

# SIGNS OF POOR MENTAL HEALTH



## ਮਾੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

Low mood, depressed for over two weeks

ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ



Changes in mood, behaviour & feelings

ਬਦਲਦਾ ਮੂਡ

Anger issues, no patience

ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ



Stomach problems

ਪੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

Sleep problems

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ

Feeling anxious or worried

ਚਿੰਤਾ/ਘਬਰਾਹਟ

Tiredness, lack of energy

ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ



Alcohol/drug abuse

ਸ਼ਰਾਬ/ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

Loss of interest in things

ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਧਿਆਨ

Weight changes

ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ



Constant guilt

ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

Being quiet & talking less

ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ



Self harming/ dark thoughts

ਬੁਰੇ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚਾਰ

Tension or pain in the body

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

Extreme mood swings

ਮੂਡ ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ



**SIKH**  
**Mental Health & Wellbeing**

Sarbat Da Bhala (blessings for all)

[www.sikhmentalhealthwellbeing.org](http://www.sikhmentalhealthwellbeing.org) #SikhMentalHealthWellbeing #SarbatDaBhala