



# ഒരു സുഹൃത്തിനെ ബുദ്ധിമുട്ടിൽ സഹായിക്കുക

ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങളിൽ അജ്ഞാതവും രഹസ്യാത്മകവുമായ വിദേശോപദേശം നൽകുന്ന ചാരിറ്റി സ്ഥാപനമായ AASRA യ്ക്കും ഇന്ത്യയിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിനായി ലാഭേച്ഛകൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമായതും മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നതുമായ സുഹൃത്തിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതിനുമായി ആത്മസമർപ്പണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന സ്ഥാപനമായ ദ ലൈവ് ലൗ ലാഫ് ഫൗണ്ടേഷനും ഒപ്പം ചേർന്ന പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ Facebook ന് അഭിമാനമുണ്ട്. ജെയ് ഫൗണ്ടേഷന്റെയും ക്ലിന്റൺ ഫൗണ്ടേഷന്റെയും പങ്കാളിത്തത്തോടെ തയ്യാറാക്കിയട്ടുള്ളതാണ് ഈ ഗൈഡ്.

വൈകാരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെ സാധ്യതയുള്ള അപകട സൂചനകൾ

---

ദുഃഖകരമായ സന്ദേശങ്ങളോ ഉള്ളടക്കമോ ആരെങ്കിലും Facebook-ൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതോ അസാധാരണമായി വിധി നാടകിയമായി പെരുമാറുന്നതോ കാണുകയാണെങ്കിൽ, അത് ആ വ്യക്തിക്ക് സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെന്നതിന്റെ സൂചനയാകാം. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ശരിയല്ലെന്നുള്ള തോന്നലുണ്ടായാൽ, നടപടിയെടുക്കുക.

## നിങ്ങളുടെ ജന്മവാസനകളെ വിശ്വസിക്കുക

വൈകാരിക ബുദ്ധിമുട്ടിലാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ, ഫോട്ടോകൾ, വീഡിയോകൾ, ലിങ്കുകൾ എന്നിവ ഒരു വ്യക്തി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് കണ്ടാൽ, അവരെ സമീപിച്ച് ആവശ്യമായ സഹായം നൽകുക.

**ഇനിപ്പറയുന്ന തീമുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്റ്റാറ്റസുകൾ/പോസ്റ്റുകൾ, സന്ദേശങ്ങൾ, ഫോട്ടോകൾ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രതകരായിരിക്കുക:**

- ഒറ്റപ്പെടൽ, നിരാശ, ഏകാന്തത, ഉപയോഗശൂന്യം, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഭാരമാകുന്നു എന്നീ തോന്നലുകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കൽ: "ഞാൻ ഇരുട്ടിലായതുപോലെ തോന്നുന്നു"; "എനിക്ക് ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും ഉണരേണ്ട...ഒരിക്കലും"; "എന്നെ തനിച്ച് വിട്ടു"; "എനിക്ക് ഒന്നുംതന്നെ ശരിയായി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല"
- സ്വഭാവത്തിൽ അസാധാരണമായി ദേഷ്യവും എതിർപ്പും കാണിക്കുന്നു: "എനിക്ക് എല്ലാവരോടും വെറുപ്പാണ്"; "F\*@K the world"
- ഭ്രാന്തമായ സ്വഭാവങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു: കരുതലില്ലാതെ ഡ്രൈവ് ചെയ്യൽ, പ്രകടമായ മാറ്റം, പ്രത്യേകിച്ച് വർദ്ധിച്ച

ലഹരി ഉപയോഗം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് റിസ്കുകളെക്കുറിച്ച് എന്നിവ പോലെ

- ഉറക്കമില്ലായ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള പോസ്റ്റുകൾ: "3am ആയിട്ടും ഉറക്കമില്ല"
- ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അന്തർമുഖത്വം: "മറ്റൊരു കെമിസ്ട്രി ലാബ് കൂടി നഷ്ടപ്പെടുത്തി - തീരെ പ്രയോജനമില്ലാത്തതാണ് ഞാൻ"; "പുതുപ്പിനടിയിൽ മറ്റൊരു ദിവസം കൂടി"
- നെഗറ്റീവ് ഇമോട്ടീക്കോണുകളുടെ ഉപയോഗം: ഈ തോന്നലുകൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ഇമോട്ടീക്കോണുകളുടെ ആവർത്തിച്ചുള്ള ഉപയോഗം:

ദുഃഖം

കുറ്റബോധം

നിരാശ

നഷ്ടം

അസ്വസ്ഥത

മോശം

ഒറ്റപ്പെടൽ

എനിക്ക് ഇതിൽ ഒന്നുംതന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവില്ല 😞

FACEBOOK, AASRA, ദ ലൈവ് ലൗ ലാഫ് ഫൗണ്ടേഷനിൽ നിന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ



"ഈയിടെയായി നിങ്ങൾ വളരെ മാറിയാൽ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നമൊന്നുമില്ലല്ലോ?"

## എങ്ങനെ ഒരു സുഹൃത്തിനെ ആവശ്യത്തിൽ സഹായിക്കും

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് വളരെ ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ ധാരാളം കാര്യങ്ങളുണ്ട്.

