



ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসম



সত্যমেব জয়তে
অসম চৰকাৰ



মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ লক্ষণসমূহ

- অত্যধিক মানসিক চাপ
- আক্ৰমণাত্মক আচৰণ
- শেহতীয়াকৈ আচাৰ-ব্যৱহাৰৰ পৰিৱৰ্তন
- অপ্ৰাসংগিক কথা-বতৰা
- নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱনৰ প্ৰতি আসক্ত হোৱা
- হঠাৎ চিঞৰি উঠা, ক্ৰোধ নিয়ন্ত্ৰণত সমস্যা
- উদাসীন মনোভাৱ/বিষণ্ণ মন
- ভালদৰে টোপনি নহা/টোপনি নোহোৱা হোৱা
- আত্মহত্যাৰ চিন্তা/আত্মহননৰ দৰে আচৰণ
- আন আন মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ লক্ষণসমূহ

মানসিক ৰোগৰ বিষয়ে কিছু জানিবলগীয়া

- মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাত ভোগা ৮০% লোকক পৰামৰ্শৰ মাধ্যমেৰে সুস্থ কৰি তুলিব পাৰি
- অশুভ শক্তিৰ প্ৰভাৱত বা তন্ত্ৰ-মন্ত্ৰৰ ফলত মানসিক ৰোগ নহয়
- জটিল জৈৱিক-মানসিক তথা সামাজিক কাৰকসমূহৰ প্ৰভাৱত মানসিক ৰোগ সৃষ্টি হয়
- উপযুক্ত চিকিৎসাৰ দ্বাৰা মানসিক ৰোগীক আৰোগ্য কৰি তুলিব পাৰি
- মানসিক ৰোগত ভোগা লোকসকলক শাৰীৰিক ৰোগৰ দৰেই সুস্থ হ'বলৈ চিকিৎসা, যত্ন আৰু বিশ্ৰামৰ প্ৰয়োজন

টেলি-মানসত উপলব্ধ সেৱাসমূহ

- ১) তথ্য যোগান আৰু পৰামৰ্শ প্ৰদান
 - ২) উপযুক্ত উপদেশ প্ৰদান
 - ৩) মনোৰোগ বিশেষজ্ঞৰ দ্বাৰা ভিডিঅ'যোগে পৰামৰ্শ আৰু প্ৰেছক্ৰিপচন প্ৰদান
- যদি প্ৰেছক্ৰিপচনৰ প্ৰয়োজন হয় তেন্তে
আপোনাৰ ফটো আই-ডি আপলোড নিতান্তই প্ৰয়োজন।



স্ক্ৰেন কৰক



এতিয়াই টেলি-মানস
এপ্ ডাউনলোড কৰক



টেলি-মানসৰ ১৪৪১৬ নম্বৰত ফোন কৰক

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় যিকোনো পৰামৰ্শৰ বাবে নিকটৱৰ্তী
জিলা মানসিক স্বাস্থ্য কাৰ্যক্ৰম গোটৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক

১৪৪১৬



National Health Mission, Assam



GOVERNMENT OF ASSAM



National
Mental
Health
Programme



Symptoms of Mental Health problem

- Severe stress
- Violent behaviour
- Recent change in Behaviour
- Irrelevant talking
- Substance abuse/Addiction
- Irritability, lack of anger control
- Low mood/sadness
- Disturb sleep/lack of sleep
- Suicidal ideas/self harm behaviour
- Other relevant symptoms

Facts about Mental Illness

- 80% of Mental Health concerns can be addressed through counselling
- Mental illness is not caused by evil spirit/magic
- Mental illness is caused by complex bio-psycho-social factors
- Medical treatment is available for Mental illness
- People with Mental illness needs treatment, care and rest to heal just like physical illness

Services Available in TeleMANAS

1. Information and advice
2. Counselling
3. Video Consultation with Psychiatrist and prescription

Photo ID is required to be
uploaded, If prescription is required.



Scan here



to download the
Tele MANAS app now!



Call: Tele MANAS - 14416

For any Mental Health related issue **OR**
Contact nearest District Mental Health Program Unit

14416