আপনার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ!

বর্তমান পরিস্থিতিতে ভয়, উত্তেজনা বা উদ্বেগ বোধ করা স্বাভাবিক। আমাদের মানসিক চাপে অবদান রাখার কয়েকটি কারণ হলো ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া নিয়ে উদ্বেগ, দৈনন্দিন কর্মপদ্ধতির পরিবর্তন, সামাজিক দূরত্ব এবং অতিরিক্ত খবরের সংস্পর্শ। মানসিক চাপ মোকবেলার জন্য আপনার সাহায্যার্থে কিছু সহজ পরামর্শ এখানে উল্লেখ করা হল:

- স্বাস্থ্যকর খাবার খান
- প্রচুর ঘুমান এবং ব্যায়াম করুন
- কাজে-কর্মে নিয়মিত বিরতি দিন এবং পর্যাপ্ত পানি পান করুন
- ধূমপান ও মদ্যপান বন্ধ করুন
- আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুবান্ধবের সাথে কথা বলুন
- সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম বা সোশ্যাল মিডিয়ায় সংবাদ দেখার জন্য খুব বেশি সময় ব্যয় করবেন না
- জনস্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় (এমওপিএইচ) ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) এর মতো বিশ্বস্ত সুত্র থেকে তথ্য সংগ্রহ করুন
- মানুষের সাথে সংযুক্ত থাকুন। অন্যদের সাথে আপনার চিন্তাভাবনার ব্যাপারে কথা বলুন।

আপনি যদি মানুসিক চাপ বা উদ্বেগ-উৎকণ্ঠায় ভোগেন তবে মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে কথা বলুন, এবং 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