

আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারেন

হেলথসার্ভের মানসিক স্বাস্থ্য ও পরামর্শ দেওয়ার সুবিধা

- ২৪ ঘণ্টার সাহায্যকারী লাইন
- ব্যক্তিগত পরামর্শ দেওয়া হয় যার যার নিজস্ব ভাষায়
- আপনার স্থানীয় ভাষায় মৌলিক মানসিক স্বাস্থ্য কর্মশালা।

আপনি যদি অসুস্থ, টেনশন অনুভব করেন বা সাহায্য বা পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে HealthServe-এ কল করতে ভুলবেন না।

সব সুবিধা বিনামূল্যে

হেলথসার্ভের মানসিক স্বাস্থ্য ও পরামর্শ সুবিধা বিনামূল্যে

নিজের যত্ন নেওয়া

কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে চলাকালীন দুঃখিত বোধ করা, মানস্ক চাপ বোধ করা, ভয় পাওয়া, রাগ হওয়া অথবা কি করবেন বুঝতে না পারা স্বাভাবিক

আপনি কি মানসিক চাপ অনুভব করছেন?

স্ট্রেসারের ৩ টি সাধারণ গ্রুপ:

① **জীবনের ঘটনা**

যেমন বিয়ে, নতুন চাকরি

② **দৈনন্দিন জীবনযাপন**

যেমন কাজের সমস্যা, পারিবারিক সমস্যা

③ **পরিবেশ**

যেমন কোভিড -19

মানসিক চাপের ৩টি লক্ষণ শুনুন



শরীর



হৃদয়



মন

মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখার উপায়

1. আপনি যা যা করতে পারেন

- এক সময়ে একটিই কাজে মনোযোগ দিন
- এতে আপনি হালকা বোধ করবেন

2. নিজেকে সময় দিন

- আপনার শারীরিক অবস্থার উন্নতির জন্য আপনার কোন লক্ষ্য থাকলে , তা তৎক্ষণাৎ সম্পূর্ণ করার চেষ্টা করবেন না
- বরং অল্প অল্প করে চেষ্টা করুন, যাতে সেটা দীর্ঘস্থায়ী হয়

3. নিজের অনুভূতিকে মেনে নিন

- শারীরিক অসুস্থতার সময়ে অন্য রকম অনুভব করা স্বাভাবিক।
- নিজের অনুভূতির প্রতি লক্ষ্য রাখুন। যদি মনে হয়, আপনি ভাল বোধ করছেন না, তাহলে যখনই মনে হবে, আমাদের ফোন করতে পারেন।

4. আপনার পরিবার বা বিশ্বস্ত বন্ধুদের সাথে কথা বলুন

- আপনার অনুভূতির কথা তাদের বলুন।
- এতে তাদের সুবিধা হবে আপনার অনুভূতিগুলি এবং আপনার শারীরিক অবস্থা বুঝতে।

চাপ অনুভব করার সময়, আমরা অনুশীলন করতে পারি: **স্ব-যত্ন**
টিপস

হাসি

আরো হাসতে চেষ্টা
করুন!

ব্যায়াম

হাঁটা বা প্রসারিত করার চেষ্টা করুন!

নিজেকে ভালোবাসো

মানসিক চাপ দুর্বলতার লক্ষণ নয়

একটি বন্ধু খুঁজুন

যোগাযোগ করুন এবং কারো সাথে কথা বলুন