



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
مؤسسة عامة Gen. Org.

## وباء كوفيد-١٩ وتعزيز الصحة النفسية

- أحسن الظن بالله وتوكل عليه
- أنظر للأمور بإيجابية
- قم بتعلم أو تطوير المهارات لديك
- عزز تواصلك مع الغير من خلال وسائل التواصل
- كن متفائلاً وتجنب المتشائمين
- اتبع نمط حياة صحي
- اعتمد المصادر الرسمية لأخذ المعلومات
- قنن من متابعة الأخبار
- أعد قائمة بمهام يومية وقم بإتمامها للشعور بالإنجاز ولطرد الملل
- تعلم كيفية التأمل والشعور بالاسترخاء إن أمكن
- أطلب المساعدة من ذوي الاختصاص عند الحاجة

