

العناية بصحتك النفسية

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو القلق أو الإرهاق، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لتحسين شعورك بالتركيز على ما يمكنك التحكم فيه.

يمكنك محاولة:

- أن تكون لطيفاً مع نفسك
- التركيز على الأشياء التي تسيّر على ما يرام
- إعطاء الأولوية للأشياء التي تجلب لك السعادة
- تذكر أن الأشياء سوف تتغير
- ابق على اتصال مع الآخرين
- اعتني بصحتك الجسدية ومارس النظافة الجيدة
- لا تقرأ الأخبار السيئة فقط
- تأكد من أن المعلومات من مصدر موثوق
- اطلب المساعدة إذا شعرت بالحزن أو الخوف

لا تنس أيضاً أن تعتني بصحتك الجسدية من خلال ممارسة الرياضة وتناول طعام صحي.

قم بزيارة thinkmentalhealthwa.com.au لمزيد من المعلومات