

نشرة استراحة الدماغ

قم عدل اضع ب يلإ جات 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



الموضوع: التكيف الصحي

عندما تكون الأوقات صعبة، قد يكون من المغري التعامل بطرق غير صحية، مما قد يجعل الأمور أسوأ.

حاول تقليل التوتر من خلال المشاريع الفنية أو الحرف اليدوية أو اللعب مع الأصدقاء.

يمكن أن تشمل الأنشطة الصحية التي يمكن أن تربطك بالآخرين تشغيل الموسيقى مع الأصدقاء أو ممارسة الرياضات الجماعية أو المشي مع الأصدقاء أو أفراد العائلة.



qrco.de/psdmentalhealth



البحث عن المزيد من
موارد
الصحة العقلية

التعامل مع المشاعر في يمكن للطريقة الاجتماعية الإيجابية أن تبني احترام الذات، والمهارات الاجتماعية، والتواصل مع الآخرين، و مهارات حل المشكلات والمرونة.



قم بالمشح هنا للقراءة

تواصل.

استمع.

بسأل.