Mentalno sastipe thaj Sovipe

Sar tu śaj les sama (griźa) kire emocionalnone salaćhimaske



Le sama (griźa) kire mentalnone sastimaske. Savoren amen si amen streso khajekh (varesave) droma. Ame śaj andaras kadava.

Khajekh (varesave) droma streso thaj dara śaj aćhen but amenge. Kadava si bilaćhe amare salaćhimaske. Ame śaj seras amen bilośale aj nervozne, thaj ame śaj arakhas le pharo te keras normalne bukja.

Te kiro streso thaj dara aćhaven tut te aves śajdo te keres normalne bukja, aj tu godisares kaj kames (manges) te dukhaves tut, vaker (de duma) manuśenca kaske tu pakjas aj kire GP-sa (doktorosa).



O sovipe si but importantno (važno). Ando sovipe, kiro stato (telo) laćharel thaj sastarel pe, emocionalno thaj fizikalno.







Narkotiko aj alkoxolo si bilaćhe kire sastimaske thaj sovimaske. Kana tu xas aj pes ćaj, kafjava aj energijako pipe aj dikhes ekranura maj angłal te soves kadava inkjarel tut žungado.



Terne manušen trubul len turjal 8 ćasura (satura) sovipe ando give. Ekh rutinava žutisarel (pomožinel) tut te soves maj laćhe.

Maj bute informacijke źa ka

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

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

Kerdo katar

POSITIVE NEGATIVES