

# Take5

قم ب 5 خطوات للحصول على العافية



Arabic  
Health and  
Social Care

كن نشيطاً



أعطي



تواصل



استمر بالتعلم



لاحظ



# Take5

قم ب 5 خطوات للحصول على العافية

معظمنا يعرف عندما نكون بصحة عقلية وبدنية جيدة، ولكن في بعض الأحيان نحن بحاجة إلى بعض الدعم الإضافي للبقاء في صحة جيدة. هناك خمس خطوات بسيطة للمساعدة على الحفاظ على

عافيتك وتحسينها. حاول جعل هذه الخطوات جزءاً من حياتك اليومية - اعتبرها "خمس في اليوم" من أجل العافية.



## تواصل

قم بالتواصل مع الناس من حولك: الأسرة والأصدقاء والزلاء والجيران وذلك في المنزل أو مكان العمل أو المدرسة أو في المجتمع المحلي. انظر إلى هذه العلاقات واجعلها قاعدة في حياتك، وقم بتخصيص بعض الوقت لتطويرها. من شأن بناء هذه العلاقات دعمك وإثراءك كل يوم.



## كن نشيطاً

قم بنزهة سيراً على الأقدام، أو بالركض، أو قيادة الدراجة الهوائية، أو اللعب لعبة أو اعتني بالحديفة أو ارقص. فإن ممارسة الرياضة تجعلك تشعر بشعور جيد. والأهم من ذلك، قم باكتشاف نشاط بدني تستمتع بالقيام به ونشاط يناسب مستوى قدرتك على الحركة ولياقتك البدنية.



## ألاحظ

توقف، وانتظر أو خذ لحظة للنظر حولك. ماذا ترى، أو تشعر به، وتشمه أو حتى تتذوقه؟ ابحث عن أشياء جميلة وجديدة وغير عادية أو نادرة في الحياة اليومية وفكر في الكيفية التي تجعلك تشعر بها.



## استمر بالتعلم

لا تخف من محاولة شيء جديد، أو إعادة اكتشاف هواية قديمة، أو الاشتراك في دورة تدريبية. تولي مسؤولية مختلفة، أو قم بإصلاح الدراجة الهوائية، أو تعلم العزف على آلة موسيقية، أو تعلم كيفية طهي طعامك المفضل. قم بوضع تحدي لنفسك ستستمتع بالقيام به. وتعلم أشياء جديدة تجعلك أكثر ثقة بنفسك، فضلاً عن كونها أشياء تستمتع بالقيام بها.



## أعطي

قم بفعل شيء لطيف لصديق أو لشخص غريب، أو قم بشكر شخص ما، أو ابتسم، أو تطوع بوقتك، أو فكر في الانضمام إلى مجموعة مجتمع محلي. انظر إلى ما هو أبعد من نفسك وكذلك إلى ما هو داخل نفسك. يمكن لرؤية ارتباط نفسك وسعادتك بالمجتمع الأوسع أن تكون أمراً مجزياً للغاية وسوف تؤدي إلى إنشاء علاقات مع الناس من حولك.

تم وضع الطرق الخمس للحصول على العافية من قبل New Economics Foundation.  
تم تصميم الأعمال الفنية بالشراكة مع Belfast Strategic Partnership.