

ركز على ماهو في نطاق تحكّمك وتجنب القلق الزائد



- دوّن الأمور التي تثير قلقك لتتأكد منها في ما بعد
- ضع قائمة بمهامك اليومية لإنجازها
- سارع إلى خلق جو ممتع ومريح في مكان عملك

Designed by: PMA

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً



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

نصائح العناية الذاتية

من المهم جداً أن تعتني بنفسك
في هذه الأزمة.

هذه بعض الارشادات من شعبة الصحة
النفسية بمستشفى الملك فيصل
التخصصي ومركز الأبحاث جدة.