Kryzysownik – poradnik na temat zdrowia psychicznego



To już trzecie wydanie „Kryzysownika”. Poradnik przygotował Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej we współpracy ze Stowarzyszeniem „Zrozumieć i Pomóc”.

W „Kryzysowniku” znaleźć można znaleźć m.in. informację na temat sposobów dbania o siebie oraz krótkie wskazówki, jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego. Z poradnika dowiedzieć się można również, w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz gdzie zwrócić się o pomoc.

Poradnik można pobrać ze strony ROPS:

- Kryzysownik

W wersji papierowej można go też pobrać w siedzibie Stowarzyszenia „Zrozumieć i pomóc” przy ul. Garbary 47 (kontakt: tel. 61 853 053, 516 140 928).