



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



حدد وقت لنفسك

- بعيداً عن الضغوطات الحالية
- ابتعد عن تصفح الكمبيوتر واعمل شيئاً يفيدك.
- مارس بعض هواياتك الانفرادية والهدوء لترتاح نفسياً

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.