MIND / 090

마음 건강 기록의 마지막 칸

혼자 해결해야 한다는 칸은 없습니다.

01 **지금**

현재 필요한 도움을 적어요.

02 **연결**

연락할 사람이나 전문가를 떠올려요.

03 **다음 행동**

할 수 있는 작은 요청을 정해요.



TOGETHER