

ना ठीक होना भी ठीक है

निम्नलिखित संकेतों पर ध्यान दें

- लगातार ध्यान ना दे पाना / अति सक्रीय होना
- बार-बार आक्रामक होना और क्रोध करना
- नींद सही से न आना
- स्कूल में शिक्षा प्रदर्शन में अचानक बदलाव
- बार-बार भावनाओं और मनोदशा में बदलाव

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए आप क्या कर सकते हैं

- कम से कम 8 घंटे की नींद लें
- नियमित व्यायाम या योगाभ्यास करें
- एक नियमित दिनचर्या का पालन करें
- नियमित रूप से खाएं और स्वस्थ आहार लें
- सकारात्मक मानसिकता रखें

जायें और मदद लें

अपने विश्वसनीय बालिग साथी से बात करें

किसी भी स्वास्थ्य संबंधी परामर्श और जानकारी के लिए अपने निकटतम
किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक या आयुष्मान भारत स्वास्थ्य एवं वेलनेस सेंटर पर जायें

