

राम्रो स्वास्थ्यका लागि सामान्य कदमहरू

स्वस्थ्य हुनु भनेको हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नु मात्र होइन । हाम्रो मस्तिष्कको हेरचाह गर्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । विशेष गरी अहिलेको जस्तो अवस्थामा । मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको हेरविचार गर्नका लागि ल्याउनुपर्ने केही सामान्य परिवर्तनहरू यहाँ दिइएका छन् ।



सन्तुलित आहार खानुहोस्



नियमित विश्राम लिनुहोस्



आफ्नो परिवार र साथीभाईसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्



आफूलाई विश्वास लाग्ने मानिससँग आफ्ना अनुभूतिहरू बाँड्नुहोस्



आठ घन्टा निदाउनुहोस्



तनाव कम गर्नका लागि सास लिने/छाड्ने व्यायाम गर्नुहोस्



सकारात्मक सोच राख्नुहोस्



व्यक्तिगत स्वीकार्यता कायम गर्नुहोस्



नयाँ सीपहरू सिक्नुहोस्



मानिस रोगका प्रारम्भिक लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस् र डाक्टरबाट सल्लाह लिनुहोस्



नयाँ सीपहरू सिक्नुहोस्



तनावसँग जुध्न र यसलाई व्यवस्थापन गर्न सिक्नुहोस्



उत्पादनमुखी कार्य गर्नुहोस्



अरूसँग सकारात्मक सम्बन्ध कायम गर्नुहोस्

तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्यकर्मिसँग कुनै प्रकारको सहायताको लागि कुराकानी गर्न परेमा मानसिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई 16000 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।