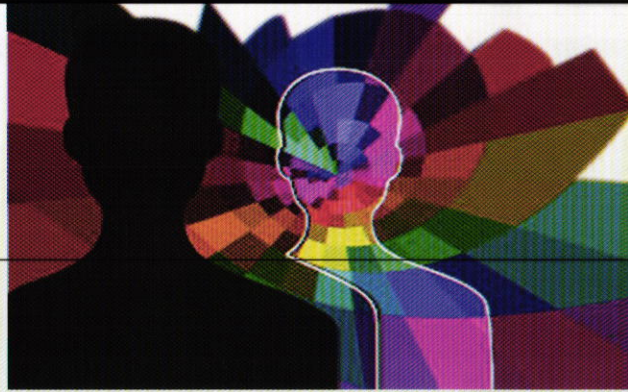


**നിങ്ങൾക്കെന്തു പറയാം.**

- ഇതിൽ നിങ്ങൾ തനിച്ച്. ഞാൻ നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ട്.
- നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ വിശ്വാസമാകില്ല, പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ മാറ്റം ഉണ്ടാവും.
- നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്ന് എനിക്ക് വ്യക്തമായിട്ട് മനസ്സിലായിരിക്കാം, എന്നാൽ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ തൽപരനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
- നിങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷ നശിക്കുമ്പോൾ ഒരു ദിവസവും കൂടി ഒരു മണിക്കൂർ ഒരുമിനിറ്റ് കൂടി നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ സ്വയം പറയൂ.
- നിങ്ങൾ എനിക്ക് മുഖ്യമാണ്.
- നിങ്ങളുടെ ജീവിതം അതുപോലെത്തന്നെ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്.
- നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി എനിക്ക് എന്ത് ചെയ്യുവാൻ കഴിയും എന്ന് പറയുക.

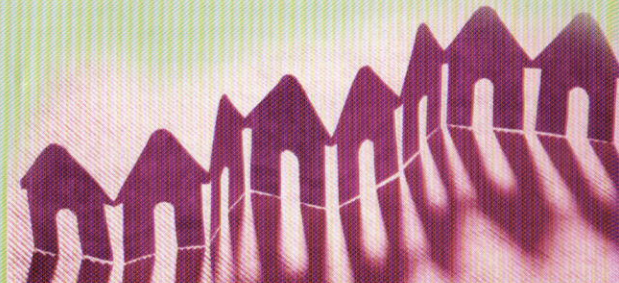
**എന്തു പറയുന്നത് ഒഴിവാക്കാം**

- ഇതൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നതാണ് .
- നമ്മളെല്ലാവരും എപ്പോഴെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നവരാണ്.
- നല്ലവരും മാത്രം കാണുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ഇനിയും ജീവിക്കാൻ ഏറെയുണ്ട് എന്തിനാണ് മരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?



**നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തോ കുടുംബാംഗമോ വിഷാദത്തിൽ സഹായം തേടുന്നതിന് വിസ്തൃയമായിട്ട്**

- ഒരു ഫിസിഷ്യനുമായി സാധാരണ ചെക്കപ്പു നടത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുക
- വിഷാദം പിടിപെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് സഹായം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയും ഒരു ഡോക്ടറെയോ തെറാപ്പിസ്റ്റിനെയോ കണ്ടുപിടിച്ച് ആദ്യ സന്ദർശനത്തിൽ അവരോടൊപ്പം പോവുകയും ചെയ്യുക.
- ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും രോഗത്തെക്കുറിച്ചും സമ്പൂർണ്ണമായ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുവാൻ ആവശ്യമായ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



INDIAN PSYCHIATRIC SOCIETY  
KANNUR GUILD

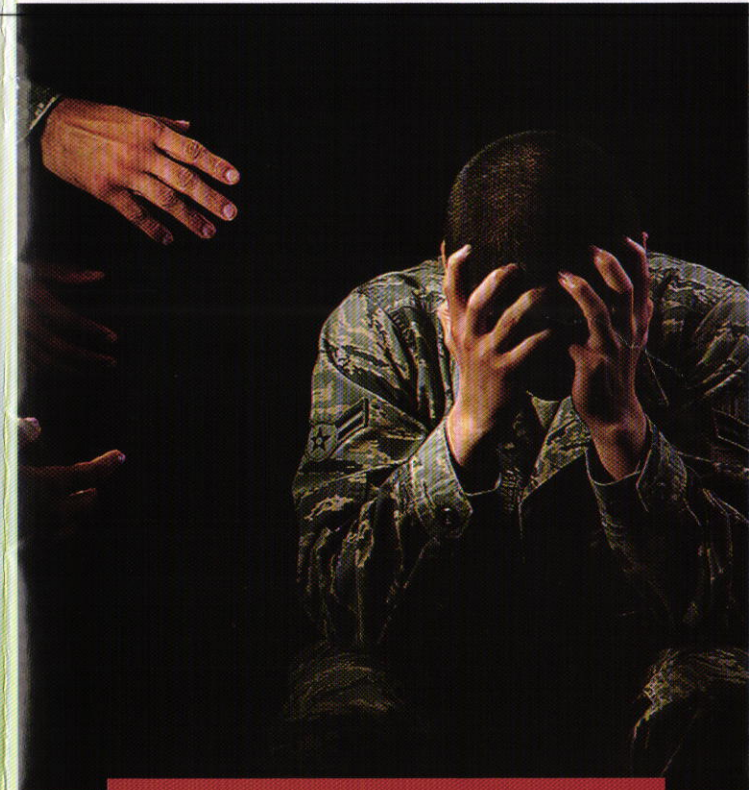


DEPARTMENT OF PSYCHIATRY,  
KANNUR MEDICAL COLLEGE



IMA  
THALASSERY

**വിഷാദം  
നിങ്ങളെ തളർത്തുവാൻ  
അനുവദിക്കരുത് !**



**2017 ഏപ്രിൽ 7  
ലോകാരോഗ്യദിനം**

**"വരു.. നമുക്ക്  
വിഷാദത്തെക്കുറിച്ച്  
സംസാരിക്കാം"**