

للحفاظ على الصحة النفسية، نحتاج لنمط حياة صحي جديد يشمل: النوم الجيد لتقليل الاكتئاب والقلق، وتناول غذاء صحي لزيادة الطاقة وتحسين الصحة النفسية، وممارسة التمارين الرياضية المفيدة للعقل والجسم وتخفيف التوتر.