আপনার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ!

আপনার শারীরিক সুস্থতা আপনার সার্বিক মঙ্গলের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আপনার মন এবং শরীরকে সুস্থ্য রাখতে আপনার প্রাত্যহিক জীবনে কিছু ব্যায়াম বা শরীর চর্চা যুক্ত করা একটি ভালো অভ্যাস। যখন আমরা শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো অনুভব করি তখন আমরা তুলনামুলক বেশি সুখী, আরও ইতিবাচক এবং আমাদের জীবন পুরোপুরি উপভোগ করতে সক্ষমতা বোধ করি।

শারীরিক কার্যাবলীর উপকারিতা

- আপনার আত্মসম্মান বৃদ্ধি করে
- উদ্বেগ কমায়
- আপনার মন-মেজাজ বিষন্নতা থেকে উৎফুল্লতায় রূপান্তর করে
- আপনার মস্তিষ্ক "আনন্দময় হরমোন" নিষ্কৃতি করে
- আপনার মানসিক চাপের মাত্রা কমায়
- দৈনন্দিন কাজের জন্য আপনার মূল লক্ষকে সামঞ্জস্য করে
- উদ্ভট চিন্তা ভাবনাকে দূর করে
- আপনার বিষন্নতার ঝুঁকি কমায়

আরও সক্রিয় হতে কিভাবে শুরু করবেন?

- এমন কার্যাবলী পছন্দ করুন যা আপনি উপভোগ করেন
- আপনি ঘরে বসে শরীর চর্চা করতে পারেন সেজন্য ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করুন
- সপ্তাহে ৫দিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট সক্রিয় থাকার লক্ষ স্থির করুন
- আপনার সাপ্তাহিক লক্ষ অর্জনে স্বল্প পরিমানে শারীরিক কার্যাবলী অন্তর্ভুক্ত করুন – সিঁড়ি ব্যবহার করুন অথবা যেখানেই সম্ভব হাঁটাহাটি করুন

আপনার পরবর্তী সাপোর্ট বা সহায়তার জন্য আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের মধ্য থেকে সাহায্য নিতে এই নাম্বারে ১৬০০০ মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইনে কল করুন।

رعاية العمال Workers' Welfare

State of Qatar Ministry of Public Health

خدمات الصحة النفسية Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation