

: (: idraac

## **TIPS ON HOW TO DEAL WITH STRESSFUL TIMES**

**Identify your stressors and take a break from negative news.**

**Take care of your body.**

**Get Plenty of Sleep.**

**Exercise Regularly.**

**Avoid Alcohol and substance use.**

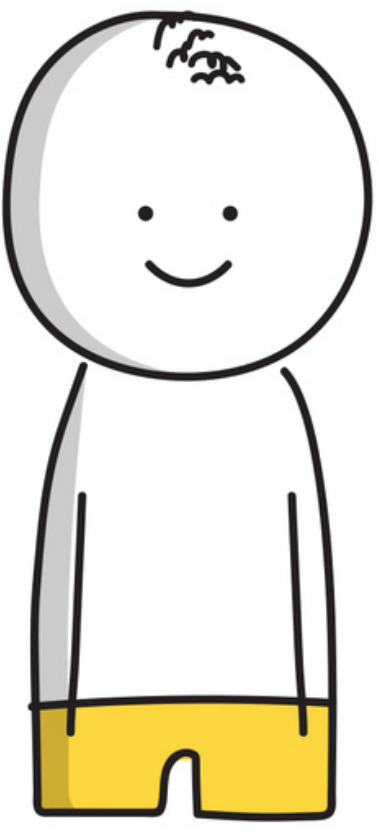
**Connect with others.**

**Plan enjoyable activities.**

**Reach out for help if you need it.**

**WWW.IDRAAC.ORG**

: (: idraac



## نصائح حول كيفية التعامل مع الأوقات العصيبة

حدّد مسبّبات التوتر لديك وابتعد عن  
الأخبار السلبية.

اهتم بجسمك.

احصل على قسط وفير من النوم.

مارس الرياضة بانتظام.

تجنب الكحول وتعاطي المخدرات.

تواصل مع الآخرين.

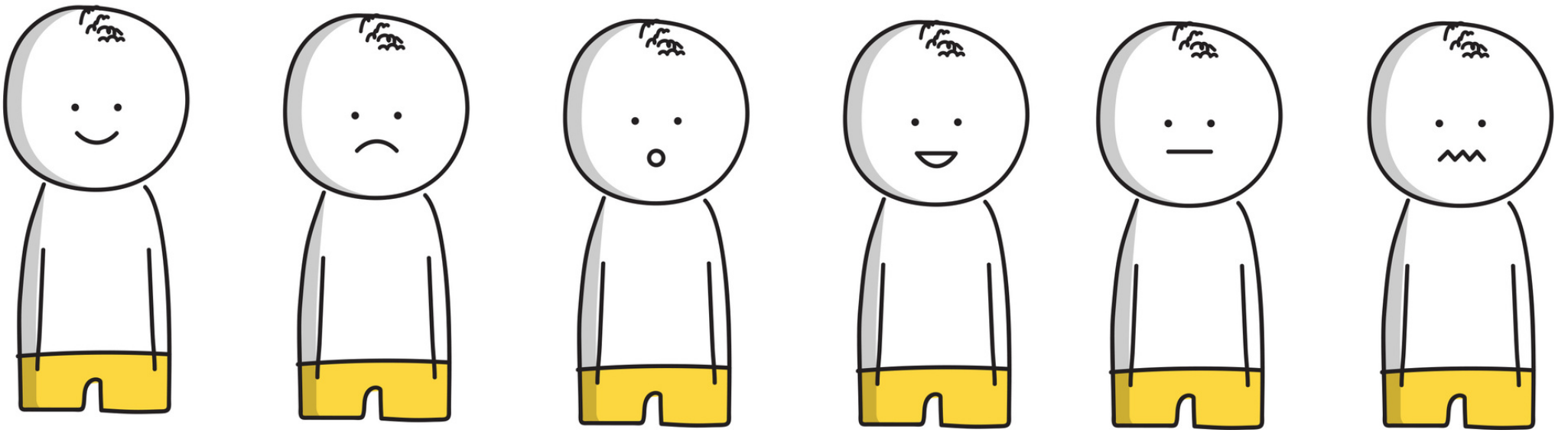
خطط لنشاطات ممتعة.

اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

[WWW.IDRAAC.ORG](http://WWW.IDRAAC.ORG)

: (: idraac

# HOW ARE YOU TODAY?



كيف حالك اليوم؟