زہنی تناؤ اور تنہائی سے کیسے مقابلہ کرنا ہے۔

اپنے دوستوں اور گھر والوں سے رابطے میں رہیں۔

اپنے دوستوں اور گھر والوں سے رابطے میں رہنے کے لیے فون اور انٹرنٹ کا استعمال کریں۔ اپنے مسائل سے اپنے قریبی سا تھیوں اور گھر والوں کو آ گاہ رکھیں۔

اپنے جسم اور زہن کا خیال رکھیں۔

صحت بخش غذہ کھائیں اور با قاعد گی سے ورزش کریں۔ اچھے سے سو یا کریں۔ شراب اور ہر طرح کے نشے سے پرہیز کریں۔

جب بھی ضرورت پڑے، دوسروں سے مدد لینے سے نا ہچکچائیں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو شدید ذہنی تنا ؤ ہو توحکومت کے خودکشی سے بچاؤ کے لیے قائم کردہ ہیلپ لائن سے اس نمبر کے ذریعے فوری رابطہ کریں :1-800-273-TALK

اپنے ذہنی سکون کے لئے کبھی کبھار کام پہ آ رام کو ترجیح دیں۔

اپنے ذہنی سکون کے لئے خبروں، ریڈیو، ٹی وی اور سوشل میڈیا سے کچھ دیر کے لیے وقفہ لیں۔ ایسے کام کریں جن سے آپ کو خوشی ملتی ہے۔

ہم اس جنگ میں ایک ساتھ ہیں ، واٹرٹوؤں ۔

مزید معلومات کے لیے اس ویبسائٹ پہ رابطہ کریں :cdc.gov