

# SIGNS OF POOR MENTAL HEALTH



## ਮਾੜੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



Low mood, depressed  
for over two weeks

ਉਦਾਸ ਰਿਹਣਾ

Changes in mood,  
behaviour & feelings

ਬਦਲਦਾ ਮੂਡ

Feeling anxious  
or worried

ਚਿੰਤਾ/ਘਬਰਾਹਟ

Anger issues,  
no patience

ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁੱਸੇ



Stomach problems

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਂ

Sleep problems

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ

Tiredness,  
lack of energy

ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ



Alcohol/drug abuse  
ਸ਼ਰਾਬ/ਨਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ



Loss of interest in things

ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਧਿਆਨ

Weight changes

ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

Constant guilt

ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



Being quiet &  
talking less

ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ

Self harming/  
dark thoughts

ਹਨੇਰੇ ਵਚਿਾਰ

Tension or pain  
in the body

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

Extreme mood  
swings

ਮੂਡ ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ



[www.rooh.org.uk](http://www.rooh.org.uk)



**ROOH**  
Health &  
Wellbeing