

10<sup>th</sup> October 2021

# WORLD MENTAL HEALTH DAY



World Federation for Mental Health

**MENTAL HEALTH:- A STATE OF EMOTIONAL & PSYCHOLOGICAL WELLBEING**

Mental health care for all:  
**let's make it a reality**

**THEME 2021**

## **CAUSES**

- Uncontrollable Negative thoughts
- Anger, Stress, Anxiety, Fear
- Failures, Family Conflicts
- Imbalanced food & Addictions

## **PREVENTION**

- Control of Emotions by positive thoughts
- Self Management & Self-Esteem
- Harmony in Relationship
- Happiness-Relaxation- Inner Peace
- Balanced Diet & Healthy Habits

10, अक्टोबर २०२१

विश्व  
मानसिक  
स्वास्थ्य  
दिवस



World Federation for Mental Health

मानसिक स्वास्थ्य:- भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की स्थिति

थीम २०२१

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सभी के लिए :  
आइए इसे एक वास्तविकता बनाएं !

### कारण

- अनियंत्रित नकारात्मक विचार
- क्रोध, तनाव, चिंता, भय
- विफलताएं, पारिवारिक संघर्ष
- असंतुलित भोजन और व्यसन

### निवारण

- सकारात्मक विचारों से भावनाओं पर नियंत्रण
- स्वप्रबंधन और आत्म सम्मान
- रिश्ते में सामंजस्य
- सुख-विश्राम- आंतरिक शांति
- संतुलित, पौष्टिक आहार और स्वस्थ आदतें