

आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है!

वर्तमान परिस्थितियों में डर, तनाव या चिंता महसूस करना सामान्य है। हमारे तनाव में योगदान देने वाले कुछ कारक हैं जैसे कि वायरस को पकड़ने की चिंता, दिनचर्या में बदलाव, सामाजिक गड़बड़ी और अत्यधिक समाचारों के संपर्क में आना। तनाव से निपटने में आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ सरल उपाय दिए गए हैं:



स्वस्थ भोजन खाएं



पर्याप्त नींद लें और व्यायाम करें



काम पर नियमित ब्रेक लें और ढेर सारा पानी पिएं



धूम्रपान और शराब पीना बंद करें



अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों से बात करें



सोशल मीडिया पर समाचारों की जाँच के लिए बहुत अधिक समय खर्च न करें



सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्रालय (MOPH) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) जैसे विश्वसनीय स्रोतों से डेटा एकत्र करें



लोगों से जुड़े रहें। दूसरों के साथ अपनी चिंताओं के बारे में बात करें

यदि आप तनावग्रस्त या चिंतित महसूस करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने की आवश्यकता है, तो **16000** पर मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन पर कॉल करें



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH