માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ઊંઘ

તમે તમારી
ભાવનાત્મક
સુખાકારીની કાળજી
કેવી રીતે લઈ શકો



તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લો. આપણે બધા કોઈકવાર તનાવની સ્થિતિમાં આવી જતા હોઈએ છીએ. આપણે તેનો સામનો કરી શકીએ છીએ.

કેટલીક વાર તનાવ અને ચિંતાઓ વધુ પડતી હોય છે. જે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. આપણે નિરાશા કે ચિંતાની લાગણીનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ અને તેમાંથી બહાર આવવું આપણને અઘરું લાગી શકે છે.

જો તમારો તનાવ અને ચિંતાઓ તમને સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતા અટકાવે છે અથવા જો તમે પોતે વિષાદની સ્થિતિમાં હો એવું લાગે તો તમને જેના પર વિશ્વાસ હોય એવી વ્યક્તિઓ અથવા તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો.



ઊંઘ એ ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ઊંઘ દરમિયાન તમારું શરીર ફરીથી ચેતનવંતુ બને છે અને તેને માનસિક અને શારીરિક રીતે તૈયાર કરે છે.







નશીલા પદાર્થો અથવા આલ્કોહોલ તમારા સ્વાસ્થ્ય અને ઊંઘ માટે નુકસાનકારક છે. સૂતા પહેલા ચા, કોફી અથવા શક્તિવર્ધક પીણા લેવાથી કે પીવાથી અથવા ફિલ્મ જોવી તમને જાગતા રાખે છે.



યુવા વ્યક્તિઓએ દરરોજ લગભગ 8 કલાક જેટલી ઊંઘ લેવી જરૂરી છે. દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ તમને સારી ઊંઘ લેવામાં મદદ કરે છે.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરી મુલાકાત કરો

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

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

દ્વારા ઉત્પાદિત

POSITIVE NEGATIVES