

© DWAZ SIE



Pierwsza pomoc psychologiczna

Psychological first aid

Перша психологічна допомога

Pierwsza pomoc psychologiczna

W ramach kampanii "**Odważ się powiedzieć!**" chcemy edukować wszystkich na tematy związane ze zdrowiem psychicznym.

Jednym z takich tematów jest **udzielanie wsparcia osobom w sytuacji gorszego samopoczucia psychicznego**. Warto dowiedzieć się, **jakich zwrotów używać oraz jak zachowywać się w rozmowie z bliskim**, który doświadcza kryzysu, okazując wsparcie!

Zapraszamy do pobrania naszego poradnika w trzech wersjach językowych!

Psychological first aid

As part of the campaign "**Speak up!**" we want to educate everyone on topics related to mental health.

One such topic is **supporting those in a mental health crisis**. It is worth **learning what phrases to use, how to show your support, and how to behave in a conversation with a loved one** who is going through a difficult time.

We invite you to download our guide in three language versions!

Перша психологічна допомога

В рамках кампанії "**Наважся сказати це!**" ми хочемо навчати всіх охочих щодо тем психічного здоров'я.

Однією з таких тем є надання підтримки людям, **коли вони відчують погіршення психічного здоров'я**. Варто дізнатися, **які фрази використовувати і як поводитися, розмовляючи з близькою людиною**, яка переживає кризу, демонструючи підтримку!

Заохочуємо завантажити наш посібник на трьох мовах!

ODWAŻ SIĘ



POWIEDZIEĆ



ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/

Зв'яжись з нами:

Skontaktuj się z nami:

Contact us:

Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie

Galeria Kazimierz (wejście od ul. Rzeźniczej)

Tel. +48 887 201 597

