



HELPPP

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

To uznany na świecie, rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia sposób wspierania osób w kryzysie emocjonalnym. Każdy może pomóc!



POPATRZ POSŁUCHAJ POŁĄCZ

PPP to 3 proste kroki:

Popatrz

oceń sytuację i zadbaj
o bezpieczeństwo
(także swoje!)



Posłuchaj

bądź uważny, empatyczny,
nie oceniaj



Połącz

zaproponuj konkretną
pomoc w znalezieniu
odpowiedniego wsparcia



Dowiedz się więcej
na: helppp.pl

