



“માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણી સર્વાંગી સુખાકારીનો એક બહુ જ મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. ચાલો આપણે સૌ મળીને એવું વાતાવરણ બનાવીએ જ્યાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વાતચીત સામાન્ય અને સહજ બની શકે.”

શ્રી નરેન્દ્ર મોદી
માનનીય વડા પ્રધાન



ટેલી માનસ

ભારતનો રાષ્ટ્રીય ટેલી માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ
આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકારની પહેલ

શું તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કોઈ સમસ્યા સામે ઝઝૂમી રહ્યા છો?

ટેલી માનસ દ્વારા ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાંથી સહાયતા મેળવો.
સમગ્ર ભારતમાં 24/7, 20+ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ.

આમાંથી કોઈપણ સમસ્યા માટે અમને કોલ કરો:



મોટા ભાગના સમયે ઉદાસ કે ગભરાટ અનુભવવો



અભ્યાસ, નોકરી કે પૈસાની ચિંતા હોવી



ઊંઘને લગતી સમસ્યાઓ હોવી



પોતાને નુકસાન પહોંચાડવાના કે આત્મહત્યાના વિચારો આવવા



પરિવાર કે સંબંધોમાં સમસ્યાઓ હોવી



દારૂ કે અન્ય નશાની સમસ્યા હોવી

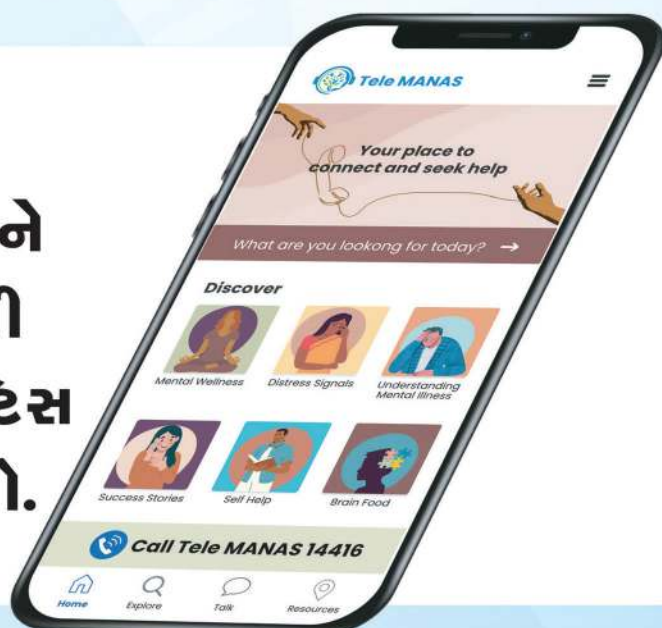


મોબાઇલનો ખૂબ વધારે ઉપયોગ કરવો



માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી અન્ય કોઈ સમસ્યા હોવી

ટેલી માનસ એપ ડાઉનલોડ કરો અને સ્વ-સંભાળ સામગ્રી તથા વેલનેસ પ્રેક્ટિસ મોડ્યુલ વિશે જાણો.



- 10 પ્રાદેશિક ભાષાઓ + અંગ્રેજી અને હિંદીમાં ઉપલબ્ધ.
- દિવ્યાંગ વપરાશકર્તાઓ માટે એક્સેસિબિલિટી ફીચર્સ.
- મળો ‘અસ્મી’ને - તમારા પ્રશ્નો, માહિતી અને સહાયતા માટે તમારો ચેટબોટ.

CBC 17193/13/0002/2627



ટેલી માનસ પર કોલ કરો

14416

ટોલ-ફ્રી નંબર

અહીં સ્કેન કરો:



ટેલી માનસ વિશે વધુ જાણવા અને એપ ડાઉનલોડ કરવા માટે

