



مهارات التعامل مع الضغوط



كيف تتعامل مع الضغط؟

- أعد تنظيم أسلوب حياتك.
- راجع علاقتك بخالكك
- راجع قيمك وأهدافك في ضوء الواقع.
- راقب التغيرات التي طرأت على أفكارك ومشاعرك وسلوكك
- اهتم بالأساسيات كالرياضة والنظام الغذائي والراحة وغيرها



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي
University Counseling Center



@IAUCC



0133330844



CAC@UOD.EDU.SA