

مراقبت از سلامت روان تان



طبیعی است که احساس استرس، اضطراب یا عدم تحمل کنید. کارهایی وجود دارد که شما می توانید انجام دهید تا با تمرکز بر آنچه که می توانید کنترل کنید، حال خود را بهبود بخشید.

شما می توانید سعی کنید که:

- با خودتان مهربان باشید.
- روی چیزهایی که خوب پیش می روند تمرکز کنید.
- چیزهایی که باعث خوشحالی شما می شوند را در اولویت قرار دهید.
- به یاد داشته باشید که همه چیز تغییر خواهد کرد.
- با دیگران در ارتباط بمانید.
- مراقب سلامت جسمی خود باشید و بهداشت خوب را رعایت کنید.
- فقط اخبار بد را نخوانید.
- مطمئن شوید که اطلاعات از یک منبع قابل اعتماد می آید.
- اگر احساس غمگینی یا ترس می کنید، کمک بخواهید.

فراموش نکنید که با ورزش و خوردن غذای سالم مراقب سلامت جسمی خود نیز باشید.

برای اطلاعات بیشتر به thinkmentalhealthwa.com.au مراجعه کنید.

