

من الممكن دائماً تقوية  
وسائل النجاة و الخلاص  
الخاصة بالشخص

# أشعة الناجي

## إجتماعي

أقضي الوقت مع  
الأصدقاء

أمارس الهوايات مع  
المجاميع

أقبل الدعم وأدعم  
الآخرين أيضاً

أشارك خبراتي مع  
الآخرين

## حساس و عاطفي

أضحك، أبكي، أفرح

أتحدث عن مشاعري

أعبر عن نفسي وعن  
مشاعري

أرقص، أعزف،

أرسم، ألون، أقوم

بأعمال النجارة،

أطبخ

## مبدع

أستخدم خيالي

أفكر بطريقة

إيجابية

أستمع إلى نفسي

أبحث عن طرق

و أساليب جديدة

للإنجاز

## العقلي

أتزود بمعلومات

إضافية بخصوص

الأشياء

أعد الخطط

أكتب أمور على

الورق

أحل المشاكل

أعد القوائم

## الروحي

أجد الأمان والأمل

في الدين وفي

الإيديولوجيات وفي

القيم

أفكر في مغزى حياتي

أصلي وأتأمل وألجأ

إلى الصمت

## الفيزيولوجي (الجسدي)

أذهب للمشي والتجول في

الهواء الطلق

أمارس النوع المفضل من

الرياضة البدنية لدي

أسترخي

أأكل بشكل جيد

أنام بما فيه الكفاية

نحن تنمية مهارات الصحة النفسية



الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

© Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

mieli

Suomen Mielenterveysseura