



10 EKİM DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

RUH SAĞLIĞINI DESTEKLE, GÜÇLÜ KAL!

Ruh sağlığı, yaşam kalitemizin temel taşıdır. Bu özel günde, zihinsel iyilik halimizi korumanın ve desteklemenin önemini vurguluyoruz. Herkesin ruh sağlığına özen göstermesi ve gerektiğinde destek alması bir insan hakkıdır.



Stresle başa çıkma yollarını öğren



Kendine zaman ayır ve dinlen



Yardım istemekten çekinme



Başkalarının ruh sağlığını da önemse

Birlikte daha sağlıklı, daha güçlü bir gelecek inşa edelim!
Unutma, yalnız değilsin!

**Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde
farkındalık yarat, destek ol!**



Randevu almak için QR kodu okutarak başvuru formunu doldurup pdrbasvuru@medipol.edu.tr adresine iletebilirsiniz. (Başvurunuz sıraya alınacaktır ve sırayla dönüş yapılmaktadır.)

