

عادت های خوب برای سلامتی احساسات

احساساتی را بشناسید
پنج علامت رنج های



عقلانه تصمیم و ارتباط بگیرید



مراقب خودت باش



آرام و راحت باشین



با هم ببینید و با داکتر مراجعه کنید