



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

# جرب التنفس البطيء

التنفس البطيء يساعد على خفض التوتر  
ويمكنك استخدامه في أي وقت!  
أعد الخطوات التالية إلى أن تشعر بالاسترخاء.



احبس نفسك فارغاً  
حتى تعدّ إلى ٤  
٤ .. ٣ .. ٢ .. ١ ..



اخرج الهواء من فمك ببطء  
حتى تعدّ إلى ٤  
٤ .. ٣ .. ٢ .. ١ ..



استنشق الهواء ببطء  
من خلال أنفك حتى تعدّ إلى ٤  
أرح كتفك  
٤ .. ٣ .. ٢ .. ١ ..

## 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.

انه الوقت المناسب  
لتكون إيجابياً