

اونر دماغی صحت وَر اہمیت آسے

کوشی محسوس غوریبار آر بہتر
مود وُت تاکیبار طریقہ وگل



دماغی صحت وُر فوراً
مدد ور ضرورت وُتے؟
24/7 نیشنل سوسائٹیڈ
لائف لائن وُتو مفت خفیہ
مدد وُلا 988 ڈائل غورو.

اونتو اینڈیلا دن او تاکیت فارے زیہون اونے فریشان، ڈورائیا، ساب یاتو غوشا محسوس غورو. یان ٹھیک آسے! فونٹیکزن وُتو تائ-تائ اینڈیلا احساس وگل وُی تاکے. لیکن ہونو-ہونو ٹائمت، احساس این ورے دور غورونان مشکل وُیت فارے. زودی اونتو اینڈیلا وُی تاکیلے، توئی ڈاکٹر اونر مدد غوریت فارے. اونر ڈاکٹر ہونو علاج غوریبار سفارش غوریت فارے یاتو اونلا ہونو دابائر مشوارا دیت فارے.

مولینا تمام ممبر وگلرے سال سولنر صحت آر نیشار چیز استعمالر بیارام (نیشا آر شراب) وُر خدمت وگل انتظام غورو. زودی اونتو خدمت این ور ضرورت اونلے، توئی اونر بنیادی دیکھبال غوریبارے یاتو مولینا ممبر سروسز ورے (888) 999-2404 (TTY:711) وُت کول غورو.

**زودی اونتو ڈاکٹر لوئی دولا اونر ضرورت نائی فان لاغیلے، توئی اینڈیلا چیز وگل آسے زین
اونر مود ورے برابر غورونت مدد غوریبار نیزے بازے غوریت فاریبا. اونر دن وُت هام اینرے
شامل غوریبار کوشش غورو:**

ورزش ورزش اونر جیسیم وُرے اونے کوشی محسوس غوروڈے اینڈیلا کیمیکل فونسیائلا ہو. بہتر محسوس غوریبار اونتو بہت بیشی ورزش غوریبار ضرورت نائی. شروع غوریبار، اونر فسندر ایکان ورزش باسی لو. ایان وُیت فارے:

- گلی بائ آنرا
- باغان غورا
- اونر غاری دووا



نیاش لونر ایکا توجو دیا. گہری نیاش لونر مشق وگل غورو، زینڈیلا 4:4:8 نیاش لون. اینڈیلا غوریبار، 4 فونجنتو غونیبار نیاش لو، آبار 4 فونجنتو غونیبار نیاش ایری دو، تاربادے 8 فونجنتو غونیبار نیاش لو. دیان دونجا نیاش لونر دووارا اونر دلر دوڈوفانی ہومی زائبوغوئی، زیانے اونر دماغ ورے شانتی دیبو.



ہوتوکن آئیگ آرام غورو. غوم اونر جسمانی آر دماغی صحت وُلا بیشی ضروری. فوٹی رائنت ہم اس ہم 7 وُیتے 8 غنٹار غوم زائبار کوشش غورو.



آدونجا مانوش وگلر فوانتی ٹائم غوزارو. زے مانوش وگلرے اونے سب سے بیشی فسند غورو ایتارار فوانتی دامی ٹائم اونرے کوشی محسوس غورونت مدد غوریبار. زودی اونے شمازی محسوس نو غوروڈے وُیلے ایان لامبا ٹائم نو وُنسا. اونر سپوٹ سیسٹم لوئی آنشو، مسکی آنشو آر ہوتا ہوٹبالا کیسو منٹ نیالو.



آنشو! آنشاني اونرے هالكا فاتلا، خوش مزاج بناي دييو. زيھون اونٽو غم ميگا آغوا آنشانيير ضرورت وُبيو، هونو آغوا فوائنجارے كول غورو، آغوا آنشاني آئيے دے اينڊيلا فيليم سو، آغوا آنشاني آئيے دے اينڊيلا كتاب فورو ياتو اونرے آنشاي فارے دے اينڊيلا زيھونو كيسو غورو.



تيراپي. تائ تائ مشكل وُگل باري غيوئفان لاغيبو. اينڊيلا ٽائمت، آغوا علاج غوروي لوئ هوتا هونوت مدد مليت فارے.



اونر دماغرے نزام ماراي راکو. دعا، مراقبا ياتو يوغا غوريبار كوشش غورو. ديني خدمت وُگلت زونائے يو مدد غوريت فارے.



كيسو نيا تياري چيز وُر كوشش غورو، زينڊيلا ساباتولا. نيا تيار غوريبار آزو وُگل اونرے ڏورائيا شڪتي رے كيسو آنشاني آيے دے اينڊيلا آر فورا غورازادے اينڊيلا چيز وُر ميگا غورائتو دييو. ساباتولا وُيلدے آرام دايوڪ آراونرے اونر خيال وُگلر ايگا آبار ديان ديتو دے. توئ كيسو براش، رنگ آر ايگان كينباس ياتو هابسر ٽڪرا لو آر ساباتولو!



كيسو فورو. آغوا بائٽا كيسا ياتو نوئل لوئبار كوشش غورو! ايان اونر توچو اِن چيز وُتو لاريبار ايگان آرام دايوڪ طريقه زيانه اونرے ساب وت ياتو اوشانتيت رانگے.



آغوا غسل غورو. 15 منٽ ور آغوا غسل اونر دماغ آر ساب ور خيال وُگلرے آرام غورونت كافي هام غوري فاريبو. اونرے آرام فائتو مدد غورے فان اونر غسل وُت ضروري تيل زينڊيلا فودينا ياتو ليوينڊر شامل غورو.



تال بازونا فونو. آرام دايوڪ تال بازونا وُگل ياتو تال بازونا زينه كوشي غورے اِن فونو.



آئل رنگ وُر ايگا سو. ايان عجيب لاغيت فارے، ليكن تحقيق ور دووارا زانا اوئيے دے كي رنگ وُگل اونر دماغ وُت اثر فيلي فارے. آئل رنگ مائنشرے نيزامائجا شانتي آر آرام محسوس غورونت مدد غورے. اوٽولاي زيھون اونے ساب محسوس غوريبا، بائرميگا زو آر آئل غاس غوسولار ايگا سو ياتو آغوا آئل رنگ ور فوشاك فيندو.



آنرا اونلا ايڙے آسي!

زودي اونے لاغاتار فريشان، ڏورائيا، ساب ياتو غوشيا محسوس غورائاڪو، توئ ميرباني غوري اونر ڏاڪٽر وُرے كول غورو. اونٽو آرو بيشي خطرناڪ مشكل وُگل اونٽ فارے زينڊيلا ڊپريشن ياتو سنتار فريشاني. اونر ڏاڪٽر مدد غوري فاريبو. اونے آنرار 24-غنتار نرس لائن ورے (888) 275-8750 وُت ياتو اسپانيش زبانت (TTY:711) 648-3537 (866) وُت او كول غوري فاريبا. آنرا اونرے مدد غونٽو ساء!

