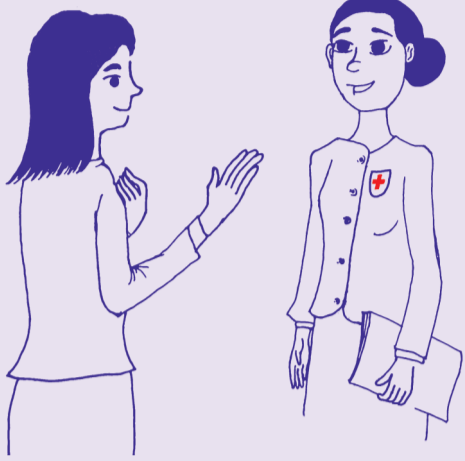
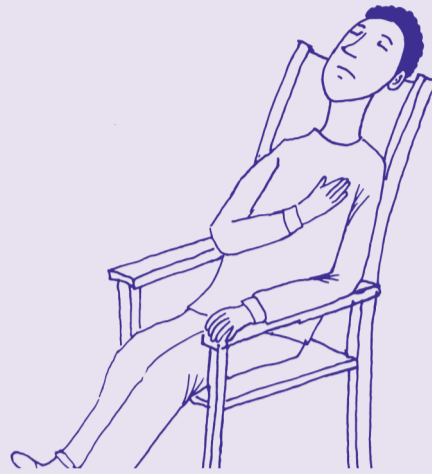


Pasirūpink savimi



Kalbėk apie
savo jausmus



Praktikuok relaksaciją
ir meditaciją



Ilsėkis



Įsitrauk į bendruomenės
ir šeimos veiklas



Reguliariai
sportuok



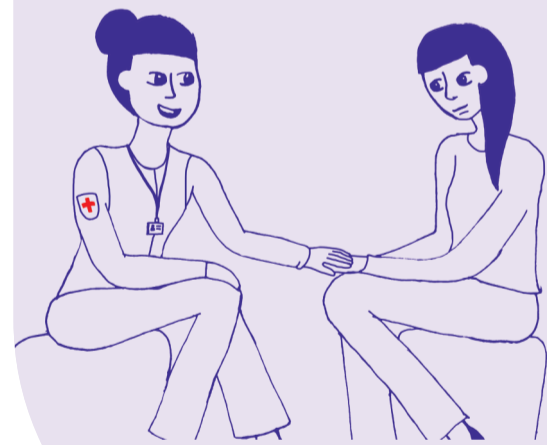
Švėsk
progas



Praleisk laiką su
mylimais žmonėmis
ir gyvūnais



Klausykis mėgstamos
muzikos

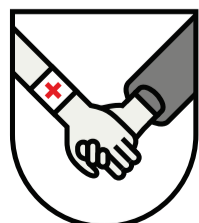


Prireikus kreipkis
pagalbos

Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.



Psichikos sveikata



Funded by
the European Union



Psychosocial Centre