

COVID-19

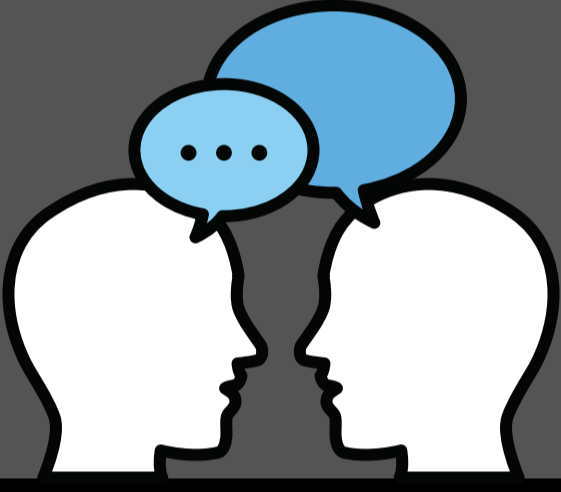
मानसिक स्वास्थ्य सलाह

इस दौरान भयभीत और चिंतित महसूस करना सामान्य है। अलगाव में रहने से आप कभी-कभी उदास, अकेला और चिड़चिड़ाहट महसूस कर सकते हैं। निम्नलिखित टिप्स मदद कर सकते हैं।

घर पर रहो सुरक्षित रहो !

बातचीत

अपनी भावनाओं के बारे में बात करें इससे आपके संकट कम होंगे।



व्यस्त रहो

खाना बनाना, पेंटिंग, नृत्य जैसी नई चीजें सीखें या ऑनलाइन पाठ्यक्रम या वेबिनार में शामिल होना।



शारीरिक रूप से सक्रिय

व्यायाम, नृत्य, खेल खेलकर घर पर सक्रिय रहें। परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं।



सम्पर्क में रहो

ईमेल, फोन कॉल, वीडियो कॉल या सोशल मीडिया के माध्यम से सामाजिक रूप से जुड़े रहें। एक दूसरे को प्रोत्साहित करें कि वे जिस काम को पसंद करते हैं उसे करें।



सूचित रहें

स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सूचित किया जाए।



खबरों से विराम लें

उन समाचारों को देखना, पढ़ना या सुनना कम करें जिनसे आप चिंतित या व्यथित महसूस करते हैं। उम्मीद की कहानियों और सकारात्मक छवियों को बढ़ाएँ।

