



10

يونيو

اليوم العالمي للتوتر

القلق هو شعور بعدم الارتياح، مثل التوتر أو الخوف، يمكن أن يكون خفيفاً أو شديداً

هناك حوالي 275 مليون شخص يعانون من اضطرابات القلق يمثل هذا تقريباً 4% من سكان العالم

حيث أن حوالي 62% من الإناث (170 مليون) مقابل 105 مليون من الذكور من الذين يعانون من القلق.

تعززك لصحتك النفسية و صحة من حولك و تهيئة الظروف المناسبة يمكنك من ممارسة حياة صحية سليمة و حيوية.

للمزيد من المعلومات
امسح رمز الاستجابة

