

# منشور استراحة المخ

نصائح للصحة النفسية من طاقم استشارات ادارة بورد التعليمية.

تحتاج لبعض الدعم؟

خدمات كولورادو للازمات

coloradocrisisservices.org

1-844-493-8255

Text "TALK" to 38255

الخط الساخن للانتحار والازمات 988

Call or text 988, 988lifeline.org

امن لتخبر

Safe2Tell

1-877-542-3327

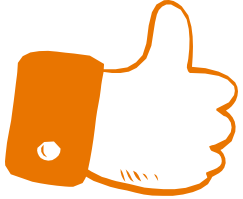
safe2tell.org

الموضوع:  
بناء  
المرونة

تحدي نفسك  
لكن اعط نفسك  
قدرها. لا بأس  
بذلك تعلم وحاول  
مرة اخرى.



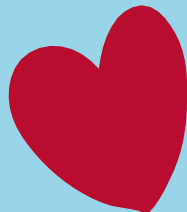
فكر بايجابية. ان تبني عقلية النمو  
يمكن ان يساعد ان ترى مستقبلا  
ايجابيا. لا تنسى ان تتخيل ما يمكن  
ان يسير على مايرام.



[qrco.de/psdmentalhealth](http://qrco.de/psdmentalhealth)

قم بالمسح هنا لمزيد من  
مصادر  
الصحة النفسية

احط نفسك بالاصدقاء الذين يدعمونك  
لكي تكون ما انت عليه.



قم بالمسح هنا للقراءة