



“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



टेली मानस

भारत का राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की पहल

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:



ज़्यादातर समय उदास या घबराहट महसूस होना



पढ़ाई, नौकरी या पैसे की चिंता होना



नींद से जुड़ी समस्याएँ होना



खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या के विचार आना



परिवार या रिश्तों में समस्याएँ होना



शराब या अन्य नशे की समस्या होना

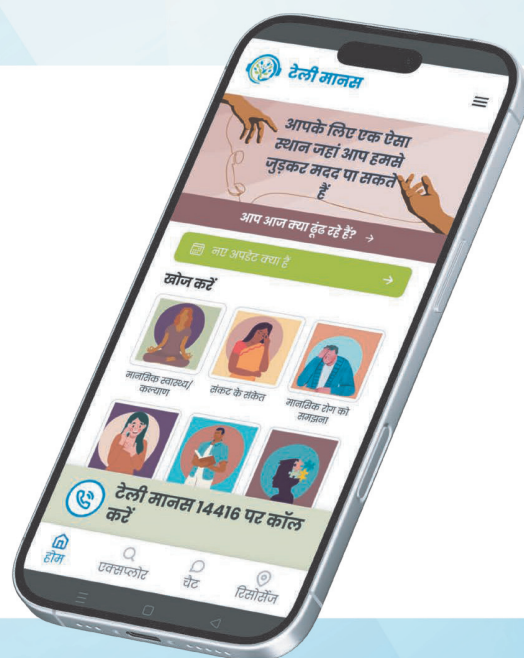


मोबाइल का बहुत ज़्यादा इस्तेमाल करना



मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी कोई अन्य समस्या होना

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



- 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।

CBC 17193/13/0002/2627



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!

