



Nie musisz być w tym sam

MAPA WSPARCIA

Zdrowienie jest łatwiejsze w relacjach. Wypisz, kto jest w Twoim kręgu i w czym konkretnie możesz na te osoby liczyć.
Do tej mapy wracaj, gdy jest trudno.

Najbliższe osoby

Rodzina, przyjaciele. Kto i w czym pomaga?

.....

.....

.....

.....

Wspólnota i grupa wsparcia

Mityngi, sponsor, osoby ze wspólnoty.

.....

.....

.....

.....

Specjaliści i ośrodek

Terapeuta, psycholog, lekarz, Zespół Terapeutyczny.

.....

.....

.....

.....

Telefony i pomoc doraźna

Numery zaufania, kontakt do ośrodka: +48 537 677 773.

.....

.....

.....

.....

Gdy jest trudno, zacznij od najbliższego kręgu i po prostu zadzwoń. Prośba o pomoc to część zdrowienia, nie oznaka słabości.

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773