

جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي

King Fahad Hospital The University

العوامل الخمس

لتحسين الصحة النفسية



التعلم باستمرار

مما يؤدي إلى اكتساب مهارة جديدة و بالتالي تزيد الثقة بالنفس



ممارسة الرباضة

البحث في جميع أنواع الرياضة و اختيار ما يناسبك منها







دلاء

مساعدة الأخرين و المساهمة في ذلك



التواصل مع الأخرين

التحدث مع العائلة و الأصدقاء و قضاء الوقت معهم





مستشفى الملك فهد الجامعي King Fahad Hospital The University

The Five Factors to Improve Menental Health



Learning constantly

Which leads to the acquisition of a new skill and thus Increase self-confidence



Playing sports

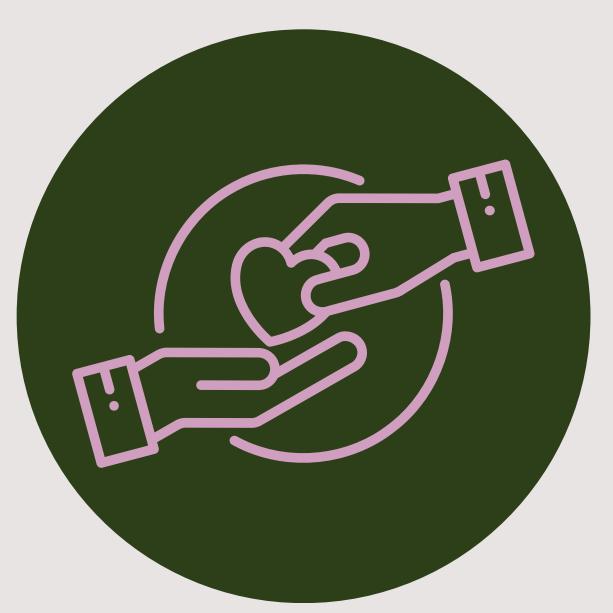
Search all kinds of sports and choose whatever suits you



Food

Eat healthy and balanced food





Giving

Help others and contribute to it



Communicate with other

Talk to family and friends and spending time with them