

कोविद-19 प्रकोप के दौरान मानसिक स्वास्थ्य तथा सुख

कोविद19 के समय में दुखी, तनावग्रस्त, उलझन में, भयभीत या क्रोधित महसूस करना स्वाभाविक है।

चीजें जो आप स्वयं को सहारा देने के लिए कर सकते हैं



महामारी के बारे में बार-बार सुनना परेशान करने वाला हो सकता है: समाचार तथा सोशल मीडिया देखने, पढ़ने अथवा सुनने से कभी कभी अवकाश लेते रहिए।



अपने शरीर का ध्यान रखिए। गहरी सांसें लीजिये, स्ट्रेच करिए और ध्यान करिए। प्रयास करिए की आप स्वस्थ, संतुलित आहार लें, नियमित रूप से व्यायाम करें, भरपूर नींद लें, तथा अल्कोहल और ड्रग्स से बचें।



तनाव रहित होने के लिए समय निकालिए। ऐसी कुछ अन्य कार्यवाहियाँ करने का प्रयास करिए जिनमें आपको आनंद आए।



दूसरों के साथ जुड़िये। जिन व्यक्तियों पर आपको विश्वास हो उनसे अपनी चिंताओं और भावनाओं के संबंध में बातें करिए।



मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए, सुबह 7 बजे से रात्रि 10 बजे तक नई हेल्पलाइन 16000 पर फोन करें।



कोरोनावायरस 2019 (COVID-19) पर अधिक जानकारी के लिए
www.moph.gov.qa पर जाएँ या
16000 पर कॉल करें