

نشرة استراحة الدماغ

قم عدل اضعب يلى اجات حت له

Colorado
Crisis Services
coloradocrisiservices.org
1-844-493-8255

988 Suicide & Crisis Lifeline
988 | 988lifeline.org

Safe2Tell
1-877-542-7233
safe2tell.org



تخيل أن عملية
الانتقال تسير
على ما يرام.

الموضوع: الانتقالات

قد يكون البدء بشيء جديد (مثل
مدرسة أو صف دراسي جديد)
أمرًا صعبًا. هذه النصائح يمكن
أن تساعد.

qrco.de/psdmentalhealth



البحث عن المزيد من
موارد
الصحة العقلية

أعد التواصل مع الأصدقاء (والموظفين)
الذين عرفتهم العام الماضي، ولكن تحدى
نفسك لتكوين صداقات جديدة من خلال
الانضمام إلى نادٍ أو فريق.



حافظ على روتين معين، مثل
الاستيقاظ والذهاب إلى السرير في
نفس الوقت خلال الأسبوع.



قم بالمشح هنا للقراءة

تواصل.

استمع.

بسأل.