



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الأسبوع العالمي للتوتر

World Stress Week

To create your balance

Control stress



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الأسبوع العالمي للتوتر

World Stress Week



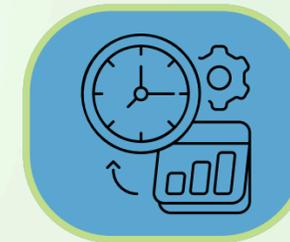
Managing stress starts with
a small step



Exercise



Get enough sleep



Organize
your
time



Do breathing
exercises

