



# टेली मानस

भारत का राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की पहल

“ मानसिक स्वास्थ्य हमारे समग्र कल्याण का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है। आइए हम सब मिलकर ऐसा वातावरण बनाएँ, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य पर बातचीत आम और सहज हो सके। ”

श्री नरेंद्र मोदी  
माननीय प्रधानमंत्री

## क्या आप किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं?

कभी भी, कहीं से भी टेली मानस के माध्यम से सहायता पाएं।  
24/7, 20+ भाषाओं में, पूरे भारत में उपलब्ध।

### इन चिंताओं के लिए हमें कॉल करें:

- ▶ उदासी, चिंता या तनाव
- ▶ नींद की समस्या
- ▶ परीक्षा का तनाव
- ▶ परिवार से जुड़ी समस्याएँ
- ▶ आत्महत्या से जुड़े विचार
- ▶ नशे से संबंधित समस्याएँ
- ▶ रिश्तों में परेशानी
- ▶ याददाश्त से जुड़े मुद्दे
- ▶ पैसों की चिंता या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

“ पिछले 3 वर्षों में हमने 30 लाख से अधिक कॉल्स में सहायता की है। ”

टेली मानस को कॉल करें

**14416**

टोल-फ्री नंबर

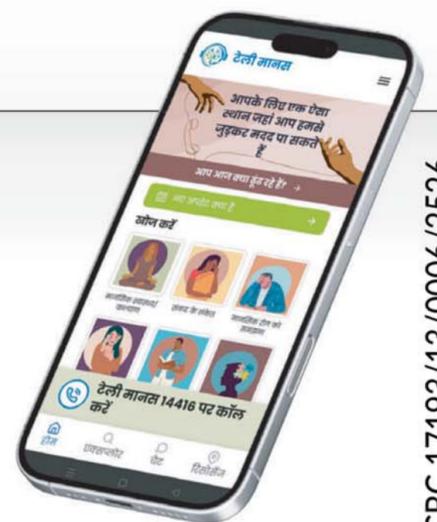
यहाँ स्कैन करें



टेली मानस के बारे में और जानने व ऐप डाउनलोड करने के लिए!



टेली मानस ऐप डाउनलोड करें और स्व-देखभाल सामग्री तथा वेलनेस अभ्यास मॉड्यूल देखें।



CBC 17193/13/0006/2526

- 10 क्षेत्रीय भाषाओं + अंग्रेज़ी और हिंदी में उपलब्ध।
- दिव्यांग उपयोगकर्ताओं के लिए एक्सेसिबिलिटी फीचर्स।
- मिलिए 'अस्मी' से आपके सवालों, जानकारी और सहायता के लिए आपका चैटबॉट।