

Праздники — сложный период для Вас?

Если Вам трудно наслаждаться праздниками — помните, что Вы не одни. Вот несколько способов поддержать свое психическое и эмоциональное здоровье.



Делайте то, что будет полезно для Вас и Вашей семьи.



Имейте реалистичные ожидания и установите границы.



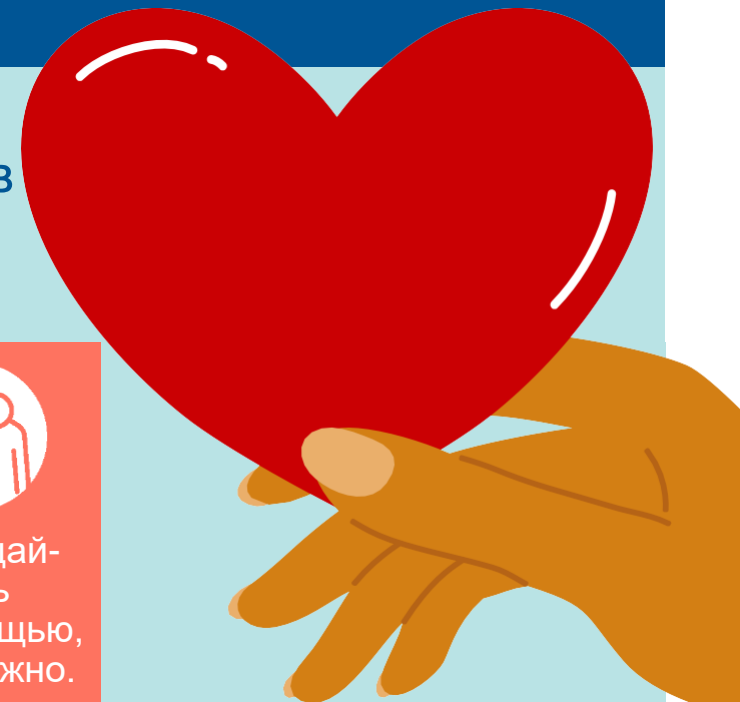
Прислушайтесь к себе и уважайте свои чувства.



Забойтесь о себе.



Обращайтесь за помощью, если нужно.



LINES FOR LIFE linesforlife.org | SAFE + STRONG safestrongoregon.org