मानसिक स्वास्थ्य और नींद

आप अपने भावनात्मक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रख सकते हैं



अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें। हम सभी को कभी न कभी तनाव होता है। हम इससे निपट सकते हैं।

कभी-कभी तनाव और चिंताएं बहुत अधिक हो जाती हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बुरा है। हम दुखी या चिंतित महसूस कर सकते हैं, और हमें सामान्य चीजें करना मुश्किल प्रतीत सकता है।



यदि आपका तनाव और चिंता आपको सामान्य गतिविधियां करने के काबिल होने से रोकती है, या यदि आप खुद को चोट पहुंचाने जैसा महसूस करते हैं, तो उन लोगों जिन पर आप भरोसा करते हैं या अपने जीपी से बात करें।



नींद बहुत जरूरी है। नींद के दौरान, आपका शरीर मरम्मत करता है और भावनात्मक और शारीरिक रूप से स्वयं को बनाता है।



ड्रग्स या शराब आपके स्वास्थ्य और नींद के लिए खराब हैं। बिस्तर से पहले चाय, कॉफी या एनर्जी ड्रिंक खाना-पीना या स्क्रीन देखना आपको जगाए रखता है।



युवा लोगों को प्रति दिन लगभग 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। एक दिनचर्या आपको बेहतर नींद में मदद करती है।

ज्यादा जानकारी के लिये जाएँ

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





द्वारा निर्मित

