

# كيف تحافظ على صحتك النفسية:

## تصرف

### أفعل شيئاً.

حافظ على نشاطك - عقليا وجسديا واجتماعيا وروحيا وثقافيا. اخرج  
لتمشي، ألق التحية على شخص ما، اقرأ كتاباً، تأمل أو صل.

## أنتمي

### أفعل شيئاً مع شخص آخر.

حافظ على صلات الوصل - مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع وثقافتك.  
انضم إلى نادي للقراءة أو إلى فريق رياضي، وقم بالطهي مع أسرتك  
وأصدقاءك، وشارك في الفعاليات الاجتماعية.

## التزم

### افعل شيئاً ذا مغزى.

افعل شيئاً ذا مغزى تراه مهمّاً وقيماً. تطوع، تعلم أمراً جديداً، تحدى نفسك،  
انخرط في شيء يفيد الآخرين، ساعد جارك.



Mentally Healthy WA

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705

# How to keep mentally healthy:

## Act

### Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

## Belong

### Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join a book club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

## Commit

### Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA