



## اليوميات

- ضع قائمة بخمسة أشياء أنت ممتن لها
- دوّن شيئاً واحداً تم عمله بشكل جيد هذا اليوم وما هو دورك في ذلك.



Designed by: PMA

انه الوقت المناسب  
لتكون إيجابياً

## 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.