

الاعتناء بنفسك

يعد الحديث عن الرعاية الذاتية أمرًا شائعًا، ولكنه مهم أيضًا لصحة الشخص وعافيته. في هذا الشهر، تعرف على سبب أهمية الاهتمام بنفسك والإجراءات الاستباقية التي يمكنك اتخاذها لتحقيق ذلك.

ستجد في مجموعة أدوات المشاركة لهذا الشهر:

كيفية إنشاء قائمة "ما الذي يجب عدم القيام به" لوضع الحدود الصحية
التدريب على الرعاية الذاتية وكيف تؤدي التغييرات الصغيرة إلى نتائج إيجابية
فيديو مدته 5 دقائق للتخلص من التوتر
مقال لمقدمي الرعاية مع نصائح للعناية بنفسك

[عرض مجموعة الأدوات](#)

ماذا تتوقع كل شهر:

أحدث الموضوعات - تواصل مع محتوى محدث يركز على موضوع جديد كل شهر



المزيد من الموارد - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية



مكتبة المحتوى - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك



دعم للجميع - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه سيجد المعلومات مفيدة



WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022