

COVID-19 प्रकोपको बेलासा मानसिक स्वास्थ्य र निरोगिता

COVID-19 प्रकोपको बेलासा दुःखी, तनावग्रस्त, भ्रमित, डराएको वा रीस महसुस गर्नु सामान्य हो।

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



महामारीको बारेमा बारम्बार सुन्दा निराश हुनसक्छ : समाचार, कथा र सामाजिक मिडिया हेर्ने, पढ्ने, वा सुन्ने कार्यबाट ब्रेक लिनुहोस् ।



आफ्नो शरीरको हेरविचार गर्नुहोस् । गहिरो साँस लिनुहोस्, तन्किनुहोस्, वा ध्यान गर्नुहोस् । स्वस्थ, राम्रो-सन्तुलित खाना खाने कोशिस गर्नुहोस्, नियमित व्यायाम गर्नुहोस्, पर्याप्त निन्द्रा प्राप्त गर्नुहोस्, र रक्सी तथा लागूऔषधहरूबाट जोगिनुहोस् ।



फुर्सदिला क्षणहरू बनाउनुहोस्, तपाईंलाई रमाईलो लाग्ने अन्य गतिविधिहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।



अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । तपाईंका चिन्ताहरू र तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ, त्यसको बारेमा तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।



मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुरा गर्न, नयाँ हेल्पलाइन 16000 मा दैनिक बिहान 7 बजे देखि 10 बजे सम्म फोन गर्नुहोस् ।



कोरोनाभाइरसमा 2019 (COVID-19) को थप जानकारीको लागि
www.moph.gov.qa हेर्नुहोस् वा
16000 मा फोन गर्नुहोस्