

# पेशेवर मदद लेना ठीक है

## 1. थेरेपिस्ट

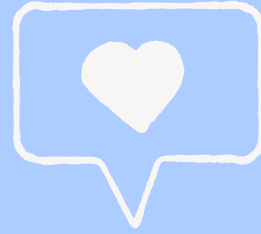
भावनाओं, चिंता और कठिन अनुभवों से निपटने में मदद

## 2. स्कूल काउंसलर

शैक्षणिक तनाव, व्यक्तिगत चुनौतियों और भावनात्मक स्वास्थ्य में सहायता

## 3. मनोचिकित्सक/डॉक्टर

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का मूल्यांकन और आवश्यकता पड़ने पर दवा पर चर्चा



## The TeenSpace

TeenSpace एक गैर-लाभकारी संगठन है जो जागरूकता, सहानुभूति और कार्रवाई के माध्यम से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को बदलने के लिए समर्पित है। हम एक सुरक्षित और सहायक मंच बनाते हैं जहाँ किशोर अपनी कहानियाँ साझा कर सकते हैं, उपयोगी संसाधनों तक पहुँच सकते हैं, और उन लोगों से जुड़ सकते हैं जो उन्हें समझते हैं।

TeenSpace आपका स्थान है और आपकी आवाज़ है। आप नीचे दी गई जानकारी के माध्यम से हमसे संपर्क कर सकते हैं।

आइए मिलकर आगे बढ़ें।

### हमसे संपर्क करें

 [theofficialteenspace@gmail.com](mailto:theofficialteenspace@gmail.com)

 [theteenspace.com](http://theteenspace.com)

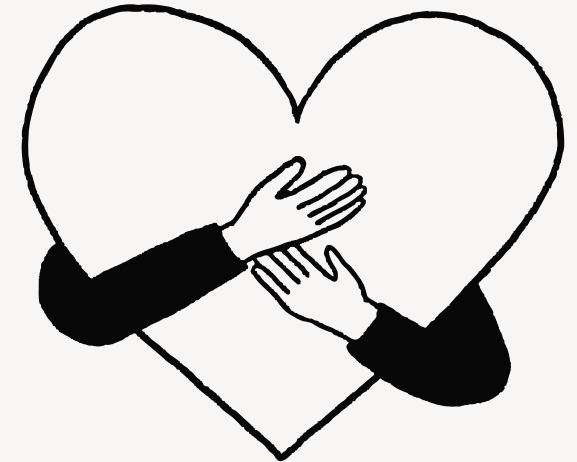
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

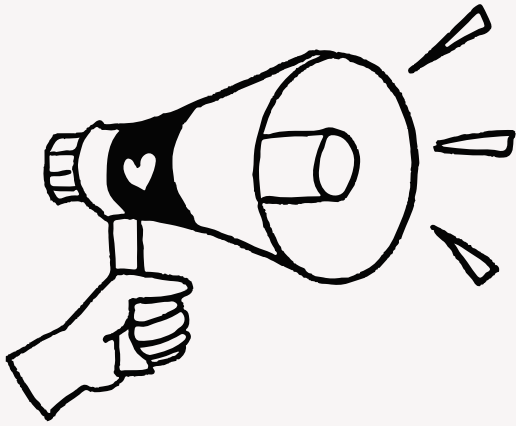
आपका मन हर दिन  
मायने रखता है

## आपका मन हर दिन मायने रखता है

सरल उपकरण, वास्तविक सहायता। 8 भाषाओं में उपलब्ध।



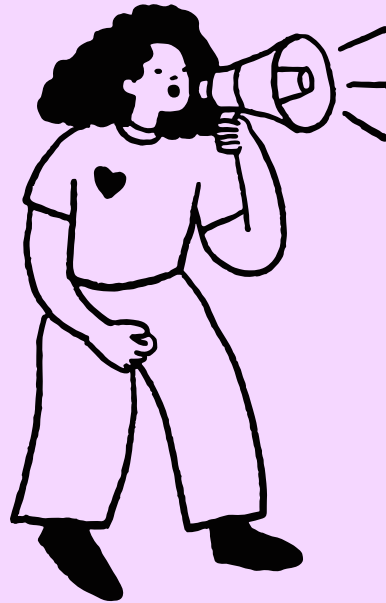
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.



## मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य यह है कि आप कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं, दूसरों से जुड़ते हैं और रोज़मर्रा की जिंदगी में आगे बढ़ते हैं। यह प्रभावित करता है कि आप तनाव, भावनाओं और चुनौतियों का सामना कैसे करते हैं। हम सभी के उतार-चढ़ाव होते हैं।

## यह क्यों मायने रखता है?



जब मानसिक स्वास्थ्य को सहारा मिलता है, तो रोज़मर्रा की जिंदगी अधिक संभाली जा सकती है – बेहतर ध्यान केंद्रित करने, स्वस्थ रिश्ते बनाने, तनाव से स्वस्थ तरीके से निपटने और समग्र रूप से बेहतर महसूस करने में मदद मिलती है।

## खुद को सहारा देने के सरल तरीके

**1**

अभिभूत होने पर गहरी सांस लें (4-7-8 श्वास तकनीक)

**2**

दिन भर छोटे ब्रेक लें और मन को रीसेट करें

**3**

बाहर जाएं, धूप में समय बिताएं

**4**

आभार व्यक्त करें और प्रियजनों से जुड़ें