

# DAHA İYİ SAĞLIK İÇİN BASİT ADIMLAR

Sağlıklı olmak sadece fiziksel sağlığınıza dikkat etmek demek değildir; özellikle şimdiki gibi zamanlarda zihnimize dikkat etmek de aynı derecede önemlidir. İşte akıl sağlığınıza ve refahınıza daha iyi bakmak için yapabileceğiniz bazı basit değişiklikler:



Dengeli bir diyet sürdürün



Düzenli molalar verin



Arkadaşlarınızı ve ailenizi arayın



Güvendiğiniz biriyle duygularınız hakkında konuşun



Sekiz saat uyuyun



Stresi azaltmak için nefes egzersizleri yapın



Olumlu bir tutum sergileyin



Kendinizi kabul edin



Yeni beceriler geliştirin



Akıl sağlığı durumlarının erken belirtilerini tanıyın & doktorunuzdan tavsiye alın



Hoşunuza giden etkinliklere zaman ayırın



Stresle baş etmeyi ve onu yönetmeyi öğrenin



Verimli çalışın



Başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürün

Her türlü destek için bir akıl sağlığı uzmanıyla konuşmanız gerekiyorsa, lütfen 16000 numaralı Akıl Sağlığı Yardım Hattını arayın



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - باحثين