



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**WORLD
HEALTH
PARTNERS**
HEALTHCARE WITHIN WALKABLE DISTANCE

કોવિડ-19 દરમ્યાન તણાવ ચિંતા કે ડિપ્રેશન ન વધવા દો

આવા સમયે લયલીત અને ચિંતિત અનુભવવું સામાન્ય છે.
મનની વાત કરવાથી તમારી મુશ્કેલીઓ ઓછી થશે અને
તણાવપૂર્ણ સ્થિતિઓમાંથી બહાર આવવામાં તમને મદદ મળશે.



ફ્રી ઓનલાઇન કાઉન્સેલીંગ માટે અમને કોલ કરો

મિલ્ડ કોલ કરો



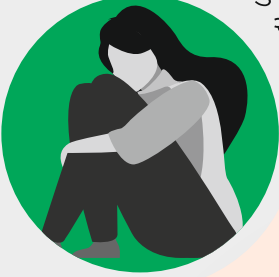
080 10 11 12 13

અને ટૂંક સમયમાં અમે કોલ કરીશું

[સોમવાર થી શનિવાર
સવારે 9 થી સાંજે 6 કલાક]

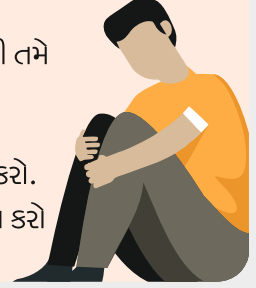
મિસ્ડ કોલના માધ્યમ વડે મદદ પ્રાપ્ત કરો

જો તમારું કોઈ નજીકનું વ્યક્તિ બે અઠવાડિયા કે તેથી વધારે સમયથી તારાવ અને ચિંતાનો અનુભવ કરી રહેલ છે, તો તમે ફક્ત એક મિસ્ડ કોલ કરીને અમારા કાઉન્સેલર અને ડોક્ટર સાથે વાત કરી શકો છો. પોતાના ઘરેથી અમારી સાથે સીધા જોડાઈ પોતાની મુંઝવણ રજુ વ્યક્ત કરી શકો છો. આ વાતચીત સંપૂર્ણપણે ગુપ્ત રાખવામાં આવશે.



ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી બચવા માટે મહત્વપૂર્ણ સૂચનાઓ

- દરરોજ પૂરતો સમય આરામ કરવો અથવા પોતાનું મનપસંદ સંગીત સાંભળવું, બહાર ફરવા માટે જવું.
- જ્યારે તમે ચિંતિત હોવાનું અનુભવી રહ્યા હોવ ત્યારે પોતાને શાંત કરવા માટે દાડ કે માદક દવાઓના સેવનથી બચો. આ તમારી સ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.
- પોતાનું ધ્યાન રાખો. પૂરતી ઊંઘ અને સારું ભોજન લેવાથી તમે સારું અનુભવી શકો છો.
- પોતાની સામાન્ય દિનચર્યા પર ટકી રહો. પોતાના માટે નાના-નાના દૈનિક લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરો અને તેમને પૂરા કરો.
- પોતાની સ્થિતિ અંગે કોઈક ભરોસાપાત્ર વ્યક્તિ સાથે વાત કરો જેનાથી તમે સારું અનુભવશો.



ફ્રી ઓનલાઇન કાઉન્સેલીંગ સોમવાર થી શનિવાર સવારે 9 થી સાંજે 6 કલાક

મિસ્ડ કોલ કરો



080 10 11 12 13

અને ટૂંક સમયમાં અમે કોલ કરીશું

વર્લ્ડ હેલ્થ પાર્ટનર્સ એ બિન-નફાકારી સંસ્થા છે જે વંચિત સમુદાયોને ચાલીને જવાબ તેટલા અંતરે સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ આપે છે.

www.worldhealthpartners.org

ડિસ્ક્લેમર: આ જાહેરાતનું પ્રકાશન યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ એજન્સી ફોર ઇન્ટરનેશનલ ડેવલપમેન્ટ (USAID) મારફત અમેરિકન લોકોના ટેકા દ્વારા શક્ય બનેલ છે. જાહેરાતના વિષયવસ્તુઓની સંપૂર્ણ જવાબદારી WHP ની છે અને આવશ્યકપણે USAID અથવા યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ સરકારના મંતવ્યોને પ્રતિબિંબિત કરતી નથી.