

- ١- العناية بالذات : تتضمن العناية بالذات مجموعة من الأنشطة التي يمكنها أن تحسن من الصحة الجسدية والعقلية. تشمل هذه الأنشطة تعزيز: النوم الجيد، ٢- الدعم الاجتماعي : إن العلاقات الإيجابية مع المحيطين بك قد توفر دعمًا لا يمكنك تخيل أثره! وجود الأصدقاء، والمجموعات الاجتماعية هي بلا شك مصادر قيمة للدعم الاجتماعي متى كانت بالشكل المطلوب والصحيح. ٣- المشورة المهنية : من الجيد تذكر وجود فرصة للوصول إلى المختص المعني بحالتك من طبيب أو أخصائي نفسي، قد تكون محتاجًا للحديث مع المختص أو تعلم بعض التقنيات التي تفيدك في التعامل مع المشكلة؛