

मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी  
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

**7898987848**

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर  
Whatsapp करें

आओ मानसिक  
स्वास्थ्य पर  
बात करें  
आओ सबकी  
मदद करें

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है

आओ  
बात करें



PHI Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक  
अस्वस्थता नहीं है



नियमित दिनचर्या का पालन और स्वस्थ  
जीवन शैली आपको शारीरिक और मानसिक  
रूप से स्वस्थ रहने में मदद करती है



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले लोग  
तनाव और कठिन परिस्थितियों से  
सही तरीके से उबरने में सक्षम होते हैं

यह एक अवधारणा है की मानसिक  
अस्वस्थता लाइलाज है





मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी  
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

**7898987848**

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर

Whatsapp करें



आओ मानसिक  
स्वास्थ्य पर  
बात करें  
आओ सबकी  
मदद करें

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है

आओ  
बात करें



phf Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



बढ़ती उम्र में हो रहे बदलाव के कारण  
मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होना आम बात है



नशीले पदार्थों का सेवन मानसिक स्वास्थ्य  
के लिए हानिकारक है ,इससे बचें



मित्रों और परिवार से जुड़े रहें, उनसे बात करें

खुद पर विश्वास रखें, किसी से  
स्वयं की तुलना ना करें



नियमित दिनचर्या का पालन करें और व्यायाम करें



अपने मनपसंद कार्य करें जैसे की गाना सुनना, नाचना,  
चित्र बनाना, खाना बनाना आदि ,कुछ नया सीखते रहें



मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी  
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

**7898987848**

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर  
Whatsapp करें



आओ मानसिक  
स्वास्थ्य पर  
बात करें  
आओ सबकी  
मदद करें

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है

आओ  
बात करें



Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



नियमित दिनचर्या  
का पालन करें



एक दुसरे की मदद करे

माता - पिता से अपनी भावनाएं व्यक्त करें



साफ़ - सफाई  
का ध्यान रखें



खेल कूद में हिस्सा लें





मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी  
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

**7898987848**

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर  
Whatsapp करें



आओ मानसिक  
स्वास्थ्य पर  
बात करें  
आओ सबकी  
मदद करें

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है

आओ  
बात करें



phf Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



गर्भावस्था के दौरान होने वाले बदलाव से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होना आम बात है



अपने पति से अपनी भावनाएं व्यक्त करें



अपनी और बच्चे की देखभाल के लिए परिवार की मदद लें

खुली हवा में टहलने जाएँ, इससे आप अच्छा महसूस करेंगी



अपने लिए समय निकालें



जरूरत पड़ने पर दाई, मितानिन, आंगनवाडी कार्यकर्ता से मदद लें



मानसिक स्वास्थ्य संबंधित किसी भी  
सहायता के लिए नीचे दिए गए नंबर

**7898987848**

पर 'मदद' या 'HELP' लिखकर  
Whatsapp करें

आओ मानसिक  
स्वास्थ्य पर  
बात करें  
आओ सबकी  
मदद करें

आपका नंबर हमारे पास सुरक्षित है

आओ  
बात करें



PHF Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है



मारने की जगह प्यार से समझाने पर जोर दें



बच्चों के बदलते व्यवहार को समझें



बच्चों को अलग अलग भावनाएं व्यक्त करना सिखाएं



बच्चों को सही और गलत व्यवहार की समझ दें



कक्षा की शुरुवात में अलग अलग गतिविधियाँ (ध्यान, ताली बजाना) करवाएं



