

# আপনার মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ!

উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা অনুভব করা একটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া যখন আমরা বর্তমান মহামারীর মত কঠিন মানসিক চাপ বা হুমকিযুক্ত পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছি। উদ্বেগ বিভিন্ন উপায়ে নানা ধরনের মানুষকে প্রভাবিত করে।



## আচরণ

- পরিহার করণ
- অত্যধিক-ঘোর বা অমোঘ আচরণ
- অস্বাচ্ছন্দবোধ
- সামাজিক পরিস্থিতিতে মর্মান্বিত
- ভালো থাকার জন্য ঔষধ নির্ভরশীল হওয়া



## অনুভূতি

- চিন্তিত
- নার্ভাস বা দুর্বল
- আতঙ্কিত
- আনমনা
- ভীর্ণ
- বিরক্তিকর



## চিন্তাধারা

- ‘আমি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না’
- ‘লোকেরা আমার বিচার করছে’
- ‘আমি উন্মাদ বা পাগল হয়ে যাচ্ছি’
- হঠাৎ বিরক্তিকর স্বপ্ন বা আঘাত মূলক ঘটনার আকস্মিক তোড় বা ঝাপটা
- দুশ্চিন্তা ছেড়ে দেওয়া কঠিন মনে হচ্ছে



## শারীরিক স্বাস্থ্য

- দ্রুত হৃদস্পন্দন
- গরম বা ঠাণ্ডা ভাব
- ঘাম
- বমি বমি ভাব
- মাথা ঘোরা
- পেশী ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- কাঁপুনি
- ঘুমের সমস্যা বা নির্ঘুম
- ক্লান্ত বা অবসাদ
- মনোযোগের অভাব

যদি এই অনুভূতি ও চিন্তাভাবনাগুলি দুই সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে অব্যাহত থাকে তবে এই নাম্বারে ১৬০০০ মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইনে কল করুন।



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - باحث