

## مهامي:

طرق أخرى أساعد بها نفسي  
وعائلي

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

طرق لمساعدة عائلي

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-