

## अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल

तनावग्रस्त, चिंतित या अभिभूत महसूस करना सामान्य है। आप जो नियंत्रित कर सकते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करके आप अपने अनुभव में सुधार ला सकते हैं।

आप निम्नलिखित करने की कोशिश कर सकते हैं:

- खुद के लिए दयालु रहना
- उन चीजों पर ध्यान देना जो अच्छी चल रही हैं
- उन चीजों को प्राथमिकता देना जो आपको खुशी देती हैं
- याद रखना कि चीजें बदलेंगी
- दूसरों के साथ जुड़े रहना
- अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करें और अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें
- केवल बुरी खबरें ही न पढ़ें
- सुनिश्चित करें कि जानकारी एक विश्वसनीय स्रोत से है
- अगर आप दुखी या डरे हुए हैं तो मदद मांगें



व्यायाम और स्वस्थ भोजन खाकर अपने शारीरिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना न भूलें।

अधिक जानकारी के लिए  
[Thinkmentalhealthwa.com.au](http://Thinkmentalhealthwa.com.au) पर जाएं