



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

- حاول تقبل جميع المشاعر والأحاسيس التي تشعر بها.
- شعورك بالتوتر أو الخوف أو الارتباك هي مشاعر إنسانية طبيعية تصاحب جائحة فيروس الكورونا.
- تسمية مشاعرنا و تعرفنا عليها بتعاطف يقلل من تأثيرها السلبي.



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.

