

قم بتنمية
علاقاتك
الاجتماعية



أنشئ روتيناً
يوميّاً



العناية بالذات

اجعل سلامتك النفسية
والجسدية على رأس
أولوياتك



التعامل مع العزلة

نصائح واستراتيجيات لأجل راحتك

مارس هواياتك



اطلب الدعم

فكر في العلاج عبر الإنترنت
وتواصل مع أقرانك



مارس التعاطف
مع الذات



ابق على تواصل،
ابق بصحة جيدة!



Co-funded by
the European Union



دعم المفوضية الأوروبية لإصدار هذا المنشور لا يشكل تأييداً للمحتوى الذي يعكس وجهات نظر المؤلفين فقط، ولا يمكن للمفوضية أن تتحمل مسؤولية أي استخدام قد يتم للمعلومات الواردة فيه.