

ટેલી માનસ



મદદ માટે પૂછવું ઠીક છે

તમારે તમારી લડાઈ એકલા
લડવાની જરૂર નથી

અમારી સાથે વાત કરો

ટોલ ફ્રી નંબર ટેલી માનસ



૧૪૪૧૬/૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬

ટેલી માનસ

તમારે હવે સહન કરવાની જરૂર નથી.

તમારી
લાગણીઓને
દફનાવશો
નહીં

તમારી વાત
શેર કરવામાં
શરમાશો
નહીં

મૌનથી
પીડાશો નહીં

એકલા લડશો
નહીં



તમારા
તણાવના
કારણે તમારો
દિવસ
બગાડવા ન દો

નિષ્ફળતા
અનુભવશો
નહીં



૧૪૪૧૬ / ૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬



ટેલી માનસ

શું તમને તમારા સંબંધો વિશે ચિંતા છે?



તમારી ચિંતાઓ અમારી સાથે શેર કરો

☎ ૧૪૪૧૬ / ૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬

ટેલી માનસ

ટેલી મેન્ટલ હેલ્થ આસીસ્ટન્ટ એન્ડ નેટવર્કીંગ એકોસ સ્ટેટ

૧૪૪૧૬ / ૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬

ડિજિટલ આર્મ્ ઓફ ડિસ્ટ્રીક્ટ મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ



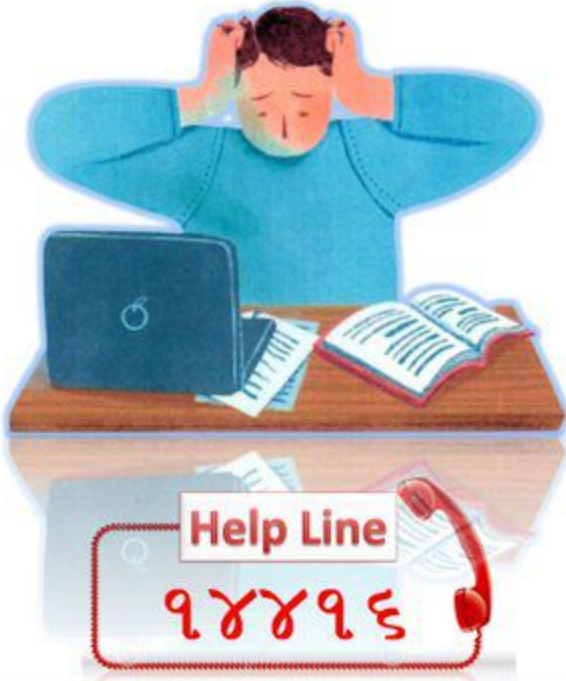
નેશનલ ટેલી મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ, ઈન્ડિયા

દેશભરમાં વ્યાપક ડિજિટલ માનસિક આરોગ્ય કાઉન્સેલિંગ
અને સંભાળ સેવા પ્રદાન કરવા માટે ભારત સરકારની પહેલ



ટેલી માનસ

શું તમે પરીક્ષાના તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે
ટિપ્સ મેળવવા માંગો છો?



☎ ૧૪૪૧૬ / ૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬

ટેલી માનસ

તમારા વ્યસન વિશે અમને જણાવો



વ્યસન માંથી મુક્તિ મેળવવા અમારો સંપર્ક કરો

☎ ૧૪૪૧૬ / ૧૮૦૦-૮૮-૧૪૪૧૬

TeleMANAS

Mental health is our priority

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા ઓ વિષે
ટેલી માનસ હેલ્પલાઇન નો ઉપયોગ કરો.

- મૂડની ઉદાસી
- ઊંઘમાં ખલેલ
- તણાવ સંબંધિત તકલીફ
- ચિંતા લક્ષણો
- લાચારી, નિરાશા, અપરાધની લાગણી
- પદાર્થના દુરુપયોગ અને વ્યસનથી સંબંધિત ચિંતાઓ
- આક્રમકતા / અન્યોને નુકસાન
- માનસિક બિમારીઓ અને તેમને સંબંધિત પ્રશ્નો



હેલ્પલાઇન નંબર : 14416 / 1-800-891-4416

TeleMANAS

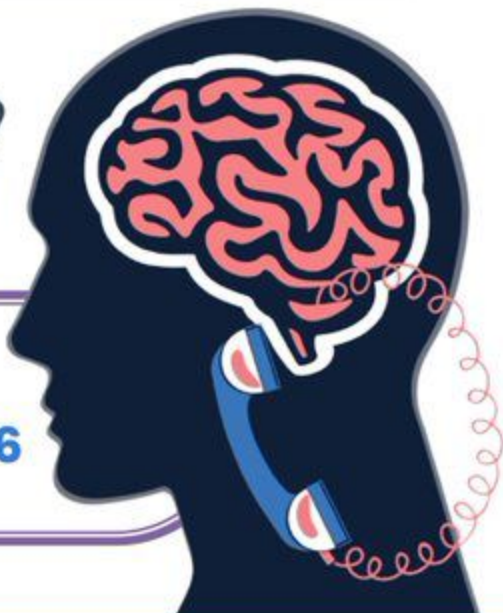
Mental health is our priority

ગુણવત્તાયુક્ત માનસિક આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ
બધા માટે સુનિશ્ચિત છે!

ટેલી માનસ
હેલ્પલાઇન નંબર પર કોલ કરો



14416 or
1800-891-4416



હેલ્પલાઇન નંબર : 14416 / 1-800-891-4416