

# ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СОБІ, КОЛИ ХВИЛЮЮСЬ ЗА МАЙБУТНЄ?

ДАХ У ТВОЇХ РУКАХ

ФОКУСУВАТИСЯ  
НА ТОМУ, ЩО  
В МОЇХ СИЛАХ  
СЬОГОДНІ

ШУКАТИ  
СВОЇ  
ТОЧКИ  
ОПОРИ

ЗВЕРНУТИСЯ  
ЗА ПІДТРИМ-  
КОЮ ДО  
ПСИХОЛОГА\*



[www.spilnoinpl.org](http://www.spilnoinpl.org)

ЗНАЙТИ  
ПСИХОЛОГІЧНУ  
ДОПОМОГУ  
В ПОЛЬЩІ

\*також доступно  
українською

unicef 

для кожної дитини