



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



fraserhealth
Better health. Best in health care.

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

Tips for Good Mental Well-being

Hindi



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

आपने शायद अपने शरीर की देखभाल करने के विभिन्न तरीकों के बारे में सुना होगा। क्या आप जानते हैं कि आप अपने दिमाग की भी देखभाल कर सकते हैं?

मानसिक स्वास्थ्य वह तरीका है जिससे आप अपने और अपने आसपास की दुनिया के बारे में सोचते और महसूस करते हैं। जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं, तो तनाव और अन्य समस्याओं का सामना करना आसान हो जाता है। यदि आप अपनी देखभाल स्वयं कर सकते हैं, तो आप दूसरों की बेहतर देखभाल कर पाएंगे।

इस पुस्तिका में आप अच्छे मानसिक स्वास्थ्य निर्माण के विभिन्न तरीकों के बारे में जानेंगे। आप जान सकेंगे कि आप कैसे:

1. अपने शरीर की देखभाल करें
2. स्वस्थ सोच का अभ्यास करें
3. अपनी रफ्तार को धीमा करें
4. आनंद में रहें
5. अपने लक्ष्य तक पहुंचें

1. अपने शरीर की देखभाल करें

आपका शरीर और दिमाग जुड़े हुए हैं। जब आप अपने शरीर का ख्याल रखते हैं, तो आप अपने दिमाग का भी ख्याल रख रहे होते हैं।



अच्छा खाएं

भोजन आपको महत्वपूर्ण पोषक तत्व देता है जो आपके शरीर को अच्छी तरह से काम करने में मदद करते हैं। शोध से पता चलता है कि आप किसके साथ और किस तरह भोजन करते हैं, इसका आपके मानसिक और समग्र स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। दूसरों के साथ भोजन करने का प्रयास करें और मन लगाकर खाने का अभ्यास करें।

कभी-कभी हम खुद को प्राथमिकता नहीं देते। हम कुछ ऐसा खा लेते हैं जिसे बनाना या लाना सबसे आसान हो। अपना ख्याल रखना जरूरी है। यह न भूलें कि आपकी पसंद मायने रखती है और आपको ऐसा भोजन करना चाहिए जिसे खाने में आपको आनंद आता है।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

यहां आपके शरीर की देखभाल करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- नियमित रूप से भोजन करें, ताकि आपके शरीर में पूरे दिन अच्छा महसूस करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा हो। भोजन न करने से आप थका हुआ या चिड़चिड़ा महसूस कर सकते हैं।
- अधिक कैफीन लेने से बचें। कैफीन कॉफी, चाय या कुछेक पॉप का वह हिस्सा है जो आपको ऊर्जा देता है। यह कुछ अन्य पेय पदार्थों और स्नैक्स में भी मौजूद होता है। कैफीन चिंता की भावनाओं को बढ़ा सकता है। यह आपको अच्छी नींद लेने से भी रोक सकता है।
- इस बात पर ध्यान दें कि आप कितनी चीनी खाते हैं। चीनी खाने से आपको ढेर सारी ऊर्जा एक साथ मिल जाती है। लेकिन जब वह ऊर्जा खत्म हो जाती है, तो आप पहले से भी ज्यादा थका हुआ महसूस करते हैं। आपका मूड और खराब हो सकता है और आप चिड़चिड़ापन महसूस कर सकते हैं।
- इस बात पर ध्यान दें कि आप कितनी अल्कोहल ले रहे हैं। अल्कोहल कुछ समय के लिए आपकी समस्याओं को छिपा सकती है, लेकिन इसके कारण उदासी, तनाव और ऐसी अन्य भावनाएं पैदा हो सकती हैं जिनसे बाद में निपटना कठिन हो सकता है।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

अच्छे भोजन के बारे में और जानने के लिए, किसी आहार विशेषज्ञ से बात करें। अच्छे भोजन के बारे में लोगों की मदद करने में आहार विशेषज्ञ विशेष तौर पर प्रशिक्षित होते हैं। ब्रिटिश कोलंबिया में, आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक आप 8-1-1 पर कॉल कर सकते हैं। दुभाषिया के लिए, अपनी भाषा तीन बार अंग्रेजी में कहें। तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कोई दुभाषिया कॉल में शामिल न हो जाए।

व्यायाम

व्यायाम आपके शरीर के लिए अच्छा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होता है? यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे व्यायाम मदद कर सकता है:

