

Mānsik aur saririk swast

Apan mānsik swast ke dekhe ke utne jaruri he jitna ki apān saririk swast ke.



Mānsik taur pe swast he uske kuch lachan aise he:

- hamlong ke pās khushi la rista rahe sake
- hamlong st̄res ke sakta he sāmna kare
- hamlong bhavish ke le ke sakta khushi aur ummīd rakhe.



Lekin kabhikabhi hamlong apām mānsik swast ke le ke sakta he sanghrash kare:

- ghabraī mahsus kare
- akela ya tanhā mahsus kare
- thakai aur udās mahsus kare

Samāe samāe pe aise mahsus kare ke ām bāt he. Is ke karan hoe sake he ghar ke yād, kām ke tanao, akel rahna ya to bina koi karan ke. Jab aise hoe he to āp ke chahi he koi se bāt karo ki āp kaise mahsus karta he. Is se maddat mile he apān dimag me se i sab bahar nikale ke aur jane ke ki hamlong is me akel nai he.

Hia pe kuch sujhao dewal he ki kaise mānsik swast ke thik rakhe ke he aur kaise aur jan se bāt kare sako jab āp ke sahaeta ke jarurat rahe.



Kon chiz āp roj sakta he kare apān mānsik swast ke thik rakhe ke khatin

Dost, parwār, sathe kām kare la log aur samaj se juḍ ke raho yahi sab se accha rasta he hamlong ke mānsik swast me rahe ke

ĀPAN SATHE RAHEWALAN SE JUḌO



Apan sathe rahewalan ke sathe eksasaiz karo, kuch bajae ke gāna sikho, dharmic karikaram ke ayojan karo, sathe filam dekho aur sathe khāna khao. Āp sakta he ek sanskritik rāt ke ayojan kare jaha sab koi apān desh ke khana banāe ke lae.

APAN AUR DESHWASI SE JUḌO



Pata lagao ki āp ke nawa samaj me aur Pesafik āelenḍas ya Timorese log he. Ulong se juḍ ke āp apān sanskār ke nazdik mahsus karega agar āp ke ghar ke bahut yād āe he. Īlong ke pata lagae ke khatin apān bōs, kais wōka ya sthanie kaunsal se pucho ya Faisbuk pe khojo.

GHAR PE APAN PARWĀR SE JUḌO



Vīdio kol, mesaj ya parwar ke Faisbuk grup pe apān din bhar ke fōto aur kahani batāo.

ASTRELIA ME APAN SATHE KĀM KARELA KARAMCHĀRI AUR DOST SE JUḌO



Sathe din la khana khao, sathe ekzasaiz karo kām se pahile ya bād me ya roj sabere jab kām pe pahucho to apān sathe kām kare la log se pucho ulong kaise he.

DHARAM SE JUḌO



Agar āp dharmik he to sthānie ya onlāin chech ke karikaram se juḍo, dharmik granth ke paḍhai likhai aur pūja me bhag le se jīwan ke disha aur asha me maddat mili. Astrelia aur Pesafik me frī onlāin chech sevīs ke list hia pe: <https://bit.ly/3i5prgl>. Āp ke yahi rakam sevis bhasha me YouTube mili ya apān desh ke samajik chech ke Faisbuk pe mili.

PRAKRATI SE JUḌO



Agar āp bāt nai kare mangta he to prakrati se juḍ se, khula hawa me rahe se, dheyan kare se, vichār kare se aur chāle se āp ke mānsik swast ke maddat mili.



Accha se eksaasāiz karo aur khana khao

APAN SHĀRIR KE HILĀO

Āp ke shārir aur dimag juḍān he, tabe se apan shārir ke istamal kare se āp ke mansik taur se accha lagi. Niche ke sekshan me kuch tarika dewal he kaise 'phīzikal helth' me juḍe sako:

ACCHA SE KHĀNA KAHO

Khāna aur pāni hamlong ke shārir ke indhan he. Fruṭz, shak bhaji, mās aur pāni fāst fūd aur bahar ke khāna se accha he kahes ki ulong me jada vāitmin rahe he. Is ke matlab he i sab hamlong ke dher enēji de he kām aur jīwan ke khatin.



