

সুস্থতার জন্য ৫টি উপায়!



সংযোগ করুন...আপনার চারপাশের লোকেদের সাথে: বন্ধু, পরিবার, সহকর্মী বা প্রতিবেশী। এই সংযোগগুলিকে শক্তিশালী করলে তা আপনাকে প্রতিদিন সহায়তা করবে এবং সমৃদ্ধ করবে।



সক্রিয় থাকুন...সেই কাজটি খুঁজে নিন যেটিতে আনন্দ পান: হাঁটতে যান, বাগান করুন, নাচুন বা এমনকি শুধু বাড়ির বাইরে পা রাখুন। আপনার পক্ষে উপযুক্ত এমন একটি মাত্রায় ব্যায়াম করলে তা আপনাকে ভাল বোধ করাবে।



লক্ষ্য করুন...আপনি হেঁটে কাজে যাওয়া, দুপুরের খাবার খাওয়া বা বন্ধুদের সাথে কথা বলা, যাই করুন না কেন মুহূর্তটি উপভোগ করুন। আপনার অভিজ্ঞতা নিয়ে চিন্তাভাবনা করলে তা আপনাকে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি উপলব্ধি করতে সাহায্য করবে।



শিখতে থাকুন...নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন বা পুরানো আগ্রহকে আবার আবিষ্কার করুন। নিজের জন্য একটি চ্যালেঞ্জ নির্ধারণ করুন যেমন পছন্দের খাবার রান্না করা, আপনার বাইক ঠিক করা বা কোনো কোর্সে সাইন আপ করা।



প্রদান করুন...কোনো বন্ধু বা অপরিচিত ব্যক্তির জন্য ভালো কিছু কাজ করুন: হাসুন, স্বেচ্ছাসেবা করুন, ধন্যবাদ বলুন। নিজেকে বৃহত্তর কমিউনিটির সাথে যুক্ত হতে দেখা খুবই ফলপ্রসূ হতে পারে।

 Mind Buckinghamshire

নিবন্ধিত চ্যারিটি: 261476

 Mind Buckinghamshire

আমরা আপনার কথা শুনি।
আর সাহায্য করার জন্যই
আমরা এখানে আছি।



বিনামূল্যে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা:

কল করুন: 01494 463364

ইমেল: info@bucksmind.org.uk

অনলাইন: www.bucksmind.org.uk