



# أمور تساعدك على تصفية ذهنك.

الحياة تعود لصخبها مرة أخرى، وليس مستغرباً أن تشعر بالقلق قليلاً. افعل شيئاً يمنحك شعوراً جيداً كل يوم. هذه بعض النصائح اليسيرة التي يمكنك أن تجربها.

## خذ نفساً عميقاً

إذا كنت تشعر بالتوتر، فإن أخذ نفس عميق ببطء عدة مرات يساعد كثيراً في تهدئتك. وأجمل ما في التنفس هو أنه يمكنك القيام به حيث كنت.



## افعل شيئاً ممتعاً

إذا كان هناك شيء يساعدك على الاسترخاء، فحاول أن تدخله في يومك. وقد يكون هذا الشيء أن تصبح أكثر نشاطاً أو أن تقضي وقتاً مع الطبيعة أو أن تلتقي مع الأسرة والأصدقاء.



Healthier  
Scotland  
Scottish  
Government



SAMARITANS  
Scotland

## انس نفسك مع الموسيقى

بدلاً من سكب كأس من الكحول في المساء، استمع إلى حلقة بودكاست أو بعض الموسيقى التي تساعد على تحسين مزاجك.



## حول وقت الغداء إلى وقت ممتع

استخدم وقت الغداء لاكتساب عادات جديدة، مثل إعداد وجبة صحية أو الخروج للتمشية والاستمتاع بالهواء النقي.

## لا تركز على الأخبار السيئة

قد يكون من السهل أن تركز على الأخبار السيئة. حاول أن تلهي نفسك بالاستماع إلى الموسيقى أو الرقص أو حتى القيام ببعض أعمال النظافة. أي شيء يبعد عقلك عن الأخبار السيئة.



للمزيد من النصائح حول التكيف مع زيادة صخب الحياة، تفضل بزيارة [clearyourhead.scot](http://clearyourhead.scot)



Healthier  
Scotland  
Scottish  
Government

NHS  
SCOTLAND



SAMARITANS  
Scotland