- यह आपको तनाव से निपटने में मदद करता है।
- यह चिंता को कम करता है।
- यह आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- यह आपकी ऊर्जा को बढ़ाता है।
- यह आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करता है।
- यह आपको अच्छी नींद लेने में मदद करता है।



इन प्रभावों को महसूस करने के लिए आपको ज्यादा समय भी नहीं देना पड़ता है। बदलाव देखने के लिए दिन में सिर्फ 30 मिनट, सप्ताह में तीन या चार दिन पर्याप्त हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस तरह का व्यायाम करते हैं। व्यायाम के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अगली बार जब आप उदास, चिंतित या तनावग्रस्त महसूस करें, तो घर से बाहर टहलने की कोशिश करें। टहलना बेहतर महसूस करने का एक तेज और आसान तरीका हो सकता है।
- ऐसी कोई भी गतिविधि चुनें जो आपको पसंद हो। याद रखें, आप कोई भी ऐसी गतिविधि कर सकते हैं जो आपको आगे बढ़ाने का काम करे! यदि आपको कोई गतिविधि पसंद है, तो आप इसे अधिक से अधिक बार करना पसंद करेंगे।
- अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ बैडमिंटन, सॉकर, हॉक्सकॉच खेलना, रस्सी कूदना या डांस पार्टी जैसी गतिविधियां करें।
- किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ व्यायाम करें। आपको व्यायाम का लाभ मिलेगा और आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ जुड़ेंगे। यदि आप किसी और व्यक्ति के साथ व्यायाम करने की कार्यक्रम तय करते हैं तो आपके व्यायाम कार्यक्रम के नियमित रहने की संभावना अधिक होगी।
- इस बात पर ध्यान दें कि गतिविधि से आपको कैसा महसूस होता है। गतिविधि करने के बाद आपको अपने मूड में सुधार, तनाव के स्तर में कमी और आत्मविश्वास में वृद्धि महसूस होना चाहिए।
- अपने स्थानीय जिम या सामुदायिक केंद्र जाएं। जिम जाना कुछ लोगों के लिए डरावना हो सकता है। शुरूआत करने में मदद करने के लिए आप अपने लिए ट्रेनर की मांग कर सकते हैं।



यदि आपको कोई मौजूदा स्वास्थ्य समस्या है, तो कोई भी नया व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।

पर्याप्त नींद लें

नींद का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। जब आप पर्याप्त नींद लेते हैं, तो तनाव का सामना कर पाना, समस्याओं से निपट पाना, ध्यान केंद्रित कर पाना, सकारात्मक सोच पाना और चीजों को याद रख पाना आसान हो जाता है।

आपकी नींद की जरूरत आपके अपने शरीर पर आधारित है। अधिकांश वयस्कों को हर रात सात से नौ घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

यह सोचना आसान है कि यदि आप नींद में कटौती कर लें तो आप अधिक काम कर सकेंगे। लेकिन जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो आप वास्तव में अधिक थकान महसूस कर सकते हैं।

अगर आपको अच्छी नींद नहीं आती है तो यहां दी गई कुछ बातें आजमाई जा सकती हैं:

- अपने सोने के समय के आस-पास व्यायाम करने से बचें। व्यायाम आपको ऊर्जा देता है, जिससे नींद आना मुश्किल हो जाता है। लेकिन हल्की और आरामदेह गतिविधियां, जैसे पढ़ना, आपको सोने में मदद कर सकती हैं।
- सोने से पहले भोजन, अल्कोहल, सिगरेट और कैफीन से बचें। कैफीन कॉफी, चाय या कुछ पॉप में पाया जाना वाला वह हिस्सा है जो आपको जागृत महसूस कराता है।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

- यह सुनिश्चित करें कि आपका कमरा सोने के लिए आरामदायक हो। बहुत से लोगों ने यह पाया है कि जब उनका कमरा अंधेरा, शांत और ठंडा होता है तो उन्हें सबसे अच्छी नींद आती है।
- सोने से ठीक पहले हल्की गतिविधियां करें, जैसे पढ़ना, ध्यान करना, स्ट्रेचिंग या डायरी लिखना।
- एक निश्चित दिनचर्या का पालन करें। हर रात लगभग एक ही समय पर सोने की कोशिश करें और हर सुबह लगभग एक ही समय पर उठें, यहां तक कि सप्ताहांत पर भी।
- सोने के लिए अपने बेडरूम का ही इस्तेमाल करें। अलग कमरे में काम करें या टीवी देखें।
- यदि आपको रात में सोने में कठिनाई होती है तो दिन में झपकी लेने से बचें।
- यदि आपके डॉक्टर ने सलाह नहीं दी हो, तो नींद की गोलियां लेने से बचें। आप जल्दी सो सकते हैं, लेकिन वे आपको अच्छी, चैन की नींद नहीं देती।



ज्यादातर लोगों को अलग-अलग समय पर सोने से परेशानी होती है। अगर आपको सोने में अक्सर परेशानी होती है, तो अपने डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा होगा।

2. स्वस्थ सोच का अभ्यास करें

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का यह अर्थ नहीं है कि आपके विचार प्रसन्न होने से ही संबंधित हों। कुछेक अनुभवों के बारे में अगर आप परेशान या दुखी महसूस करें तो इसमें कुछ गलत नहीं है क्योंकि ये आपकी भावनाएं हैं और यह जीवन का हिस्सा हैं। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है किसी स्थिति को इस दृष्टि से देखना कि यह वास्तव में क्या है और उन चीजों के बीच अंतर को समझना जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं और जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते।

नकारात्मक विचारों और "विचारों के भंवर" से सावधान रहें

जिस तरह से आप किसी चीज के बारे में सोचते हैं, उसका आपके महसूस करने के तरीके पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। अगर आपको लगता है कि आप किसी समस्या से निपट सकते हैं, तो आप अक्सर अच्छा महसूस करते हैं। यदि आपको नहीं लगता कि आप किसी समस्या से निपट सकते हैं, तो आप अक्सर परेशान महसूस करते हैं।



कभी-कभी, आपके मन में नकारात्मक विचार आते हैं, भले ही वे सच न हों। इन विचारों को कभी-कभी "विचारों का भंवर" कहा जाता है। वे भंवर हैं क्योंकि आप इनमें आसानी से फंस सकते हैं और उनमें आप अपने को फंसा हुआ और परेशान महसूस कर सकते हैं।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

यहाँ कुछ सामान्य "विचारों के भंवर" हैं:

- ऐसा सोचना कि आपके साथ हमेशा बुरा ही होता है। "मैं समुद्र तट पर जाना चाहता था, लेकिन अब बारिश हो रही है। मेरे साथ ऐसा हमेशा होता है! अब मेरा दिन बर्बाद हो गया है!"
- ऐसा सोचना कि या तो सब कुछ अच्छा होगा या सब कुछ बुरा ही होगा। "मैंने उस आखिरी टेस्ट में उतना अच्छा नहीं किया जितना मैं करना चाहता था। मैं इस कोर्स के लिए पर्याप्त स्मार्ट नहीं हूँ।"
- किसी स्थिति के केवल नकारात्मक भाग पर ध्यान केंद्रित करना। "मेरी टीम जीत गई, लेकिन मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा है कि मैं उस शॉट से चूक गया। मैं सॉकर का बहुत बुरा खिलाड़ी हूँ। शायद मुझे खेलना बंद कर देना चाहिए।"
- वास्तव में क्या हुआ, यह जानने से पहले ही किसी नकारात्मक निष्कर्ष पर पहुंच जाना। "मेरे दोस्त ने मुझे पलटकर कॉल नहीं की। वे जरूर मुझे पसंद नहीं करते।"
- नकारात्मक निष्कर्ष पर पहुंच जाना। "मुझे उस पार्टी में आमंत्रित नहीं किया गया था। मुझे इस बात को जानने की उत्सुकता है कि जब मैं वहाँ नहीं था तो मेरे दोस्त और परिवार क्या चर्चा कर रहे थे।"

आप तथ्यों को देखकर अपने "विचारों के भंवर" को चुनौती दे सकते हैं। अगली बार जब आप स्वयं को "विचारों के भंवर" में गिरते हुए देखें, तो तथ्यों का पता लगाने के लिए स्वयं से प्रश्न पूछें। पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न यहां दिए गए हैं:



- क्या इस विचार के पीछे कोई प्रमाण है?
- क्या मैंने स्थिति के सभी पक्षों के बारे में सोचा है? क्या मैं कुछ भूल रहा हूं?
- क्या मैं पहले भी इस तरह की स्थिति से गुजरा हूं? तब क्या हुआ था?
- अगर मेरा दोस्त भी ऐसी ही स्थिति में होता, तो मैं क्या कहता?

एक बार जब आप तथ्यों को देख लेते हैं, तो आप "विचारों के भंवर" के विचार को अधिक संतुलित, तथ्य-आधारित विचार से बदल सकते हैं।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

समस्याओं का समाधान करें

हमें हर दिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हम कुछ समस्याओं को आसानी से हल कर सकते हैं, लेकिन अन्य समस्याओं को हल करना उतना आसान नहीं है। जब हम कोई कार्रवाई नहीं करते, तनाव तब तक बढ़ता जाता है, जब तक हम यह नहीं जानते कि आगे क्या करना चाहिए।



उपाय सोचने की कोशिश करें। "मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है", यह सोचने के बजाय, इस बारे में सोचें कि आप स्थिति को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं और आप क्या बदलाव कर सकते हैं। यह आपकी समस्याओं को देखने और उन्हें हल करने का एक आसान तरीका है। अगली बार जब आप किसी समस्या का सामना कर रहे हों, तो इन चरणों का पालन करें:

चरण 1: तय करें कि समस्या क्या है। यथासंभव सटीक होने का प्रयास करें। किसी समस्या को हल करना तब आसान होता है जब आप जानते हैं कि क्या ठीक किया जाना है।

चरण 2: विभिन्न उपायों या अंतिम लक्ष्यों के बारे में सोचें। जितना हो सके, उतना सोचें। उन सभी को लिख लें, भले ही वे ऊटपटांग लगें।

चरण 3: उस समाधान को चुनें जो आपको लगे कि यही सबसे अच्छा काम करेगा।

चरण 4: तय करें कि आपको अपने समाधान का प्रयास करने के लिए क्या करना है। यह आपकी योजना है। जरूरत पड़ने पर आप अपनी योजना को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ सकते हैं।

चरण 5: अपनी योजना को अमल में लाएं। अपने संतुलित, तथ्य-आधारित विचार कौशल का उपयोग करना याद रखें।

चरण 6: बीच-बीच में पलटकर यह देखते रहें कि क्या आपकी योजना कामयाब रही। यदि यह कामयाब नहीं रही, तो चरण 2 में अपनी सूची से एक दूसरा समाधान चुनें और एक नई योजना बनाएं। तब तक जारी रखें जब तक आपको कोई ऐसा समाधान न मिल जाए जो कारगर हो।

3. अपनी रफ्तार को धीमा करें

हम सभी को अपनी रफ्तार धीमी करने और आराम करने के लिए समय निकालने की जरूरत है। यह तनाव का प्रबंधन करने और हमारे जीवन का आनंद लेने का एक बड़ा हिस्सा है। हमें कभी-कभी दूसरों के लिए सब कुछ करना सिखाया जाता है और हम अक्सर ऐसे काम करना भूल जाते हैं जो हमें आनंद देते हैं।

जब हम अपनी रफ्तार को धीमा करने के लिए समय नहीं निकालते हैं, तो हमारा तनाव तब तक बढ़ सकता है जब तक हम कुछ भी करने के लिए बहुत अधिक हैरान न हो जाएं।

जब हम आराम करते हैं, तो समस्याओं और समाधानों को स्पष्ट रूप से देखना आसान हो जाता है। कठिन भावनाओं से निपटना आसान है, और चीजों के अच्छे पक्षों को देखना आसान है। अतीत या भविष्य की चिंता करने के बजाय, अब जो हो रहा है, उस पर ध्यान केंद्रित करना आसान है।

आप आराम कैसे करते हैं और अपने लिए समय कैसे निकालते हैं, यह आप पर निर्भर है। इनमें से कुछ गतिविधियाँ बहुत सामान्य हो सकती हैं, जैसे:

- योग, ध्यान या सांस लेने के व्यायाम
- प्रार्थना करना या अपने पूजा स्थल पर जाना
- पढ़ना, कला या बागवानी करना
- प्रकृति में समय बिताना, जैसे समुद्र तट पर जाना
- कुछ ऐसा खाना जो आपको पसंद हो
- अपनी पसंदीदा फिल्म या शो देखना

ये बहुत ही साधारण चीजें हो सकती हैं, लेकिन कुछ ऐसा करना जो आपको पसंद हो, तुरंत आपका मूड बदल सकता है और आपके मानसिक स्वास्थ्य में मदद कर सकता है।

4. आनंद में रहें!

