

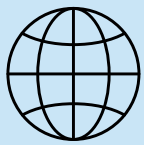
BAPU TRUST FOR RESEARCH
ON MIND & DISCOURSE

phf Paul Hamlyn
Foundation

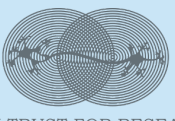


unicef
for every child

आओ बात करे "AAO BAAAT KARE"



WWW.CGAGRICON.ORG

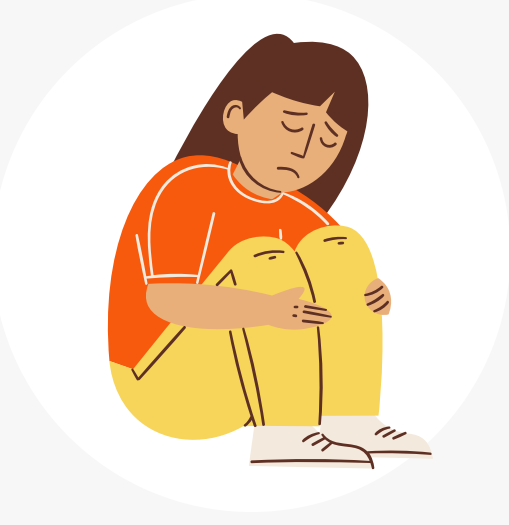


मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

आपका मानसिक स्वास्थ्य -

आप रोज़ाना की ज़िन्दगी में

- किस तरह सोचते हैं



- क्या अनुभव करते हैं

- और किस तरह का बर्ताव करते हैं

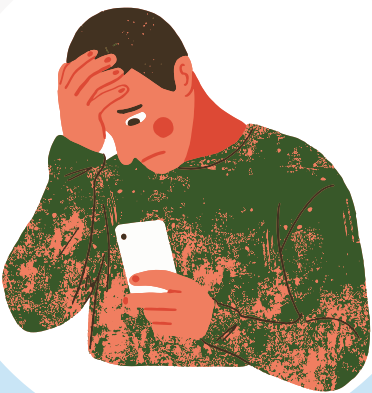


इस पर असर करता है |



यह तनाव से लड़ने की आपकी ताकत को भी प्रभावित करता है

कठिन हालातों से गुजरने में



और जीवन के उतर-चढ़ाव से होने वाले दुःख से बाहर निकलने की क्षमता पर भी असर डालता है |



जो लोग मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं उनमें ये सभी गुण होते हैं -

1. प्यार

2. होशियार/विद्वान

3. सावधान

4. समर्पित

5. दृढ/लग्नशील

6. जिम्मेदार

7. ध्यान रखने वाला/वाली

8. रक्षा करने वाला/वाली

9. वीर/साहसी



मानसिक स्वास्थ्य के प्रकार

1

सब कुछ ठीक है।
आप खुश हैं।



2

आप थोड़े परेशान हैं, पर
जल्द ही खुश हो जाते हैं



3

चीजें आपको परेशान करती
हैं, पर आप उनसे जूझ रहे हैं।



कुछ दिनों से परेशान हैं, पर
लड़ने की कोशिश जारी है।

4

आसन काम करने में परेशानी
आने लगी है।

5

किसी भी काम में अब मन
नहीं लगता

6

आपका मन ठीक नहीं है, पर
आप परिवार और समाज के
सामने मुस्कुराते हैं।

7

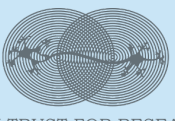
अब आपकी पीड़ा और नहीं
छुप रही है। सोने, खाने, पढ़ने
या काम में कठिनाई होने लगी
है।

8

आप एक खराब स्थिति
में हैं। आप अपना
खयाल खुद नहीं रख पा
रहे हैं।

9





BAPU TRUST FOR RESEARCH
ON MIND & DISCOURSE

phf Paul Hamlyn
Foundation



unicef
for every child

खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

व्यक्ति का अपने पहनावे और
स्वच्छता का ध्यान नहीं रखना।



स्कूल जाने की इच्छा न होना

समाज में चुप चुप रहना
और कोई भी सामाजिक
काम में शामिल न होना।

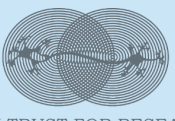


अनियमित व्यवहार या
मिजाज़ में बदलाव।

ध्यान केंद्रित न कर पाना
और विचलित दिखना।



जीवन जीने का उत्साह नहीं
होना।



BAPU TRUST FOR RESEARCH
ON MIND & DISCOURSE

phf Paul Hamlyn
Foundation



unicef
for every child

मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा कैसे रखा जा सकता है ?

नियमित दिनचर्या बनाएं और अच्छी आदतें अपनाएं



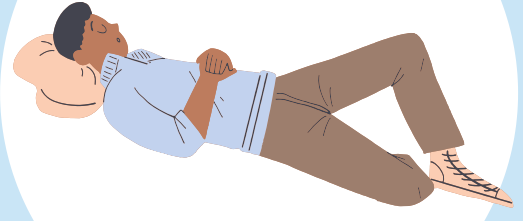
तनाव को संभालना सीखें

मनअच्छा रहे ऐसा खान-पान रखना



ध्यान केन्द्रित कर पाना-वर्तमान में जीना

अच्छी नींद लेना

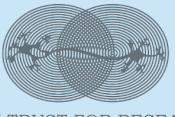


नशीले पदार्थों से दूरी बनाए रखना

पैसे से सम्बंधित परेशानियों को संभालना सीखें



स्वयंसेवी बन समाज के हित में हिस्सेदार बनकर



BAPU TRUST FOR RESEARCH
ON MIND & DISCOURSE

phf Paul Hamlyn
Foundation



unicef 
for every child

unicef 



phf Paul Hamlyn
Foundation

आओ बात करें...

सामुदायिक मानसिक
स्वास्थ्य कार्यक्रम

मानसिक स्वास्थ्य
हेल्पलाइन नंबर :



+91 8123922651



+91 7898987848



WWW.CGAGRICON.ORG

मानसिक स्वास्थ्य

क्या है

हमारे सामाजिक और भावनात्मक योग्यता के लिए महत्वपूर्ण

हमारे मनुष्य होने का एक हिस्सा है

जिसपर हमें ध्यान देना चाहिए

कभी अच्छा कभी खराब

आंतरिक रूप से शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ

सत्य

क्या नहीं है

मानसिक बीमारी

शर्मनाक

हमेशा खुश रहना

जिसके बारे में केवल तभी सोचना चाहिए जब कुछ ठीक न हो

कमजोरी की निशानी

हमेशा खराब

काल्पनिक

