

मानसिक रोग

किसी को भी हो सकता है



हरियाणा सरकार

क्या आपको भविष्य की चिंता सताती है?

इस से मानसिक तनाव व डिप्रेशन हो सकते हैं

आपको क्या पता होना चाहिए

डिप्रेशन के दौरान निरंतर उदासी रहती है और दैनिक गतिविधियों में रूचि नहीं रहती ।

यदि आप उदास महसूस कर रहे हैं, आपको क्या करना चाहिए

- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा है।
- मानसिक विशेषज्ञ की मदद लें।
- इसके लिए आप निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर जा सकते हैं।
- परिवार और दोस्तों के साथ बात-चीत करें।
- व्यायाम करते रहें।
- नियमित व संतुलित आहार लें।
- नियमित समय पर सोएं।
- शराब व अन्य नशील पदार्थों का सेवन न करें।
- खुशी देने वाली गतिविधियों को जारी रखने की कोशिश करते रहें।
- नकारात्मक सोच और आत्म आलोचना को कोशिश कर के दूर रखें।

DEPRESSION ?



Let's talk



अधिक जानकारी के लिए
अपने नज़दीकी सिविल अस्पताल के
मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक से संपर्क करें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
(स्वास्थ्य विभाग), हरियाणा

Anyone Can Get **Mental illness**



Govt. of Haryana

Worried about the future?

Too much worry can lead to stress and depression...

What you should know

Depression is an illness in which there is persistent sadness and a loss of interest in daily normal activities.

Much can be done to prevent and treat depression.

What you can do if you are feeling down, or think you may be depressed

- Talk to someone you trust about your feelings.
- Seek help from your nearest psychiatrist or mental health professional.
- Stay connected, keep in contact with family and friends.
- Exercise regularly, even if it's just a short walk.
- Have nourishing and well balanced meals.
- Sleep on time.
- Avoid alcohol intake and refrain from using illicit drugs; they can worsen depression.
- Try to continue doing things you have always enjoyed, even when you don't feel like it.
- Try to stay away from negative thoughts and self-criticism and try to replace them with positive thoughts.

DEPRESSION ?



Let's talk



**For more information,
contact the psychiatrist or clinical
psychologist of your civil hospital**

**National Health Mission
Health Department, Haryana**