



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej -
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*



JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys