



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



أنا في أمان
في البيت



أنا محبوس
في البيت

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.

إعادة صياغة الأفكار خلال هذه الجائحة

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً



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



سوف اعزل نفسي
واحرص على
غسل يدي
و بالتالي احتمالية
العدوى ستنخفض



سوف
أصاب
بالمرض

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.

إعادة صياغة الأفكار خلال هذه الجائحة

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal 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.

إعادة صياغة الأفكار خلال هذه الجائحة

انه الوقت المناسب لتكون إيجابياً



لقد أعددت
لهذه الفترة
وسأستخدم
ما لدي بحكمة



سوف
ينفذ المخزون
خلال العزل
الذاتي



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



جميع الأماكن المهمة
مثل محلات التموين،
الصيدليات
والمراكز الصحية
لاتزال مفتوحة



جميع
المحلات أغلقت،
أشعر بالهلع

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.

إعادة صياغة الأفكار خلال هذه الجائحة

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal 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.

إعادة صياغة الأفكار خلال هذه الجائحة

انه الوقت المناسب
لتكون إيجابياً



بينما لا يمكنني
التحكم في الوضع
بشكل كلي،
لا يزال بإمكانني
التحكم في أفعالي



هناك الكثير
من عدم
الوضوح
في الوقت
الحالي