



Healthy Heads in Trucks & Sheds



الاعتناء برؤسنا.

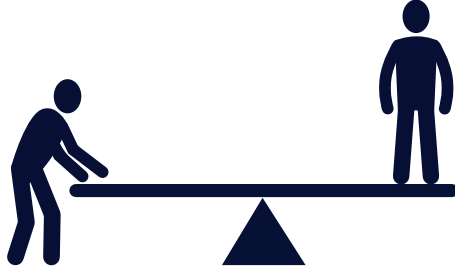
لمعرفة المزيد عن صحتك، قم بمسح QR.





الصحة العاطفية والعقلية

نمر جميعًا بأيام حلوة ومرّة. تتكون مشاعرنا من أمور عديدة. إحساسنا بوجود غاية لحياتنا والشعور بالإنجاز. الشعور بالأمان وجود أمور نتطلع إليها. التسلية والاهتمامات التي ترضينا. روحانيتنا ومعتقداتنا. وبالطبع، الأصدقاء والعائلة الذين نستمتع بالتواجد معهم. كل ذلك يساهم في رسم الابتسامة على وجوهنا.



الحفاظ على توازن الأمور

نقوم بطلب المساعدة الطبية إذا مرضنا أو أصبنا. وعندما نغير المكان الذي نعيش فيه أو نعمل فيه، نضيف أصدقاء جدد إلى حياتنا. نحن نعتني بشكل غريزي بصحتنا ورفاهيتنا. لكن في بعض الأحيان نشعر أننا لسنا على ما يرام. أمر ما يخرج عن التوازن ولا يمكننا تفسيره. مما قد يعني أننا بحاجة إلى طلب يد المساعدة من خبير. تمامًا مثلما نرى طبيبًا أو طبيب أسنان. يتعلق الأمر بالوعي. تعني الرفاهية الجيدة أن تكون مدركًا لما تشعر به جسديًا واجتماعيًا وعاطفيًا وعقليًا. وبإدراكنا لذلك، نحافظ على توازننا ونعتني برفاهيتنا ونحقق أقصى استفادة من الحياة.

يمكن تعريف الرفاهية على أنها الراحة والصحة والسعادة، أي أن تكون مبهج ومفعم بالنشاط وتعلو ابتسامة وجهك وتتمتع بحياة جيدة. وهي أيضًا أكثر من مجرد شيء نمتلكه، بل هي ما نقوم به من أفعال. يتعلق الأمر بالحفاظ على توازن بعض الأمور.



الصحة الجسدية

ممارسة الرياضة والتغذية الجيدة والنوم الجيد والنظافة وشرب السوائل، كلها عوامل مهمة في الاعتناء بصحتنا الجسدية. وأن نكون أيضًا على وعي بالمخاطر، من أجل سلامتنا وسلامة الآخرين. لا أحد يريد أن يتأذى أو يؤدي شخصًا آخر.



الرفاه الاجتماعي

كوننا كائنات اجتماعية، نريد جميعًا الشعور بالانتماء والاحترام. من المهم أن يكون لدينا علاقات جيدة مع من حولنا ومن معنا في العمل والمنزل وفي مجتمعنا المحلي. لا شيء يضاهي الضحك مع رفاقك.