صحتك النفسية مهمة!

لا تعني الصحة الاعتناء بصحتنا البدنية فحسب؛ بل أيضاً من المهم توفير العناية الكاملة لأذهاننا، خاصة في مثل هذه الأزمات. في ما يلي بعض التغييرات البسيطة التي يمكنك إتباعها للإهتمام **بصحتك النفسية** ورفاهيتك بشكل أفضل:

الصحة النفسية + الصحة البدنية + الرفاه الاجتماعي = العافية الكاملة

- حافظ على نظام غذائي متوازن
- تواصل مع عائلتك وأصدقائك بصفة منتظمة
- احصل على ٨ ساعات من النوم
- كن متفائلاً وحافظ على رؤية إيجابية
- تعلم مهارات جديدة
- خصص وقتًا لممارسة الأنشطة التي تفضلها
- حافظ على العمل بصورة منتجة وبنّاءة
- حاحصل على فترات راحة منتظمة
- تحدث عن مشاعرك مع من تثق به
- قم بأداء تمارين التنفس للتخلص من التوتر
- تقبّل نفسك
- تعرف على الأعراض المبكرة لحالات الصحة النفسية واستشر طبيبك الخاص
- تعلم كيفية السيطرة على التوتر والتكيّف معه
- حافظ على علاقات إيجابية مع الآخرين

عندما تحتاج إلى التحدث مع أهل الاختصاص والثقة يرجى الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية على الرقم 16000

رعاية العمال Workers' Welfare

State of Qatar MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

خدمات الصحة النفسية Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation