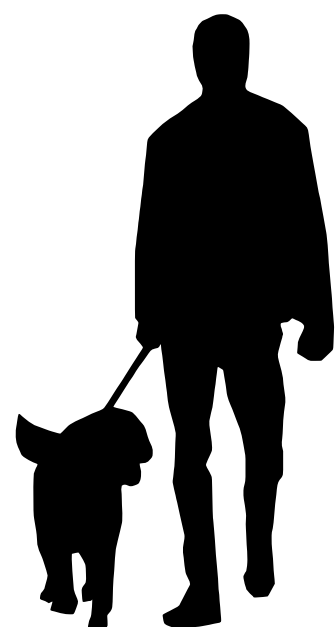


# نکات سلامتی ذهنی



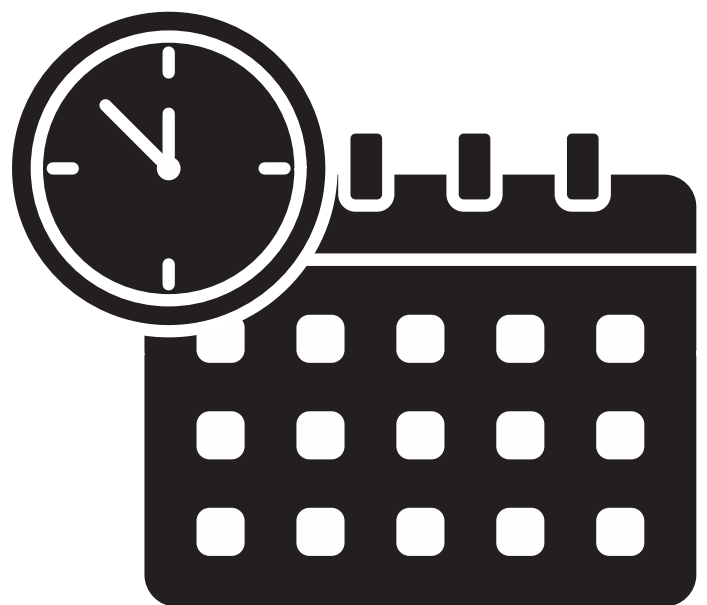
هر روز یک لیست برای انجام کار  
های روزمره  
خود بنویسید.



برای قدم زن به بیرون از خانه  
بروید



کسی را که دوست دارید  
برایش تیلیفون کنید



یک زمان معین برای تفریح و یا  
مراقبت از  
خود بگذارید

# نکات سلامتی ذهنی

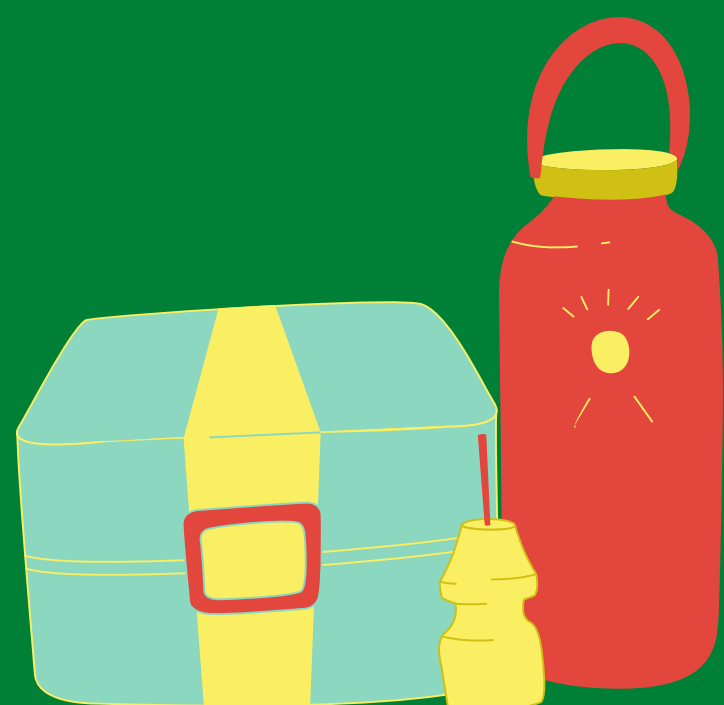


سعی

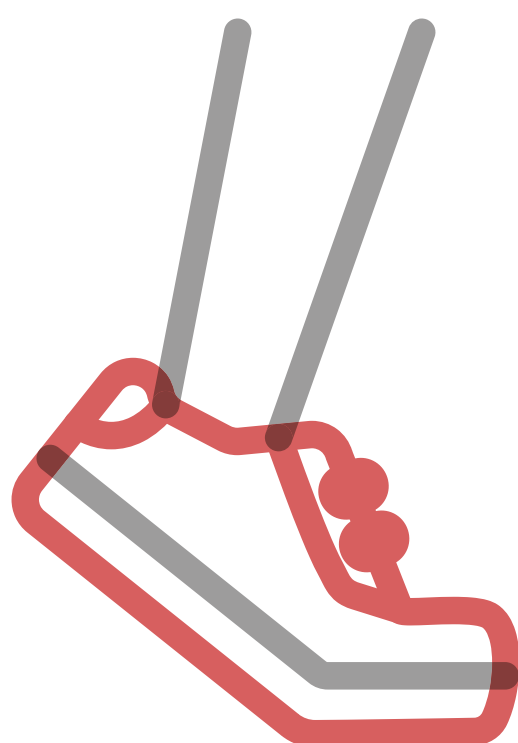
کنید از عوامل افسردگی های  
روحي جلوگیری کنید



مراقبه و استراحت کنید



از غذا های صحتمند  
بخورید و به اندازه کافی  
آب بنوشید



ورزش های ساده کنید و  
روزمره در بین خانه  
در حرکت باشید