

आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है!

चिंता की भावना एक सामान्य प्रतिक्रिया है जब हमें वर्तमान महामारी जैसी खतरनाक या तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है। चिंता अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकती है।



व्यवहार

- परिहार
- आसक्त या अजीब व्यवहार
- आराम करने में कठिनाई
- सामाजिक स्थितियों में संकट
- बेहतर महसूस करने के लिए दवाओं पर भरोसा करना



भावना

- चिंतित
- परेशान
- डर
- अभिभूत
- भयभीत
- ऊब



विचारधारा

- मैं खुद को नियंत्रित नहीं कर सकता
- लोग मुझे जज कर रहे हैं
- मैं पागल हो रहा हूँ
- एक दर्दनाक घटना के सपने या फ्लैशबैक को परेशान करना
- चिंता करना बंद करना कठिन है



शारीरिक स्वास्

- तेज हृदय गति
- गर्म या ठंडा अहसास
- पसीना
- जी मिचलाना
- सिर चकराना
- मांसपेशियों में दर्द
- साँसों की कमी
- कंपन
- निद्रा संबंधी परेशानियां
- थकान
- ध्यान की कमी

यदि ये भावनाएं और विचार दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं तो मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन को **16000** पर कॉल करें



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - باحثين