AKIL SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR!

Fiziksel sağlığınız genel sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Zihninizi ve vücudunuzu sağlıklı tutmak için günlük yaşamınıza bir tür fiziksel aktivite eklemek iyi bir alışkanlıktır. Hem zihin hem de beden olarak iyi hissettiğimizde, daha mutlu, daha olumlu hissediyoruz ve hayattan tam olarak zevk alabiliyoruz.

Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- Öz saygınızı artırır
- Kaygıyı azaltır
- Ruhsal durumunuzu üzgünden mutluya değiştirir
- Beyniniz "mutlu hormonlar" salgılar
- Stres seviyenizi düşürür
- Günlük görevler için odağınızı ayarlar
- Tekrarlayan düşünceleri ortadan kaldırır
- Depresyon riskinizi azaltır

Daha aktif olmaya nasıl başlanır?

- Hoşunuza giden bir etkinlik seçin
- Evde yapabileceğiniz egzersizler için internette arama yapın
- Haftanın 5 günü günde en az 30 dakika aktif olmayı hedefleyin
- Haftalık hedefinize ulaşmanızı sağlayan az miktarda fiziksel aktivite ekleyin - merdivenleri kullanın veya mümkün olan yerlerde yürüyün

Akıl sağlığı uzmanlarımızdan daha fazla destek almak için 16000 numaralı Akıl Sağlığı Yardım Hattını arayın

رعاية العمال
Workers' Welfare

State of Qatar
Ministry of Public Health

خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation