

مراقب خودت باش

غذا بخور، بخواب و فعال باش، ما اکثر به اهمیت این فعالیت های بنیادی فکر نمیکنیم که برای سلامت ذهنی ما است - اما آنها خیلی مهم هستند.



با هم ببینید و با داکتر مراجعه کنید

ما برای سلامتی جسمانی خود به معانیات صحتی میرویم . ما داکتر دندان خود را می بینیم تا از دندان هایمان مراقبت کنیم. ما حتی موتر های خود را برای چک معانیات تخنیکی مراجعه میکنیم. این وقتش رسیده است که مسئولیت بگیریم و برای سلامتی روانی خود به معاینه برویم. با یک داکتر، یک مشاور روانی، یک رهبر مذهبی، خانواده یا دوستان خود صحبت کنید برای اطمینان از اینکه شما و عزیزانتان از نظر روانی خوب هستید.



عاقلا نه تصمیم و ارتباط بگیرید

به روابطتان توجه کنید ما نمیتوانیم سالم باشیم اگر روابط ما سالم نباشد.



آرام و راحت باشین

روش های را یاد بگیرید که برای کاهش استرس میباشد که همه ما با آن روبرو هستیم و تمرین کنید که چی چیزی برای شما بهتر است: مدیتیشن، ورزش، بافتن، رقصیدن، آواز خواندن، نوشتن، عشق ورزیدن...



پنج علامات رنج های احساساتی را بشناسید

پنج علامات از جمله تغییر در شخصیت، قهر آمیز بودن، گوشه نشینی، کاهش مراقبت شخصی و ناامیدی، ممکن است که شخصی یک یا چند از علائم را داشته باشد. بسیاری از وضعیت ها می تواند منجر به تکلیف های احساساتی شود. اگر این همه را در کسی که دوستش دارید می بینید، برایشان برسید، صحبت و پیشنهاد کمک را کنید.

