आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है!

स्वस्थ होने का मतलब केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना नहीं है; यह हमारे दिमाग की देखभाल करने के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है, विशेष रूप से वर्तमान जैसे समय के दौरान। यहां कुछ सरल बदलाव दिए गए हैं जिनसे आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और सेहत का बेहतर ख्याल रख सकते हैं:

मानसिक स्वास्थ्य + शारीरिक स्वास्थ्य + सामाजिक खुशहाली = कल्याण

- संतुलित आहार व आहार बनाए रखें
- अपने परिवार और दोस्तों से बात करें
- (आठ) घंटे की नींद लें
- सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखें
- नए कौशल विकसित करें
- जिन गतिविधियों का आप आनंद लेते हैं, उनके लिए समय बनाएं
- उत्पादक रूप से काम करें
- रोजाना नियमित रूप से ब्रेक लें
- अपनी भावनाओं को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जिस पर आप भरोसा करते हैं
- चिंता को कम करने के लिए सांस लेने का व्यायाम करें
- व्यक्तिगत सम्मान बनाए रखें
- मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के शुरुआती लक्षणों को पहचानें और अपने चिकित्सक से सलाह लें
- भावनात्मक तनाव को झेलना और नियंत्रित करना सीखें
- बाकी सभी के साथ अच्छा संवाद बनाए रखें

यदि आपको किसी भी प्रकार के समर्थन के लिए मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने की आवश्यकता है, तो कृपया **16000** पर मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन पर कॉल करें

رعاية العمال Workers' Welfare

State of Qatar Ministry of Public Health

خدمات الصحة النفسية Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation