

এই বছরের বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের মূলভাবের সাথে মিল রেখে, আপনি কিভাবে নিজের যত্ন নিতে পারেন সে সম্পর্কে এখানে ৫ টি পরামর্শ দেওয়া হল।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নের জন্য প্রতিদিন ৫ মিনিট সময় তো নিতেই পারেন।

কিভাবে? এখানে বলা আছে।



MINISTRY OF
MANPOWER

1



ফোন করে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে
সংযোগ স্থাপন করুন



MINISTRY OF
MANPOWER

2



আপনার আবেগ অনুভূতি ভিতরে চেপে রাখবেন না - ডরমিটরিতে একজন বন্ধু বা FACE স্বেচ্ছাসেবকের সাথে কথা বলুন।



MINISTRY OF
MANPOWER

3

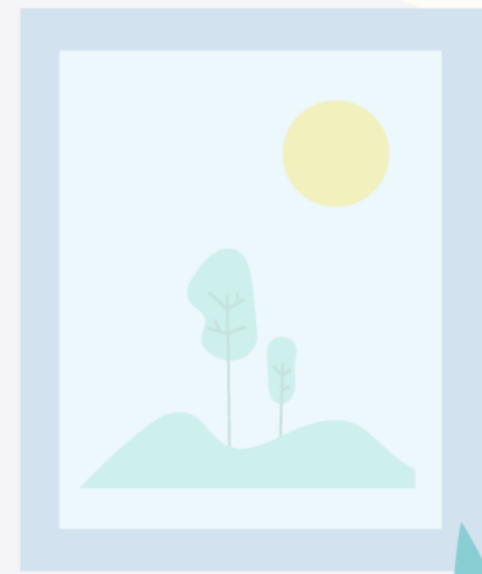


যখন আপনি বিহ্বল হয়ে পড়েন, একটু বিরতি নিয়ে কিছু শ্বাস -প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন।



MINISTRY OF
MANPOWER

4



৫ মিনিট সময় নিয়ে আপনার জীবনের সাথে
জড়িত জিনিস এবং মানুষের মূল্যায়ন করুন।



MINISTRY OF
MANPOWER

5



আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলিকে আয়ত্তে আনার জন্য একটি সহজ ব্যায়াম বা ৫ মিনিটের জন্য শরীরকে প্রসারিত করার ব্যায়াম করুন।



MINISTRY OF
MANPOWER

মনে রাখবেন, কঠিন সময়ে আপনি একা নন।

- যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার বন্ধু, আপনার সঙ্গী সহায়ক লিডার, FACE স্বেচ্ছাসেবক বা FAST কর্মকর্তাদের সাথে কথা বলুন।
- নিম্নলিখিত টেলি-কাউন্সেলিং হটলাইনে কল করুন:

iহেলথসার্ভ-এর ২৪ ঘণ্টা খোলা হেল্পলাইন
@ **3129 5000**

মাইগ্রান্ট ওয়ার্কারস সেন্টার-এর ২৪ ঘণ্টা
খোলা হেল্পলাইন @ **6536 2692**



MINISTRY OF
MANPOWER