



accettare
se stessi



mantenersi attivi



parlarne



imparare cose
nuove



rimanere in contatto
con gli amici

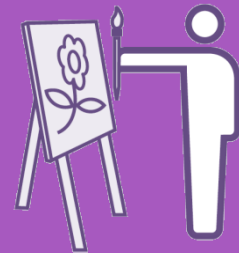
10 passi per la salute mentale



chiedere aiuto



partecipare



essere creativo



rilassarsi



non arrendersi



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Avanzare insieme

Utilizzi questa campagna gratuitamente

www.npg-rsp.ch/10passi



Bund	Kantone	Gesundheitsförderung Schweiz
Confédération	Cantons	Promotion Santé Suisse
Confederazione	Cantoni	Promozione Salute Svizzera

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) è l'autore della cartolina postale con i pittogrammi.