

# मानसिक स्वास्थ्य को समझना

## स्वस्थ मन

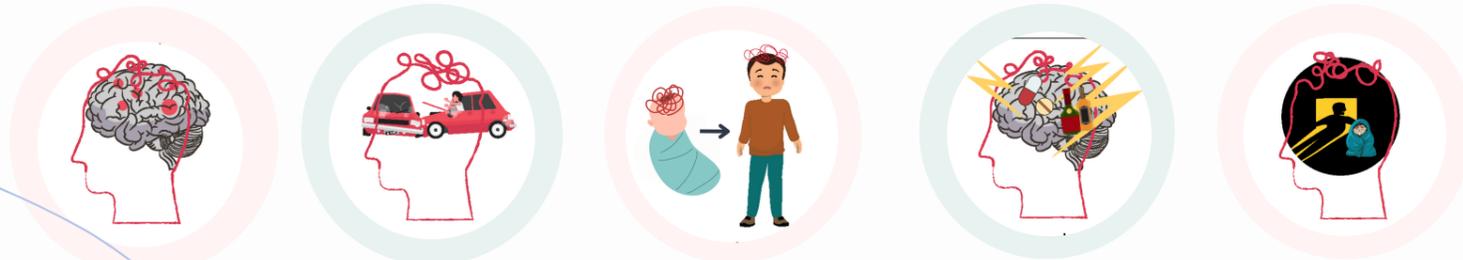


मानसिक विकारों और तनाव का ध्यान रखें

मानसिक तंदुरुस्ती

तंदुरुस्ती तब है जब आपका दिमाग, शरीर, सामाजिक परिस्थितियां और आपके जीवन के अन्य हिस्से स्वस्थ, आरामदायक और अच्छी तरह से काम कर रहे हों।  
कल्याण पर सभी का अधिकार है।

## मानसिक विकारों के कारण



मस्तिष्क रसायन का असंतुलन जिसके कारण मूड में उतार-चढ़ाव होता है

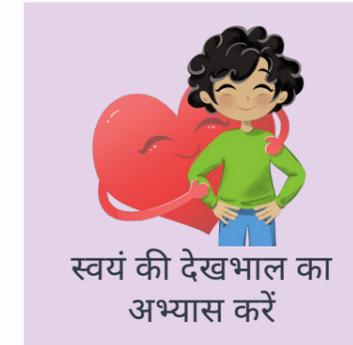
चोट

चुनौतियों के साथ पैदा हुआ

ड्रग्स और शराब

तनावपूर्ण घटनाएँ

## मानसिक तनाव दूर करने के उपाय



<https://www.bepriceless.org/well-being>



<https://bit.ly/ChildrenSEED>

निःशुल्क Free