



تعليمات لازمة للصحة النفسية

١. لا تحمل الأفكار الثقيلة عليك وحدك
٢. لا تتردد في طلب المساعدة, فلا عيب في طلب المساعدة
٣. احتفظ بالتجارب الجميلة فمن المفيد حملها معك في حقيبتك لكل مكان
٤. كن مستعداً للفترات الصعبة, تحدث عنها قبل أن تصبح أكثر صعوبة
٥. فكر فيما يمكنك الحصول عليه بدلاً من القيام فيما لا يمكنك تحقيقه
٦. كن نشيطاً, فالنشاطات البدنية المنتظمة مفيدة لصحتك النفسية
٧. حاول أن تفعل شيئاً ممتعاً كل يوم سواءً أكان لنفسك أو للآخرين