जिन चीजों का आप आनंद लेते हैं, उन्हें करना आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह आपको तरोताजा और अपने बारे में अच्छा महसूस करने में आपकी मदद करता है। तब तनाव और अन्य समस्याओं से निपटना आसान हो जाता है। जब आप दुखी या चिंतित महसूस करते हैं, तो आप उन छोटी-छोटी चीजों को करना बंद कर देते हैं जो आपको खुश करती हैं। इससे आप और बुरा महसूस करने लगते हैं।

आपको जिन बातों से आनंद मिलता है, ऐसे हर दिन किये जा सकने वाले कामों की एक सूची बनाएं। फिर इन गतिविधियों के लिए खुद को समय दें। अपने जीवन में इन गतिविधियों को और अधिक जोड़ने के तरीके खोजने के लिए अपने समस्या-समाधान कौशल का उपयोग करें।

- यहां एक उदाहरण है: आप अपनी सूची में किताबें पढ़ना या बुनाई करना शामिल कर सकते हैं, लेकिन आपको लगता है कि आपके पास समय नहीं है। कुछ समस्या-समाधान करने के बाद, आप अपने काम पर या स्कूल में अपने लंच ब्रेक में अपनी किताब को पढ़ने या बुनाई का काम करना शुरू कर सकते हैं।

5. अपने लक्ष्य तक पहुंचें

आपके जीवन से जुड़े लोग आपके अपने मानसिक स्वास्थ्य का एक बड़ा हिस्सा हैं। हम सभी एक दूसरे की मदद करते हैं, अच्छा समय साझा करते हैं और एक दूसरे से सीखते हैं।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

दूसरों के साथ जुड़ें

सामाजिक नेटवर्क मानसिक स्वास्थ्य का एक बड़ा हिस्सा हैं। आपके सामाजिक नेटवर्क आपके जीवन के वे लोग हैं जो आपकी मदद करते हैं, आपकी सफलताओं का उत्सव मनाते हैं और समस्याओं से निपटने में आपकी सहायता करते हैं।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे हम एक दूसरे की मदद कर सकते हैं।

- कुछ लोग भावनाओं से निपटने में अच्छे होते हैं। यह आपको आराम महसूस करने में मदद कर सकता है।
- कुछ लोग मदद करने में अच्छे होते हैं, जैसे बच्चों की देखभाल करना या किराने की खरीदारी करना। इससे आपको दिन-प्रतिदिन के कामों को अच्छी तरह कर पाने में मदद मिल सकती है।
- कुछ लोग अलग-अलग दृष्टिकोण साझा करने में अच्छे होते हैं। इससे आपको समस्याओं को अधिक वास्तविक रूप से देखने में मदद मिल सकती है।
- कुछ लोग जानकारी साझा करने में अच्छे होते हैं। इससे आपको बेहतर समाधान खोजने में मदद मिल सकती है।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

हममें से अधिकांश के पास अलग-अलग लोगों का नेटवर्क है। इसमें परिवार के सदस्य, दोस्त, सहकर्मी, सहपाठी, पड़ोसी और अन्य महत्वपूर्ण लोग शामिल हो सकते हैं।

यहाँ एक मज़बूत सहायता नेटवर्क बनाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- मदद मांगें। दूसरे आपकी मदद नहीं कर सकते यदि वे नहीं जानते कि आपको क्या चाहिए।
- लोगों से मिलने के नए तरीकों के बारे में सोचें। यदि आप किसी विशेष गतिविधि का आनंद लेते हैं, तो किसी समूह या कक्षा में शामिल होना समान रुचियों वाले अन्य लोगों से मिलने का एक अच्छा तरीका है।
- किसी सहायता समूह में शामिल हों। किसी विशिष्ट समस्या के लिए सहायता प्राप्त करने का यह एक अच्छा तरीका है।
- खराब रिश्तों को छोड़ दें। हो सकता है कि हमारे नेटवर्क में कुछ लोग हमारी सहायता न करें। यह कठिन है, लेकिन कभी-कभी हमें इन लोगों को छोड़ना पड़ता है।



