



دوسروں کے ساتھ ملنا جلتا اور تنہائی کا مقابلہ کرنا (Urdu version)



اپنا خوب خیال رکھیں



اپنے مشاغل اور دلچسپیوں میں مشغول رہیں
اور قیمتی لمحے سے لطف اندوز ہوں



کھلے ذہن اور شکر گزاری کو فروغ دیں



اپنی زندگی کو سنوارنے میں اپنے وقت اور
حصہ داری کا صحیح استعمال کریں



اچھی یادوں کو ذکر کریں اور تعلق کا احساس
دوبارہ حاصل کریں



دوسروں کے ساتھ اور سماج سے رابطہ رکھیں



دوسروں کے ساتھ ملنا جلتا اور تنہائی
کا مقابلہ کرنا



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

陪我講 SHALL WE TALK