

# سبع نصائح لصحة عقل جيدة

**النصيحة الأولى** لا تعيش فارغاً  
قم بالأشياء التي تحبها ومهمة بالنسبة لك

**النصيحة الثانية** تعلم مهارات جديدة للأوقات الصعبة  
هناك العديد من الأفكار المختلفة التي تساعدك على مواجهة الصعاب وإدارة مشاعرك

**النصيحة الثالثة** كَوْن علاقات  
اقضي الوقت مع العائلة والأصدقاء والأشخاص من نفس بيئتك الذين يرفعون من معنوياتك

**النصيحة الرابعة** كُل جيداً  
هناك رابط قوي بين ما تأكل وما تشعر، ابق نشيطاً وتناول الكثير من الفواكه والخضار والمكسرات

**النصيحة الخامسة** إبق نشيطاً  
البقاء نشطاً يساعدك على النوم جيداً، التآقلم بشكل أفضل وأيضاً يساعد على تعديل المزاج. خصص وقتاً للنشاطات التي فيها الكثير من الحركة

**النصيحة السادسة** إحصل على قدرٍ جيد من النوم كل ليلة  
القدر الجيد من النوم مهم لصحة العقل والجسد، عندما تستعد للنوم تجنب الضوضاء، مواقع التواصل الاجتماعي والاضواء العالية. حاول أن تعتمد طريقتك الخاصة للاسترخاء كالتأمل و التفكير

**النصيحة السابعة** مقاطعة التدخين والأرجيلة  
حاول مقاطعة أو تقليل من تعاطي الكميات الكبيرة من السجائر و الأرجيلة لأنها الضرر الأكبر لصحتك العقلية والنفسية والمسبب الأول للإحباط والإكتئاب على المدى الطويل.



For more helpful information, go to:  
<https://www.mcci.org.au/> <https://headspace.org.au/wollongong>