

मानसिक आरोग्याविषयी बोलणे का महत्वाचे आहे?

COVID-19 मुळे शारीरिक स्वास्थ्य तर बिघडलच पण मानसिक स्वास्थ्य सुध्दा .

कारणे: तणाव, चिंता, भय, दुःख, संवादाची कमी अश्या तणावपूर्ण वातावरणाचा सामना करण्यासाठी आपण स्वतःच स्वःताला मदत केली पाहिजे, तरच आपण या मानसिक तणावातून मुक्त होऊ शकू



आधिक माहितीसाठी जवळच्या 'अपनी बात
अपनों के साथ या हेल्प डेस्क ची मदत घ्या.

योग्य पर्याय निवडा:

नाम:

आयु:..... स्थळ:

1. तंदुरुस्त आणि निरोगी राहण्यासाठी तुम्ही काय करता?

- मी माझे कुटुंब, मित्र, शिक्षक किंवा माझा विश्वास असलेल्या व्यक्तीशी संपर्क करेन
- मी अनुभवी व्यक्तीची मदत घेऊ शकतो.
- वरील सर्व.

2. तुम्ही तणावाचा सामना कसा करता?

- कोणाशीही न बोलता.
- पालक, भावंड आणि मित्रांशी सल्ला मसलत करा.
- मोबाईल फोन किंवा धूम्रपानाने हृदयाला भुरळ घालणे.

तणावरहीत आणि तणावपूर्ण याची लक्षणे काय ?

स्वस्थ व शांत

प्रतिक्रिया

व्यर्थात

आजार



- परिवर्तनशील, संकटाचा सामना करू शकतात. आपल्या क्षमतेनुसार चांगले काम करू शकतात. स्वतःची काळजी घेण्यास सक्षम असतात नातीनिभावतात. उत्साही असतात व्यवस्थित झोप आणि भूक लागणे
- चिडचिडे/अधिर/अस्वस्थ/उदास/रागीट/व्यकुल/चिंतीत/ टाळटाळ करण्याची वृत्ती, विसराळूपणा लक्ष स्थिर न रहाणे निद्रानाश, कायम थकवा वाटणे अनुस्थाटी नशा येणारे पदार्थ सेवन करण्याकडे कल
- रागाचा उद्रेक/वादती निराशा चिंतातुर वृत्ती नैराश्यजन विचार/आत्महत्या कारावासे वाटणे/साध्या गोष्टीही संकटासारख्या वाटणे वेळी अवेळी झोपणे विवश होणे एकलकोंडे पणाची प्रवृत्ती दिसणे अंमली पदार्थांचे सेवन करणे

स्वतःची काळजी कशी घ्याल?

- संकटाचे मूळ शोधा.
- व्याकुळता किंवा चिंतेला सामोरे जा आत्मपरीक्षण करा आणि विश्लेषण करा कि चिंता का वाटते आहे.
- परिस्थितीला सामोरे जाण्याची योजना तयार करावी.
- व्यायाम आणि आराम याचे योग्य ते संतुलन राखणे.
- कृतज्ञ रहा.



संपर्कात रहो: मदतीची गरज भासली तर निःसंकोचपणे नातेवाईक किंवा मित्र-मैत्रीणीशी संपर्क साधा, त्यांच्याशी बोला Helpline. सारखी नविन प्रणाली उपलब्ध आहे तिचा वापर करा.



हेल्पलाईन-104. iCALL-9152987821. किरन हेल्पलाईन -1800-599-0019



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef
for every child