



## | ПОМНИТЕ |

**важно говорить** о своих проблемах с другими людьми, мир вокруг вас - не арена борьбы, где ваше выживание зависит от агрессивности. Вокруг - много людей, готовых и способных помочь вам





## | ТЫ НЕ ОДИН |

Большинство людей готовы прийти на помощь, но для этого им нужно дать знать что вы в ней нуждаетесь. **Не замыкайтесь** в своих проблемах, ищите помощи и помогайте другим

