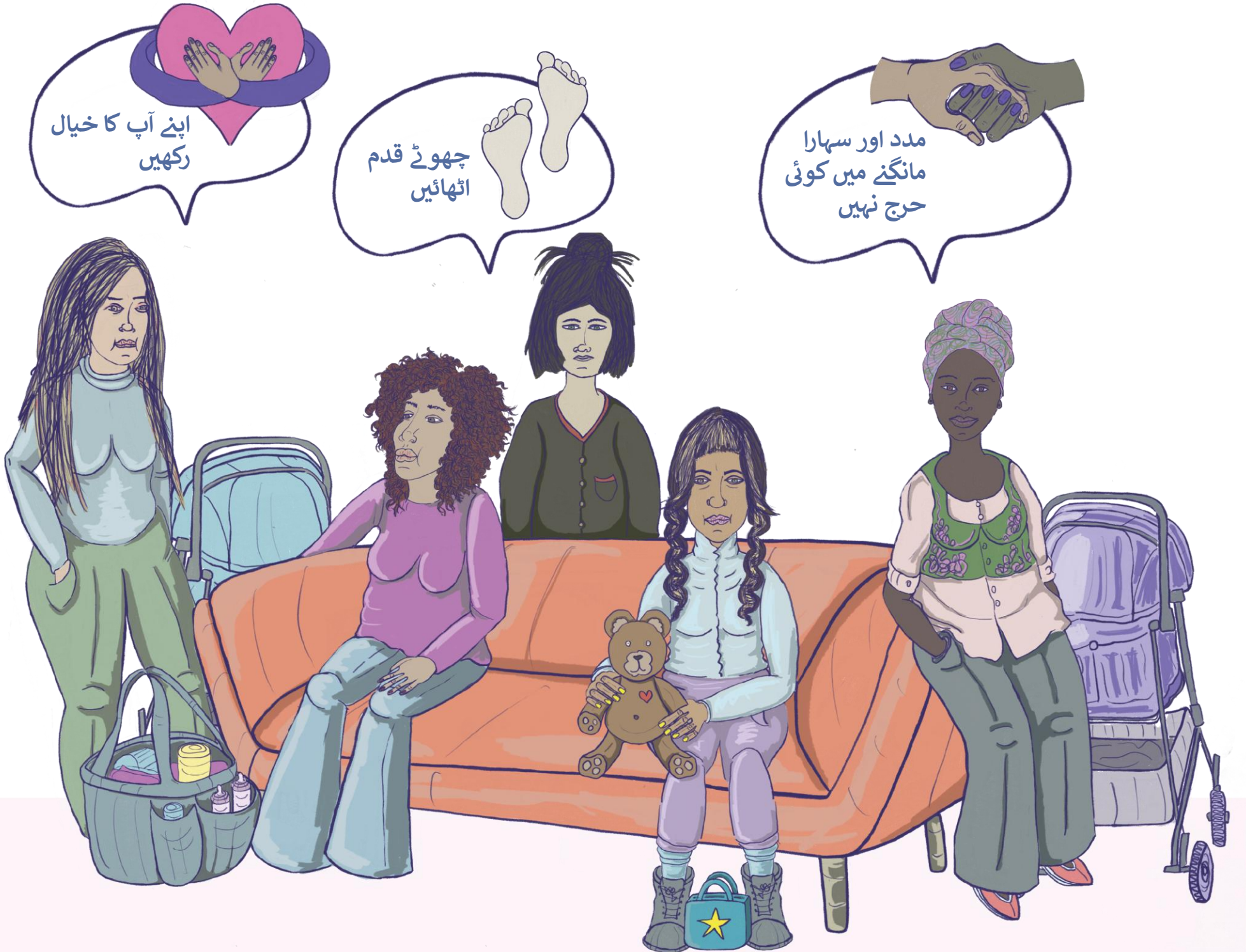


# اپنے آپ کا خیال رکھیں



ان چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ پریشانی یا اداسی میں کمی محسوس کریں۔ خاندان، دوستوں یا اپنے جی پی کے ساتھ بات کریں۔



بچے کی پیدائش کے بعد اپنا خیال رکھنا اہم ہے

FUNDED BY

NIHR

National Institute for  
Health and Care Research

تخلیق کردہ: 05/01/2025