

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