

الصحة الذهنية و النوم

كيف يمكنك
الاعتناء بسلامتك
العاطفية



اعتنِ بصحتك الذهنية.
نعاني جميعاً في بعض الأوقات من الإجهاد.
يمكننا التعامل معه.

في بعض
الأوقات يصبح
الإجهاد والقلق كبيرين
جداً. ينال ذلك من سلامتنا العاطفية. قد نشعر
بالحزن والاضطراب، وقد نجد صعوبة في القيام
بالأشياء الاعتيادية.

إذا كان الإجهاد والقلق يعيق قدرتك
على فعل الأنشطة الاعتيادية، أو تشعر
بأنك تؤذي نفسك؛ تحدث للأشخاص
الذين تثق بهم، أو لطبيبك.

هذا
أنا

النوم مهم جداً. خلال النوم
يبنى ويصلح بدنك نفسه
عاطفياً وجسدياً.



الكحوليات والعقاقير سيئة لصحتك ونومك. تناول أو
شرب الشاي أو القهوة، أو مشروبات الطاقة، أو مشاهدة
الشاشات قبل النوم يبقيك متيقظاً.

الأشخاص اليافعون يحتاجون
8 ساعات من النوم يومياً.

يساعدك الروتين على النوم
بطريقة أفضل.



لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



إنتاج

