

# 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:



## व्यवहार

- काम नहीं हो पा रहा है
- करीबी परिवार और दोस्तों के साथ बातचीत नहीं
- सामान्य रूप से सुखद गतिविधियाँ नहीं
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ
- पदार्थों, सीडेटिव और दवाओं पर निर्भर



## भावना

- उदास
- ऊब
- हताश
- बेखबर
- दोषी
- आत्मविश्वास की कमी
- अप्रसन्न
- दुविधा में पड़ा हुआ
- निराश
- अभागा



## विचारधारा

- 'मैं नाकाम हूँ'
- 'मैं बेकार हूँ'
- 'जीवन जीने लायक नहीं है'
- 'यह मेरी गलती है'
- 'लोग मेरे बिना बेहतर ठीक हो जाएंगे'



## शारीरिक स्वास्थ्य

- हर समय थका हुआ
- आवर्तक या अस्पष्टीकृत शारीरिक शिकायतें
- सोने और खाने के पैटर्न में बदलाव
- वजन घटाना और बढ़ाना महत्वपूर्ण है
- बीमारी और उसका बिगड़ना
- सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द
- नाड़ी का मंथन

यदि आप दो सप्ताह से अधिक समय से उपरोक्त लक्षणों का सामना कर रहे हैं तो मदद लेना महत्वपूर्ण है और मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन को **16000** पर कॉल करें



خدمات الصحة النفسية  
Mental Health Service



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - باحث