



“માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા એકંદર કલ્યાણનો એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. આઓ 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
સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકારની પહેલ

શું તમે કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાથી ઝઝૂમી રહ્યા છો?

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

આ ચિંતાઓ માટે અમને કોલ કરો

- ઉદાસી, ચિંતા અથવા તણાવ
- ઊંઘની સમસ્યા
- પરીક્ષાનો તણાવ
- પરિવાર સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ
- આત્મહત્યાને લગતા વિચારો
- નશા સંબંધિત સમસ્યાઓ
- સંબંધોમાં મુશ્કેલી
- યાદશક્તિને લગતા મુદ્દાઓ
- પૈસાની ચિંતા અથવા અન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

“ છેલ્લાં 3 વર્ષમાં અમે 30 લાખથી વધુ કોલ્સમાં સહાય કરી છે ”

ટેલી માનસને કોલ કરો

14416

ટોલ-ફ્રી નંબર

અહીં સ્કેન કરો



ટેલી માનસ વિશે વધુ જાણવા અને એપ ડાઉનલોડ કરવા માટે!



ટેલી માનસ એપ ડાઉનલોડ કરો અને સ્વ-સંભાળ સામગ્રી તથા વેલનેસ અભ્યાસ મોડ્યુલ જુઓ



- 10 પ્રાદેશિક ભાષાઓ + અંગ્રેજી અને હિન્દીમાં ઉપલબ્ધ
- દિવ્યાંગ વપરાશકર્તાઓ માટે એક્સેસિબિલિટી ફીચર્સ
- મળો ‘અસ્મી’ને - તમારા પ્રશ્નો, જાણકારી અને સહાય માટે તમારો ચેટબોટ