അവർക്കടുത്ത് എത്തിച്ചേരുക, ഇങ്ങനെ തോന്നുന്നതിൽ അവർ ഒറ്റയ്ക്കല്ല എന്നും സഹായം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്നും അവരെ അറിയിക്കുക. വ്യക്തവും നേരെയുമായിരിക്കുക, "ലൈക്ക്" ബട്ടൺ ഉപയോഗിക്കുക ഇമോട്ടിക്കോൺ ഉപയോഗിച്ച് മറുപടി നൽകുക എന്നിവ പോലെ പരോക്ഷ സൂചനകൾ നൽകുന്നത് നിങ്ങൾ സഹായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സുഹൃത്ത് തെറ്റായി വ്യാഖ്യാനിച്ചേക്കാം.

ഈ സംഭാഷണം ആരംഭിക്കുന്നത് വിഷമകരമായിരിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു, ഇതാ കുറച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- "ഞാൻ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആകുലപ്പെടുന്നു കാരണം നിങ്ങൾക്ക്...ആയി കാണപ്പെടുന്നു" (ഉദാ., ദുഃഖം, അന്തർമുഖൻ, മുതലായവ).
- "...എന്ന് നിങ്ങൾ പറഞ്ഞതിൽ എനിക്ക് ഉൽകണ്ഠയുണ്ട്" എന്നത് പോലുള്ള ഉദാഹരണങ്ങളുമായി

തയ്യാറായിരിക്കുക.എന്താണ് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചത് എന്നതിൽ വ്യക്തതയുണ്ടായിരിക്കണം.

- "അതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സംസാരിക്കണോ?"; "സഹായിക്കാൻ എന്താണ് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്?"
- അവർ വേണ്ട എന്നു പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ പറയേണ്ടത്: "നിങ്ങൾക്ക് എന്തോട് സംസാരിക്കേണ്ടെങ്കിൽ ശരി, എന്നാൽ നിങ്ങൾ ആരോടൊരിക്കലും സംസാരിച്ചിരിക്കണം എന്നത് പ്രധാനമാണ്."
- കാമ്പസ് കൗൺസിലിംഗ് സേവനം അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം, പുരോഹിതൻ അല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഡീൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു മാനസിക ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള സഹായം അവർക്ക് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക.

നിങ്ങൾക്ക് സുഹൃത്തിനെക്കുറിച്ച് ഉൽകണ്ഠയുണ്ട് എന്ന് അറിയിക്കാൻ അവരെ കോൾ ചെയ്യാനോ, സന്ദർശിക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ Facebook സന്ദേശം അയയ്ക്കാനോ മടിക്കരുത് ഒപ്പം കൂടുതൽ പിന്തുണ എന്തെങ്കിലും ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ നൽകാമെന്നും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക.



പോസ്റ്റ് ഫോട്ടോ

ഞാൻ ഇല്ലാതായാൽ ആരും ദുഃഖിക്കില്ല

പോസ്റ്റ്

## ഒരാൾക്ക് അത്യാവശ്യ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെന്നതിന്റേയോ ആത്മഹത്യ സാധ്യതയുടെയോ അപകട സൂചനകൾ

ആരെങ്കിലും ഓൺലൈനിൽ അതിശയോക്തി കലർത്തുകയാണോ, പരിഹസിക്കുകയാണോ, ഗൗരവത്തിലാണോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാൽ, ആരെങ്കിലും സ്വന്തം ജീവനൊടുക്കുമെന്ന് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ എപ്പോഴും അത് ഗൗരവത്തിലെടുക്കണം.

ആത്മഹത്യ ചെയ്തേക്കാവുന്ന ഒരാൾ പറഞ്ഞേക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതാ:

- ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു: "എനിക്ക് ഒഴിഞ്ഞ് പോകണം"; "ഞാൻ ഇല്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരും സുഖമായിരിക്കും"; "ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ഒരു കാരണവും ഇല്ല"

- അതിയായ, പെട്ടെന്നുള്ള വൈകാരികമായ മടുപ്പോ അതിയായ കുറ്റബോധമോ അപമാനമോ, വഞ്ചിക്കപ്പെട്ടതായ തോന്നൽ: "എനിക്ക് ഇത് [വേദന] അധികം സഹിക്കാനാവില്ല"; "ഒരു പരിഹാരവുമില്ല"; "എനിക്ക് മതിയായി"; "ഞാൻ കാരണം എല്ലാവർക്കുമുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം ഞാൻ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു"
- ക്രോധം പ്രകടിപ്പിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതികാരത്തിന് ശ്രമിക്കുക: "ഞാൻ കാണിച്ചുതരാം എല്ലാവർക്കും"; "അവൾ വേദിക്കും"
- വിട പറയുന്നു, സ്വകാര്യ സ്വത്തുല്ലം മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകൽ: "എനിക്ക് നിങ്ങളെയെല്ലാം നഷ്ടമാകും"; "എന്നെക്കുറിച്ച് ