

# الصحة النفسية هي

معرفة أن الاعتناء  
بالنفس ليست  
أثائية



امسح رمز الاستجابة  
السريعة، أو انتقل إلى  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)  
واكتشف ما يمكن أن تعنيه  
الصحة النفسية بالنسبة لك.