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के नुस्खे

दूसरों की मदद करें

दूसरों की मदद करने से आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है। यह दूसरे लोगों से मिलने और नए कौशल सीखने का भी एक अच्छा तरीका है। अपने पसंदीदा समूह या संगठन से पूछें कि क्या उनके पास कोई वॉलंटियर कार्य है।

जरूरत पड़ने पर मदद लें

जब आप अस्वस्थ महसूस करना शुरू करते हैं तो स्वस्थ रहने के लिए आपको सहायता की आवश्यकता होती है। मानसिक स्वास्थ्य के मामलों में भी ऐसा ही होता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की देखभाल करना तब आसान होता है, जब उनकी पहचान जल्दी कर ली जाए। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं और ऐसा लग रहा है कि आपको किसी बात से भी सहायता नहीं मिल पा रही, तो अपने डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना महत्वपूर्ण है।



आपके लिए उपलब्ध फोन सेवाएं

नीचे दी गई सभी सेवाएं सप्ताह में 7 दिन, दिन के 24 घंटे निःशुल्क और उपलब्ध हैं

भाषा सहायता: दुभाषिया के लिए, अपनी भाषा तीन बार अंग्रेजी में कहें। दुभाषिया के कॉल में शामिल होने तक प्रतीक्षा करें।

310 मानसिक स्वास्थ्य सहायता लाइन

310-6789 पर कॉल करें (एरिया कोड की आवश्यकता नहीं है) आपको किसी भी ऐसी बात के लिए गोपनीय भावनात्मक समर्थन, संकट हस्तक्षेप और सामुदायिक संसाधन सूचना प्रदान करता है जिसके कारण आपको चिंता या परेशानी हो रही है, जैसे:

- आत्मघाती विचार या भावनाएं
- मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन संबंधी चिंताएं
- परिवार और संबंध संघर्ष और दुर्व्यवहार
- हानि या अकेलापन

सामुदायिक सेवाएं - बी.सी. 211

2-1-1 पर कॉल करें

सामुदायिक और सरकारी सहायता और सेवाओं को खोजने में सहायता प्राप्त करें। सहायता और सेवाओं के उदाहरणों में रोजगार सहायता, वित्तीय सहायता, कानूनी सहायता, आवास, भाषा कक्षाएं, मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, नवागंतुक सहायता, माता-पिता के लिए संसाधन, वरिष्ठ नागरिकों की सेवाएं, सहायता समूह, पीड़ित सेवाएं, युवा सेवाएं और बहुत कुछ शामिल हैं।

स्वास्थ्य लिंक बी.सी.

8-1-1 या 604-215-8110 पर कॉल करें

निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करता है

- किसी भी स्वास्थ्य समस्या या चिंता के बारे में नर्स की सलाह
- अपने समुदाय में स्वास्थ्य सेवाओं को खोजने में मदद
- फिजियोथेरेपिस्ट से गतिविधि और व्यायाम के बारे में सलाह
- दवाइयों के बारे में फार्मासिस्ट से सलाह
- भोजन के विकल्प और पोषण के बारे में आहार विशेषज्ञ की मदद

खंडन: इस संसाधन को कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन, बीसी डिवीजन और द बीसी पार्टनर्स फॉर मेंटल हैल्थ एंड सबस्टैंस यूज इन्फॉर्मेशन की अनुमति से फ्रेजर हैल्थ अथॉरिटी के साउथ एशियन हैल्थ इंस्टीट्यूट (एसएचआई) द्वारा रूपांतरित और हिन्दी भाषा में अनुवादित किया गया है। बीसी पार्टनर्स फॉर मेंटल हैल्थ एंड सबस्टैंस यूज इन्फॉर्मेशन को अनुवाद और रूपांतरण प्रक्रिया में शामिल नहीं किया गया था और वे अंतिम अनुवाद की गुणवत्ता की पुष्टि नहीं कर सकते।

मूल अंग्रेजी संस्करण देखने के लिए, www.heretohelp.bc.ca/plainer-language-series पर जाएं।



www.fraserhealth.ca/sahi

स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने के लिए कोई प्रश्न है या सहायता चाहिए?
दक्षिण एशियाई समुदाय की सहायता करने में भागीदारी करना चाहते हैं?



टेक्स्ट, व्हाट्सएप या कॉल करें 236-332-6455



हमें SouthAsianHealth@fraserhealth.ca पर ईमेल करें

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह का विकल्प नहीं है।