AKIL SAĞLIĞINIZ ÖNEMLİDİR!

Mevcut koşullarda korkmuş, stresli veya kaygılı hissetmek normaldir. Stresimize katkıda bulunan, virüse yakalanma endişesi, rutinin değişmesi, sosyal mesafe ve aşırı haberlere maruz kalma gibi birkaç faktör vardır.
Stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı basit ipuçları şunlardır:

- **Sağlıklı beslenin**
- **Yeterli uykunuzu alın ve egzersiz yapın**
- **İş yerinde düzenli molalar verin ve çok su için**
- **Sigara içmeyi ve alkol almayı bırakın**
- **Ailenizle ve arkadaşlarınızla konuşun**
- **Sosyal medyada haberleri kontrol etmek için çok fazla zaman harcamayın**
- **Sağlık Bakanlığı (MOPH) ve DSÖ gibi güvenilir kaynaklardan bilgi alın**
- **İnsanlarla bağlantıda kalın. Başkalarıyla endişeleriniz hakkında konuşun**

Stresli veya kaygılı hissediyorsanız ve bir akıl sağlığı uzmanıyla konuşmanız gerekiyorsa, 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