

Môže byť ťažké nájsť správne slová na rozhovor s lekárom o vašom duševnom zdraví. Tu sú jednoduché techniky, ktoré vám môžu pomôcť vrátiť sa do prítomného okamihu. Môžete ich používať kedykoľvek. Môže to trvať nejaký čas, kým pocítite účinok, a to je v poriadku. Kliknite na svoj preferovaný jazyk a dozviete sa viac.