

Poate fi dificil să găsești cuvintele potrivite pentru a vorbi cu medicul tău despre sănătatea ta mintală. Iată câteva tehnici simple care te pot ajuta să revii în momentul prezent. Le poți folosi oricând. Poate dura ceva timp până când vei simți efectele, iar acest lucru este în regulă. Dă clic pe limba ta preferată pentru a afla mai multe.