

Priročnik za mladostnice in mladostnike

KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?

V okviru programa za duševno zdravje mladih *To sem jaz* je Nacionalni inštitut za javno zdravje izdal priročnik za mladostnice in mladostnike z naslovom **Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?**

Priročnik bralcu ponuja razlago krožne povezanosti misli, doživljanja čustev in vedenja. QR kode v priročniku bralca vodijo do zvočnih posnetkov samopomoči v stiski in do koristnih dopolnilnih vsebin.



Šolska svetovalna služba

Povezava:

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>