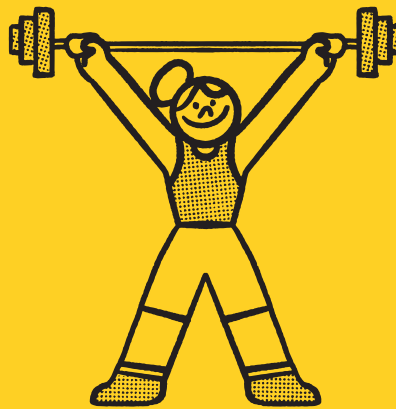
RELACJE



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!

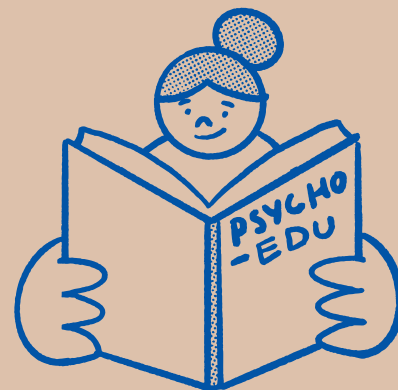
PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE
WSPARCIE



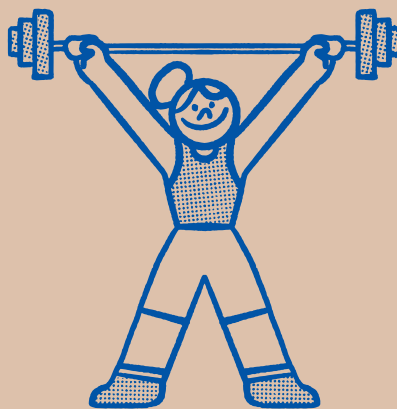
RELACJE



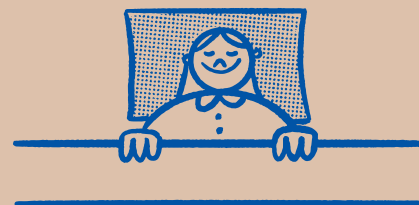
PSYCHOEDUKACJA



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!

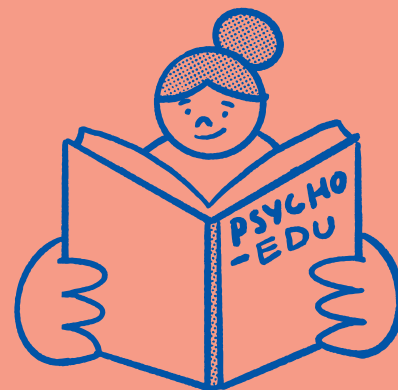
PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE
WSPARCIE



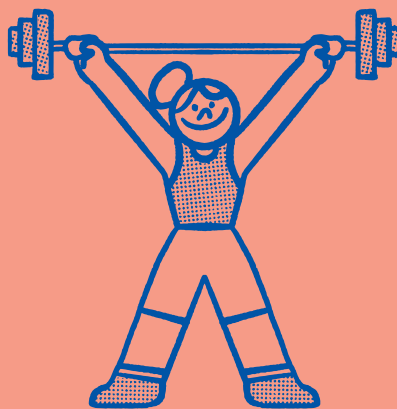
RELACJE



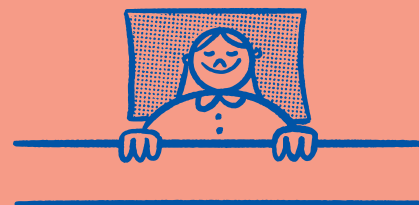
PSYCHOEDUKACJA



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!

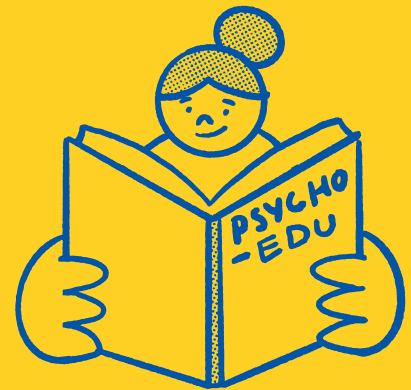
PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE
WSPARCIE



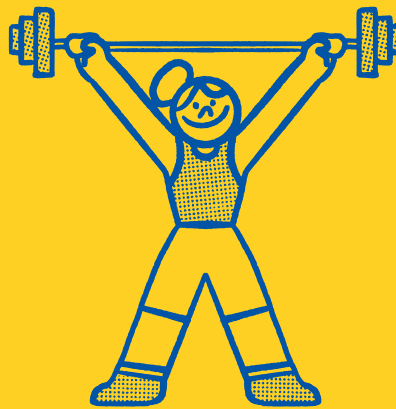
RELACJE



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!

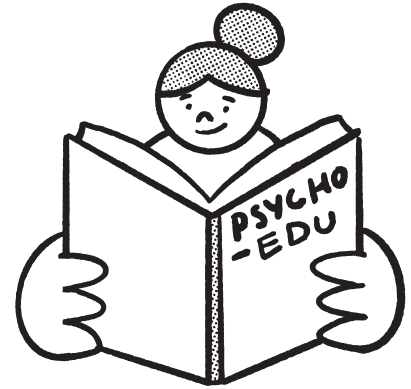
PIERWSZA (samo)POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM



SPECJALISTYCZNE
WSPARCIE



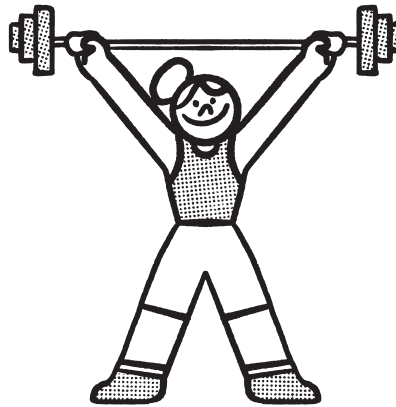
RELACJE



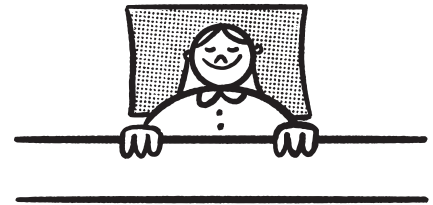
PSYCHOEDUKACJA



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!