



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Fahad Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة
Jeddah Branch - جدة

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.

- تمهل وتحقق مع نفسك
- كيف أشعر الان؟
- ماهو شعوري؟
- أين اشعر بذلك في جسدي؟



Designed by: PMA

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً