

قد يكون من الصعب العثور على الكلمات المناسبة للتحدث مع طبيبك عن صحتك النفسية. إليك بعض التقنيات البسيطة التي يمكن أن تساعدك على العودة إلى اللحظة الحاضرة. يمكنك استخدامها في أي وقت. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تشعر بالتأثير، وهذا أمر طبيعي. انقر على لغتك المفضلة لمعرفة المزيد.