

إليك بعض النصائح والدعم: # الدعم النفسي عائلة أو مستشار نفسي. 2. \*مجموعات دعم\*: انضم إلى مجموعات دعم عبر الإنترنت. 3. \*تأمل وتنفس عميق\*: لتهديئة نفسك. # النصائح اليومية 1. \*ركز على نفسك\*: اهتم بصحتك النفسية والجسدية. 2. \*تجنب التكرار\*: لا تكرر محاولات الاتصال أو التحدث. 3. \*كن لطيفاً مع نفسك\*: لا تلوم نفسك. # الموارد 1. \*خطوط الدعم أنت قوي وستنتصر. 1. BetterHelp أو Headspace. النفسي\*: ابحث عن خطوط الدعم في بلدك