



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**WORLD
HEALTH
PARTNERS**
HEALTHCARE WITHIN WALKABLE DISTANCE

COVID-19 के दौरान तनाव चिंता या डिप्रेसन को ना बढ़ने दें

इस समय भयभीत और चिंतित महसूस करना सामान्य है।
मन की बात करने से आपकी मुश्किलें कम होंगी और
तनावपूर्ण स्थितियों से बाहर आने में आपको मदद मिलेगी।

मुफ्त ऑनलाइन परामर्श के लिए हमसे बात करें

एक मिस्ड कॉल दें



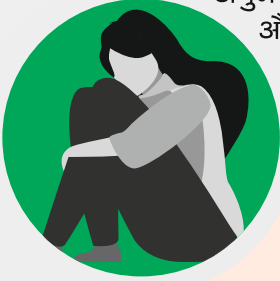
080 10 11 12 13

और हम शीघ्र ही वापस कॉल करेंगे

[सोमवार से शनिवार
सुबह 9 बजे – शाम 6 बजे]

मिस्ड कॉल के माध्यम से सहायता प्राप्त करें

यदि आप या आपका कोई करीबी दो सप्ताह या उससे अधिक समय से तनाव या चिंता का अनुभव कर रहा है, तो आप केवल एक मिस्ड कॉल देकर हमारे काउंसेलर और डॉक्टर से बात कर सकते हैं। अपने घर से हमसे सीधे जुड़ें और अपनी भावनाओं को साझा करें। यह बातचीत पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी।



चिंता और डिप्रेशन से बचाव के लिए कुछ सुझाव

- हर दिन कुछ समय आराम करने या अपने पसंद का संगीत सुनने या टहलने के लिए निकालें।
- जब आप चिंतित महसूस कर रहे हों तो अपने आप को शांत करने के लिए शराब या नशीली दवाओं के सेवन से बचें। ये आपकी स्थिति को और खराब कर सकते हैं।
- अपना ख्याल रखें। पर्याप्त नींद लेने और अच्छा खाना खाने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है।
- अपनी सामान्य दिनचर्या पर टिके रहें। अपने लिए छोटे-छोटे दैनिक लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें पूरा करें।
- अपनी स्थिति के बारे में किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें जिससे आप अच्छा महसूस करेंगे।



मुफ्त ऑनलाइन परामर्श
सोमवार से शनिवार, सुबह 9 बजे – शाम 6 बजे
एक मिस्ड कॉल दें



080 10 11 12 13

और हम शीघ्र ही वापस कॉल करेंगे

वर्ल्ड हेल्थ पार्टनर्स एक गैर-लाभकारी संस्था है जो अल्प संसाधनों वाले समुदायों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करता है।

www.worldhealthpartners.org

डिस्क्लेमर: इस विज्ञापन का प्रकाशन यूनाइटेड स्टेट्स एजेंसी फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (USAID) के माध्यम से अमेरिकी लोगों के समर्थन से संभव हुआ है। इस विज्ञापन की सामग्री WHP की एकमात्र जिम्मेदारी है और यह USAID या संयुक्त राज्य सरकार के विचारों को प्रतिबिंबित नहीं करता है।