

نشرة استراحة الدماغ

قم عدل وضع يلى لاجاتحت له
Colorado
Crisis Services
coloradocrisiservices.org
1-844-493-8255

988 Suicide & Crisis Lifeline
988 | 988lifeline.org

Safe2Tell
1-877-542-7233
safe2tell.org

نصائح للصحة النفسية من طاقم استشارات ادارة بورد التعليمية.

الموضوع: وسائل التواصل الاجتماعي

ضع حدودًا وتوقعات صحية
مع وسائل التواصل
الاجتماعي.

لا تصدق على الفور
كل ما تراه أو تقرأه.
ليس كل حساب
هو مصدر موثوق.



انتبه إلى ما يشعرك به المحتوى -
إذا كان هناك شيء يجعلك تشعر
بالسوء، فقم بإلغاء متابعة هذا
الحساب أو تجاهله.



qrco.de/psdmentalhealth



البحث عن المزيد من
موارد
الصحة العقلية

لا تشارك في التعليقات أو تقرأها -
سيكون ذلك أفضل لصحتك العقلية،
ولن يفوتك الكثير.



قم بالمشح هنا للقراءة

تواصل.

استمع.

بسأل.