

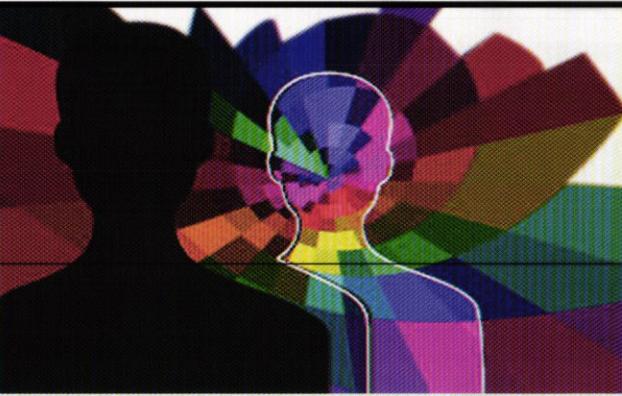


നിഞ്ഞർക്കെന്തു പറയാം.

- മുതിൽ നിഞ്ഞർ തനിച്ചല്ല. താൻ നിഞ്ഞലോടൊപ്പമുണ്ട്.
- നിഞ്ഞർക്കിശോൾ വിഭ്രാസമാകില്ല, പക്ഷെ നിഞ്ഞലുടെ അനുഭവ തനിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാവും.
- നിഞ്ഞർക്കെങ്ങനെനെ അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്ന് ഏറ്റവും വ്യക്തമായിട്ട് ഉന്ന്യീലായിരിക്കാം, എന്നാൽ താൻ നിഞ്ഞലുടെ കാജുതിൽ തന്നെപ്പറന്നും നിഞ്ഞലെ സഹായിക്കുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
- നിഞ്ഞർക്ക് പ്രതീക്ഷയും നശിക്കുവേണ്ടി ഒരു സിവിസവും കൂടി ഒരു ഉൺിക്കൂർ ഒരുവിനിറ്റ് കൂടി നിഞ്ഞർക്ക് കഴിയുന്നതു പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ സ്വയം പറയു.
- നിഞ്ഞർ ഏറ്റിക്കുള്ളേണ്ടി ഒരുവിനാം.
- നിഞ്ഞലുടെ ഇരീവിൽ അതുപോലെതന്നെ ഏറ്റവികൾ പ്രിയപ്പെട്ട താണ്.
- നിഞ്ഞർക്ക് വേണ്ടി ഏറ്റിക്കുള്ളേണ്ടി ഒരു ചെയ്യുവാൻ കഴിയും എന്ന് പറയുക.

എന്തു പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കാം

- മുതോക്കെ നിഞ്ഞർക്ക് തോന്നുന്നതാണ്.
- നമ്മുള്ളാവരും ഫോഡാശകിലും ഈ അവസ്ഥയിലുടെ കടനു പോകുന്നവരാണ്.
- നല്ലവരും മാത്രം കാണുക.
- നിഞ്ഞർക്ക് ഇനിയും ജീവിക്കാൻ ഏറെയുണ്ട് ഏറ്റിനാണ് ഉരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?



നിഞ്ഞലുടെ സുഹൃദ്ദേഹ കൂടുംബം ഗമോ വിഷാദത്തിൽ
സഹായം തെടുന്നതിന് പിണ്ണമതിച്ചാൽ

- ഒരു പ്രിസിപ്പിനുമായി സാധാരണ ചെക്കപ്പേരു നടത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക
- വിഷാദം പിടിപെടാൻ നിഞ്ഞലുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് സഹായം വാദ്ധാനം ചെയ്യുകയും ഒരു ഡോക്ടർനേയാ തൊഴിപ്പിനുനേയോ ക്ലാസ്പിഡ്സ് ആയ സന്ദർഭത്തിൽ അവരോടൊപ്പം പോവുകയും ചെയ്യുക.
- ഡോക്ടർനുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ രോഗലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം രോഗ തന്നെയും കുറിച്ച് സംബന്ധിച്ചുമായ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുവാൻ ആവശ്യക്തിയെ പ്രാപ്തിക്കാൻ ചെയ്യുക.

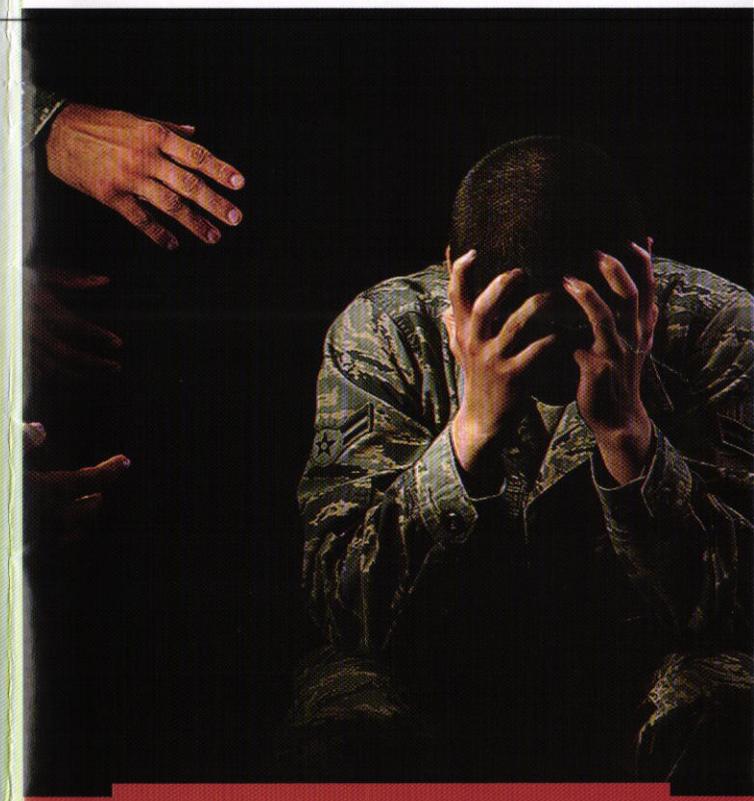


INDIAN PSYCHIATRIC SOCIETY
KANNUR GUILD

DEPARTMENT OF PSYCHIATRY,
KANNUR MEDICAL COLLEGE

IMA
THALASSERY

വിഷാദം
നിഞ്ഞലെ തളർത്തുവാൻ
അനുവദിക്കരേത്!



2017 ഏപ്രിൽ 7
ലോകാരോഗ്യദിനം

"വരു.. നമുക്ക്
വിഷാദത്തെക്കുറിച്ച്
സംസാരിക്കാം"

