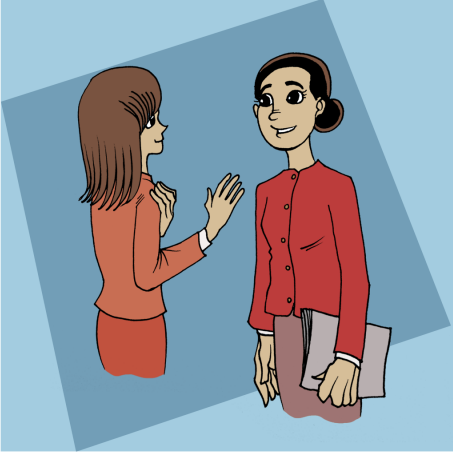


اعتني بنفسك



تحدث عن مشاعرك



مارس أساليب الاسترخاء والتأمل



تذكر أن تستريح



شارك في الأنشطة المجتمعية والأسرية



مارس الرياضة بانتظام



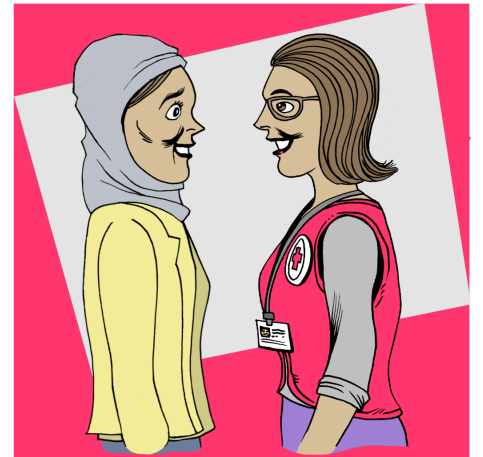
استمتع بالمناسبات



اقض وقتاً ممتعاً مع من تحب



استمع إلى الموسيقى التي تحبها



اطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



Funded by
European Union
Humanitarian Aid