

الصحة النفسية و فيروس كورونا المستجد



الأمر الذي ننصح بالقيام بها لتقليل التوتر و الحفاظ على صحتك النفسية



٢

لا تفرط في الإطلاع على التغطية الإعلامية لمرض كورونا المستجد



١

ثق بالله، وتوكل عليه



٤

حافظ على روتينك اليومي ومارس الرياضة بانتظام، و زاول الأنشطة التي تستمتع بها



٣

التزم بتناول وجبات صحية متوازنة واحرص على نيل قسط كافٍ من النوم



٦

حافظ على الشعور بالأمل و التفكير الإيجابي



٥

شارك مشاعرك مع اصدقائك أو افراد عائلتك

إذا كنت تشعر بالقلق و تود حجز موعد مع الطبيب النفسي
اتصل على ٥٥٥ ٦٦ ١٧٧ (الطب الخاص) أو ٤٣٤ ٦٦ ١٧٧



Mental Health and COVID-19

Things you can do to reduce stress and support yourself:

1



Take deep breaths, meditate and trust in God's plan

2



Avoid excessive exposure to media coverage of COVID-19

3



Try to eat healthy, well-balanced meals, and get plenty of sleep

4



Try to maintain a routine with physical activities you **enjoy**

5



Share your feelings with friends or family members

6



Maintain a sense of hope and positive thinking

If feelings of anxiety get overwhelming, schedule an appointment with a psychologist. Call **177 66 555 (Private)** or **177 66 434**