

## Kutunza afya yako ya akili

Ni kawaida kuhisi mfadhaiko, wasiwasi au kuzidiwa. Kuna mambo unayoweza kufanya ili kuboresha jinsi unavyohisi kwa kuzingatia kile unachoweza kudhibiti.

### Unaweza kujaribu:

- Kuwa mwema kwako mwenyewe
- Zingatia mambo yanayoenda vizuri
- Tanguliza mambo yanayokuletea furaha
- Kumbuka kwamba mambo yatabadilika
- Endelea kushikamana na wengine
- Jihadharini na afya yako ya kimwili na fanya usafi mzuri
- Usisome habari mbaya tu
- Hakikisha kuwa habari inatoka kwa chanzo kinachoaminika
- Uliza usaidizi ikiwa unahisi huzuni au hofu



Usisahau pia kuangalia afya yako ya mwili kwa kufanya mazoezi na kula chakula chenye afya.

Tembelea [thinkmentalhealthwa.com](https://www.thinkmentalhealthwa.com)  
au kwa habari zaidi

