গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

‘সতেজ মন, সুস্থ জীবন’

মানুষ যে কোনো বয়সে মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারেন

করণীয়ঃ

দৈনিক ৬ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুমান

নিয়মিত ব্যায়াম করুন

পুষ্টিমান সম্পন্ন নিরাপদ খাবার খান

পারিবারিক বন্ধন দৃঢ় করুন

সুশৃংখল জীবন যাপন করুন
এবং নিজের উপরে ভরসা রাখুন

যন্ত্রের উপর নির্ভরশীলতা
সীমিত করুন

কোন শখ গড়ে তুলুন বা
নতুন কিছু করুন

দুশ্চিন্তা মুক্ত থাকুন

সুকর্মে সক্রিয় থাকুন

তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল
অন্যান্য মাদকদ্রব্য পরিহার করুন

শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতাও সমানভাবে জরুরি

স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Designed by : Poriprekkhit