

مايو هو شهر الصحة العقلية!

تتطلب الصحة العقلية الجيدة دورًا مهمًا في الرفاهية العامة. عندما تكون بصحة نفسية، تكون قادرًا على الاستمتاع بحياتك والأشخاص الموجودين فيها، والشعور بالرضا عن نفسك، والحفاظ على العلاقات الجيدة، والتعامل مع التوتر. تعرف على المزيد حول الموارد للحفاظ على صحة عقلية جيدة أدناه. ([MHA، 2022](#)).

- ★ تحقق من مقاطع الفيديو المجانية هذه على [Teen Mental Health](#)
- ★ عرض [نشرة الأسرة الإخبارية](#) الشهرية لخدمات الصحة السلوكية BPS
- ★ [HeadSpace](#) : تطبيق مجاني لليقظة الذهنية للبالغين والأطفال
- ★ [التحالف الوطني للصحة العقلية \(NAMI\)](#) : معلومات للأطفال والعائلات
- ★ [التحالف الوطني للصحة العقلية \(NAMI\)](#) : معلومات للأطفال والعائلات
- ★ [جمعية الصحة النفسية: مجموعة أدوات الصحة العقلية لعام 2022](#)