Jab āp ke bāt kare ke jaruri rahe

GHAR KE SADASH SE BĀT KARO

Agar āp ke man kare he ghar ke sadash long se bāt kare ke, apan rūm me rahe se bāt chit nai hoi. Apan sathe rahe wala ke nazdik jao khana pakae la taem, chale la taem, shopping la taem ya sathe kofi la taem.

APAN BŌS SE YA PESIFIK LAIBA FASILITĪ SE BĀT KARO

Paisa, ghar ya kām ke tanāo āp ke mānsik swast pe asar kare sake he. Agar āp i sab chiz se sangharsh karta he to kuch log he jon āp ke maddat kare sake he. Pahile, apan bōs se bāt kare ke thik he. Ulong āp ke maddat ke khatin he. Agar āp ke i kare se accha nai mahsus hoe he to apan tīm līḍa, iazon ofisa (LO), kais wōka agar āp ke pās eko he se bāt karo yato PALM sapōṭ sevis lāin; 1800 51 51 31 pe kol karo.

APAN NAWA SAMAJ ME KOI EK BHAROSA LA INSĀN SE BĀT KARO

I insān chech se, khel kud ke samaj se, āp ke deshwasī me se ya nawa dost me se hoe sake. Is me kuch bhi galat nai he koi nawa insan se juḍe ke jis se āp abhi hāli mila he.

KOI HELTH KEA PROFESNAL KE KOL KARO

Koi mānsik helth kea profesnal se bāt kare me koi burai nai he. Āstrelia me i sewa frī he – āp ke apan nām ya vegtigat jānkari nai de ke he, aur koi ke pata nai chali ki āp ulong ke kol kara raha. Jaise ki agar āp ke udāsi ya ghabrai lage he to Biyonḍ Blū ke; 1300 22 4636 pe kol kar ke koi se sakta he batāe ki āp kaise mahsus karta he.

Agar āp ke English me kathnāi he to āp koi bharosa la insān ke sathe kol kare sakta he.

Imenjensi me faūn koṭekṭ

24/7 Imenjensi sevis
(fāya brigaid, embulans
ya pūlis)
000

24/7 Laiflāin
(ātam hatya ya bāt bibāt)
13 11 14 ya 1300 659 467

**24/7 PALM sapōṭ
sevis lāin**
1800 51 51 31

**24/7 Gharelu hinsa
hotlāin**
1800 737 732

Sharirik swast



Eksasāiz hamlong ke maddat kare he sharir ke swast rakhe me. Jada kar ke hamlong ke 30 mināṭ ke ekṭivīṭi hapta me 5 ya jada dīn ke jarurat he – agar āp ke kām sharirik he to āp pahile se i karta he. Āp bahut rakam se ekṭiv rahe sakta he, aur agar abhi nai he, to suru kare ke kabhi deri nai he.

**Āp kuch bhi karta he apan sharir ke hilae ke khatin
to u accha eksasāiz he!**

KUCH TARKIB HE:

- dost ya ghar me sathe rahe wala ke sathe kām se pahile ya bād me chalo, ghar me bhaithe ke jagha
- nacho
- daenik kām bhi isme samil he – jaise ki safāi ya dhowal kapra jhuraō.

**Aur jada swast lāb ke khatin, kuch jada kaḍa
eksaasāiz.**

KUCH TARKIB HE:

- ghare wōkaūṭ - bahut eps aur YouTube vidīo he jon āp muft me sakta prapt kare
- apan bos se sthanie spōṭz tīm ke bare me pucho jis me āp juḍe sakta he – ragbī yūnian, līg, sōka, vōlibol aur neṭbol Astrelia me masuhr he
- apan sthanie pūl me paūḍo ya ḍaūro.

Agar āp grūp me eksasāiz kare mangta he to u bhi thik he! Ek grūp ke khoj lo aur uske apan ādat me joḍ lo. Aisan koi ekṭivīṭi ke chuno jisme āp khusi aur accha mahsus karta he.



Dheyan rakhna: apne āp ke bahut jaḍa fōs kare se āp ke masal pirāi, to khiyal kar ke wōm ap aur st̄rech karna kaḍa eksasāiz ke bād me.



Australian Government

palscheme.gov.au