

# 10 шагов к психическому равновесию



Принимайте  
себя такими  
какие вы есть



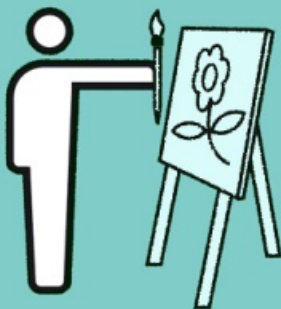
Оставайтесь  
активными



Интересуйтесь  
чем-то новым



Участвуйте



Творите



Говорите о  
том что вас  
беспокоит



Отдыхайте



Просите о  
помощи



Продолжайте  
общаться с близкими



Доверяйте себе



**Santé Prison Suisse**  
Santé Carcérale Suisse  
Salute Carceraria Svizzera  
Gefängnisgesundheit Schweiz

[www.sante.prison.ch](http://www.sante.prison.ch)