

كيف تحافظ على صحتك النفسية

قم بفعل شيء
تستمتع به
مثل الرسم

حدد هدفاً
يملكك تحقيقه

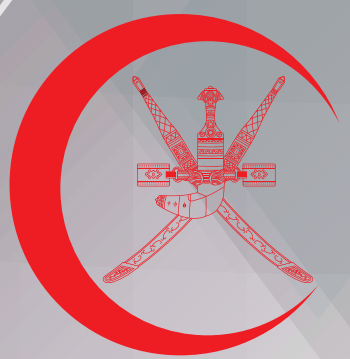
تواصل مع
أفراد عائلتك
وأصدقائك المقربين

خصّص بعض الوقت
للاسترخاء والتأمل

اختر أنواع الأطعمة
التي تحسّس مزاجك
وتقلل من التوتر

قدّم المساعدة للآخرين
وشارك في
الأعمال التطوعية

حافظ على نشاطك البدني
عن طريق ممارسة
التمارين الرياضية



سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الأمراض غير المعدية
قسم الصحة النفسية

٢٠١٨

 HealthOman

   OmaniMOH


مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH
24441999

