মানসিক স্বাস্থ্য এবং ঘুম

কিভাবে আপনি আপনার মানসিক সুস্থতার যত্ন নিতে পারেন



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন। আমরা সবাই কখনও না কখনও চাপে পড়ে যাই। আমরা এর সাথে মোকাবিলা করতে পারি।

কখনও কখনও চাপ এবং দুশ্চিন্তা খুব বেশি হয়ে যায়। এটা আমাদের ভালো স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকারক। এরফলে আমরা দু:খ বা উদ্বিগ্ন অনুভব করতে পারি এবং হয়তো আমদের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ করতে সমস্যার সম্মুখীন হতে পারি।

যদি আপনার মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা আপনাকে স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে বাধা দিচ্ছে অথবা যদি আপনার নিজেকে কষ্ট দেওয়ার কথা মনে হচ্ছে তাহলে আপনি যাকে বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে বা আপনার জিপি-র সাথে কথা বলুন।



ঘুম খুবই গুরত্বপূর্ণ। ঘুমানোর সময় আপনার শরীর নিজে থেকেই নিজকে মানসিক এবং শারীরিকভাবে মেরামত করে এবং তৈরি করে।



ওষুধ বা অ্যালকোহল উভয়ই আপনার স্বাস্থ্য এবং ঘুমের জন্য খারাপ। ঘুমোতে যাওয়ার আগে খাবার খাওয়া অথবা চা, কফি বা এনার্জি ড্রিংক পান করা অথবা স্ক্রীনের দিকে তাকিয়ে থাকা আপনাকে জাগিয়ে রাখে।



অল্পবয়স্ক লোকেদের প্রতিদিন প্রায় ৪ ঘন্টার ঘুম দরকার। একটি রুটিন আপনাকে ভালোভাবে ঘুমোতে সাহায্য করে।

অধিক তথ্যের জন্য এখানে যান

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

প্রযোজনা করেছেন

POSITIVE NEGATIVES