



السلامة النفسية من أهم مقومات الصحة العامة! فالصحة النفسية من أهم مقومات الصحة العامة، ولا يمكن فصلها عن الصحة الجسدية. فالصحة النفسية الجيدة تساعد على تحسين الأداء في العمل والدراسة، وتقلل من الأمراض المزمنة. لذلك، يجب الاهتمام بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة، والتأمل، والتواصل الاجتماعي، والتفكير الإيجابي.

السلامة النفسية

السلامة النفسية (مفهوم) - الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية العقلية والعاطفية والجسدية، والتي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة والتحديات. فالصحة النفسية الجيدة تساعد على تحسين الأداء في العمل والدراسة، وتقلل من الأمراض المزمنة. لذلك، يجب الاهتمام بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة، والتأمل، والتواصل الاجتماعي، والتفكير الإيجابي.

[مفهوم الصحة النفسية] [مفهوم الصحة النفسية]

الصحة النفسية (مفهوم) هي حالة من الرفاهية العقلية والعاطفية والجسدية، والتي تمكن الفرد من التعامل مع ضغوط الحياة والتحديات. فالصحة النفسية الجيدة تساعد على تحسين الأداء في العمل والدراسة، وتقلل من الأمراض المزمنة. لذلك، يجب الاهتمام بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة، والتأمل، والتواصل الاجتماعي، والتفكير الإيجابي.

<https://sunnah.global/hadeeth/am/show/3552>

