

بیرومنٹ کا مقابلہ کرنا (Urdu version)

میں تمہیں یاد
کرتا ہوں

اپنے محبوب کے وفات کا غم مناسب طریقوں سے اور جذباتی تناؤ کو
متوازن کرنے کے لیے کچھ اچھی یادوں کا ذکر کر سکتے ہیں



کوئی ایسا کام کرو جس سے مرحوم کو خوشی ہو



اپنے اعتماد کے لوگوں سے رابطہ رکھیں اور
ایک دوسرے کا ساتھ دیں



اپنا خیال رکھیں اور صحت مند زندگی کے
معمولات کو برقرار رکھیں



اگر آپ اور آپ کے خاندان کے افراد کو دماغی صحت کے مسائل کی کوئی
علامت نظر آتی ہے تو فوراً اس مسئلہ پر بات کریں اور صحت مند زندگی کے
معمولات کو برقرار رکھیں اور انہیں مدد حاصل کرنے کے لیے پہل کریں۔

بیرومنٹ کا مقابلہ کرنا



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK