

किशोरावस्था और अच्छा मानसिक स्वास्थ्य



परिवार का साथ



योग, खेल कूद और
व्यायाम करना

नियमित
दिनचर्या



सेहतमंद
खाना



किशोर अवस्था में हो रहे
बदलाव की जानकारी



शराब- नशीली दवाओं
से होने वाले नुकसान
की जानकारी



माता पिता
से बातचीत



गाने सुनना,
घूमना



किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होने के कारण



अकेलापन

भविष्य
की चिंता

शराब या नशीली
दवाओं का उपयोग



पढ़ाई की
चिंता



दोस्तों या रिश्तेदारों द्वारा
मजाक बनाया जाना

माता पिता द्वारा बहुत
अधिक रोक-टोक



घर में हिंसा
का माहौल

