

| मानसिक स्वास्थ्य को समझे |

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा रहे प्रियजन की मदद कैसे करें :

1. उनके व्यवहार को जज न करें, याद रखें कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, कमजोरी या बुरे कर्म का संकेत नहीं है |
 2. ऐसे कार्य एक साथ करें जिनमें आप दोनों को आनंद आए और अकेलापन महसूस न हो |
 3. उन्हें मनोवैज्ञानिक से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें समझाएं कि यह किसी डॉक्टर से बात करने जैसा ही है |
 4. ठीक होने में समय लगता है | धैर्य रखें।
 5. इस विषय पर खुले दिमाग से बातचीत शुरू करें |
-

References and Acknowledgements

- Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.