

كيف أعتني بصحتي النفسية؟

تحدث

شارك مشاعرك مع شخص تثق به.

تحرك

مارس نشاطاً بدنياً يناسبك بانتظام.

نم جيداً

حافظ على مواعيد نوم منتظمة.

خفف الضغط

قسّم المهام وخذ فترات راحة.

اطلب المساعدة

استعن بمختص عند الحاجة.

رسالة اليوم

طلب المساعدة النفسية ليس ضعفاً، بل خطوة واعية ومسؤولة نحو التعافي والتوازن.

ما المقصود بالصحة النفسية؟

هي حالة من العافية تمكّن الإنسان من التعامل مع ضغوط الحياة، والتعلم والعمل وبناء علاقات صحية واتخاذ قرارات مناسبة.

متى أطلب الدعم؟

- إذا استمر الحزن أو القلق فترة طويلة.
- عند حدوث اضطراب ملحوظ في النوم أو الشهية.
- عند فقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
- إذا أصبحت المهام اليومية والتركيز أكثر صعوبة.
- عند الميل المستمر للعزلة والابتعاد عن الآخرين.



اليوم العالمي للصحة النفسية

10 أكتوبر

الصحة النفسية جزء أساسي من صحتنا، والاهتمام بها يساعدنا على حياة أكثر توازناً وجودة.

وعي | دعم | توازن
إعداد | باسم مبروك حسين الكبكي