

মন ভালে থাকিলে সকলো ভালে থাকে

মানসিকভাৱে সুস্থ হৈ থকাৰ 10 টা পৰামৰ্শ

- 1** আপোনাৰ অনুভূতিৰ বিষয়ে কথা পাতক। আপোনাৰ অনুভূতিৰ বিষয়ে কথা পাতিলে ভাল মানসিক স্বাস্থ্য বাহাল ৰখাত আৰু যেতিয়া আপুনি সমস্যাজৰ্জৰিত অনুভৱ কৰে তাৰ মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰে। এয়া হৈছে আপোনাৰ সুস্থাস্থ্যৰ নিয়ন্ত্ৰণ হাতত লোৱাৰ আৰু আপুনি স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকিবলৈ আপুনি যি পাৰে কৰাৰ এক অংশ।
- 2** ভালদৰে খাব। আমি কি খাওঁ আৰু আমি কেনে অনুভৱ কৰোঁ তাৰ মাজত শক্তিশালী সম্পৰ্ক আছে—উদাহৰণ স্বৰূপে, কেফেইন আৰু চেনীৰ তাৎক্ষণিক প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে। কিন্তু আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰতো খাদ্যৰ দীৰ্ঘম্যাদী প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে।
- 3** যোগাযোগ বাহাল ৰাখিব। বন্ধুবৰ্গ আৰু পৰিয়ালে আপোনাক আনৰ সৈতে অন্তৰ্ভুক্ত আৰু যত্ন লোৱা অনুভূতি প্ৰদান কৰিব পাৰে। আপোনাৰ নিজৰ মগজুৰ ভিতৰত যিয়ে চলি আছে তাৰ পৰা তেওঁলোকে পৃথক দৃষ্টিভঙ্গী প্ৰদান কৰিব পাৰে। তেওঁলোকে আপোনাক সক্ৰিয় থকাত সহায় কৰিব পাৰে, আপোনাক বাস্তৱত ধৰি ৰাখে আৰু আপোনাক ব্যৱহাৰিক সমস্যা সমাধান কৰাত সহায় কৰে।
- 4** অলপ বিৰতি লওক। পটভূমিৰ এক পৰিৱৰ্তন বা স্থান সলনি কৰাটো আপোনাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল। এয়া হ'ব পাৰে আপোনাৰ কোঠাটো পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পৰা একা পাঁচ-মিনিটৰ বিৰতি, কুকুৰটোৰ সৈতে খোজ কঢ়া, দৌৰিবলৈ যোৱা বা বন্ধুবৰ্গ আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে সপ্তাহান্তত কোনো নতুন স্থান অন্বেষণ কৰিবলৈ যোৱা। চাপ-মুক্ত হোৱাৰ বাবে কেইটামান বিৰতি পৰ্যাপ্ত হ'ব পাৰে।
- 5** আপুনি কোন সেয়া স্বীকাৰ কৰক। আমাৰ কিছুমানে আন লোকক হুঁৱৰাব পাৰে, কিছুমানে গণিতত ভাল, আন কিছুমান উৎকৃষ্ট ব্যঞ্জন ৰান্ধে। আমাৰ কিছুমানে আমাৰ নিকটত বসবাস কৰা লোকসকলৰ সৈতে জীৱনশৈলী ভাগ-বতৰা কৰে, আন কিছুমানে অতি পৃথকে থাকে। আমি সকলো পৃথক আৰু সেয়া একো বেয়া কথা নহয়।
- 6** সক্ৰিয় থাকিব। ব্যায়ামে আপোনাৰ মস্তিষ্কত এনে ৰাসায়নিক পদাৰ্থ মুকলি কৰে যি আপোনাক ভাল অনুভূতি প্ৰদান কৰে। নিয়মীয়া ব্যায়ামে আপোনাৰ আত্ম-সম্মান বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু আপোনাক মনোযোগ দিয়া, শোৱা, চোৱা আৰু ভাল অনুভৱ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। লগতে ব্যায়ামে মস্তিষ্ক আৰু অন্যান্য গুৰুত্বপূৰ্ণ অঙ্গবোৰ স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰাখে।
- 7** সহায় বিচাৰক। আমি কোনো অতিমানন নহয়! আমি কেতিয়াবা ক্লান্ত হওঁ বা আমাৰ অনুভূতিৰ দ্বাৰা বা যেতিয়া কোনো সমস্যা হয় আমি বিহুল অনুভৱ কৰোঁ। যদি পৰিস্থিতিবোৰ আপোনাৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাহিৰলৈ যায় আৰু আপুনি অনুভৱ কৰে যে আপুনি মোকাবিলা কৰিব নোৱাৰে, সহায় বিচাৰক।
- 8** আপোনাৰ পাৰদৰ্শিতা থকা কোনো কাম কৰক। আপুনি কি কৰি ভাল পায়? আমি কি কাৰ্যকলাপত নিমগ্ন হৈ যাব পাৰে? অতীতত আপুনি কি কৰি ভাল পাইছিল? নিজকে উপভোগ কৰিলে মানসিক চাপ পৰাভূত কৰাত সহায় হয়। আপুনি কাম এটা কৰি ভাল পোৱাৰ অৰ্থ হৈছে সম্ভৱতঃ আপুনি এই কামত ভাল আৰু কিবা প্ৰাপ্তকৰিলে আপোনাৰ আত্ম-সম্মান বৃদ্ধিকৰে।
- 9** আনৰ যত্ন ল'ব। আনৰ যত্ন লোৱাটো আপোনাৰ নিকট লোকসকলৰ সৈতে সম্পৰ্ক বাহাল ৰখাৰ প্ৰায়ে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ হয়। ই আনকি লোকসকলক নিকট কৰি তুলিব পাৰে।
- 10** নিজৰ বাবে যত্ন ল'ব।

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX