

## भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य



हमारा स्वास्थ्य मानसिक और शारीरिक क्षेत्र तक नहीं सीमित। यह एक जटिल प्रणाली है इस में शारीरिक और मानसिक क्षेत्र एक साथ काम करते हैं और पर्यावरण और परिस्थितियों पर निर्भर रहते हैं। विशेष रूप से, वे महिलाएँ जो हिंसा या घरेलू हिंसा से गुज़र चुकी हैं वे कई प्रकार की भावनाओं का अनुभव करती हैं। जैसे डार, गुस्सा, निराशा, आकेलापन, चिन्ता और उदासी। यह भावनाएँ उस महिला के स्वास्थ्य पर प्रभाव और परिवर्तन ला सकती हैं जैसे कम भूख लगना, कम नींद आना, सिर दर्द, चक्कर और तबीयत ठीक ना लगना।

सहेली, दो दशक से घरेलू हिंसा से पीड़ित दक्षिण एशियाई महिलाओं की सहायता कर रही हैं। यदि आप को शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता चाहिए तो कृपया संपर्क करें (SAHELI) 1-866-472-4354

सहेली आपको यह जानकारी देगी कि कौन से प्रोफेशनल आप की सहायता कर सकते हैं फिर आप या परिवार का सदस्य उस प्रोफेशनल से संपर्क कर सकते हैं। यदि आप के पास प्राइमरी केर डाक्टर है तो उसे संपर्क करें और मानसिक स्वास्थ्य के लिए रेफरेंस माँगे।

You can view resources in English on the Saheli webpage [www.saheliboston.org/emotional-well-being](http://www.saheliboston.org/emotional-well-being)

**Click the topics [Depression](#), [Anxiety Disorders](#), and [PTSD](#) for further information. Call a Saheli advocate for further help.**

*This web page and the work behind it have been funded by a mini grant to Saheli from Community Health Networks Area 15 in Massachusetts.*

SUPPORT AND FRIENDSHIP FOR SOUTH ASIAN FAMILIES

DOMESTIC VIOLENCE PREVENTION • EMPOWERMENT • EDUCATION 1-866-4SAHELI | [saheliboston.org](http://saheliboston.org) |

[sahelihelp@gmail.com](mailto:sahelihelp@gmail.com)