

**ПІДТРИМУЙТЕ
СОЦІАЛЬНІ
ЗВ'ЯЗКИ**



**ВСТАНОВІТЬ
РОЗПОРЯДОК
ДНЯ**



САМОДОПОМОГА

Надайте пріоритет психічному та фізичному благополуччю.



РОБОТА З ІЗОЛЯЦІЄЮ

ПОРАДИ ТА СТРАТЕГІЇ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**ЗАЛУЧАТИ
В
ХОБІ**



**ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА
ПІДТРИМКОЮ**

Скористайтесь онлайн-терапією та спілкуйтеся з однолітками



**ПРАКТИКУЙТЕ
СПІВЧУТТЯ ДО
СЕБЕ**



**БУДЬТЕ НА ЗВ'ЯЗКУ,
БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**



Co-funded by
the European Union



«Підтримка Європейською Комісією випуску цієї публікації не означає схвалення виступу, який відображає лише погляди авторів. Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому.»