



## كيف تحافظين على صحتك النفسية؟

اهتمي بعلاقاتك الأسرية والإجتماعية بقضاء  
وقت أكثر مع أسرتك وأصدقائك

ركزي على أنشطة تحبينها فعلاً

قيسي نجاحك بما حققت و أنجزتي وليس  
بما تمتلكين

تحدي نفسك بوضع أهداف معقولة قصيرة وبعيدة  
المدى

احتفلي بإنجازاتك مهما كانت!

تعلمي شيء جديد كل يوم

تطوعي ولو بتقديم شيء بسيط لأي شخص

مارسي نشاط رياضي تستمتعين به