

العناية بالذات

أنت الآن لاتجد الوقت المناسب للإهتمام بنفسك ،لكنك سرعان ما ستجد نفسك منهكا بدنيا ونفسيا، حيث سيكون من الصعب الاعتناء بأي شخص أو شيء حولك.

- ❖ كن متقبلاً لذاتك، عطوفا عليها، ومتعاطفا معها
- ❖ العطف على الذات لا يعني انتهاء الدافعية أو السعي والعمل الجاد.
- ❖ املأ حياتك بأشخاص يمكنك أن تشاركهم شؤونك أو تضحك معهم.
- ❖ مارس عددا متنوعا من أنشطة الترفيه وتجديد النشاط، سواء مع غيرك أو وحدك.
- ❖ اندمج في فهم للذات يساعدك على استكشاف قيمك وألوياتك.
- ❖ حرك جسدك، سواء بالتمارين المنتظمة أو بالسير العادي.
- ❖ امنح جسدك شيئا جيدا يأكله، واجعل نوما أمرا منتظما.
- ❖ اجعل لنفسك وقتا خاصا بها، حيث تكون فيه الأولوية الأولى هي لفعال، شيء لك، أنت .
- ❖ انتبه للإشارات التي يصدرها جسدك من ألم أو مرض واذهب للطبيب متى لزم الأمر.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي
University Counseling Center