

# صحتك النفسية مهمة!

تعد **صحتك البدنية** جزءاً أساسياً من صحتك العامة، لذا، يُفضل تخصيص وقتاً ضمن برنامجك اليومي لممارسة بعض أشكال النشاط البدني من أجل الحفاظ على صحتك النفسية والبدنية معاً. فعندما تكون أجسادنا وعقولنا في حالة جيّدة، فهذا يجعلنا نشعر بالسعادة والإيجابية والقدرة على الاستمتاع بحياتنا على الوجه الأكمل.



## فوائد النشاط البدني

- يُحسّن احترام الذات
- يُحد من القلق
- يُحسّن مزاجك
- يزيد من إفراز الجسم للإندورفين أو ما يسميه البعض "الهرمونات السعيدة"
- يخفض مستويات الإجهاد لديك
- يساعدك على أن تكون أكثر إنتاجية
- يقلل تسابق الأفكار والتصورات الخاطئة
- يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب



## كيف يمكن أن تكون أكثر حيوية؟

- اختر الأنشطة المفضلة لديك
- ابحث عبر الإنترنت عن التمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل
- احرص على ممارسة الأنشطة البدنية لمدة 30 دقيقة يوميًا وعلى مدار 5 أيام في الأسبوع على الأقل
- اتبع نظاماً رياضياً يتضمن بعض الأنشطة البدنية اليومية البسيطة بما يحقق هدفك الأسبوعي - استخدم الدرج أو المشي كلما كان ذلك ممكناً

يرجى الاتصال بالخط الساخن للصحة النفسية على الرقم 16000 لمزيد من الدعم من أهل الاختصاص والثقة