لأجل عافية عقلية أفضل

نصائح عملية لتعزيز صحة الدماغ لمعيشة أكثر صحة

استكشف

خصص وقتًا في يومك لتضحك، وتتعلم، وتشعر بالامتنان.

استرخِ

اعثر على لحظات لتنعزل عن المنغصات، وسامح الآخرين، وتنفّس بعمق، ورتِّب حياتك. احصل على 7-8 ساعات من النوم.

تحرَّك

ابحث عن فرص للأنشطة والتمارين الجماعية في الطبيعة.

تواصَل

كوِّن صداقات وعلاقات مثمرة في مجتمعك من خلال العمل التطوعي أو المجموعات القائمة على معتقداتك الإيمانية.

تغذَّ

تناول أطعمة صحية وقلِّل من الكحوليات . اطلب المساعدة الاحترافية عند الحاجة.

صحة الدماغ والعافية العقلية: توصيات المجلس العالمي لصحة الدماغ (GCBH) للشعور الجيد والأداء الوظيفي الحسن
• *GlobalCouncilonBrainHealth.org* تواصل مع GCBH@aarp.org • للمزيد من النصائح عن صحة الدماغ، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني : *stayingsharp.org*

معرّف الوثيقة الرقمي: (https://doi.org/10.26419/pia.00037.006)

Global Council on Brain Health
A COLLABORATIVE FROM AARP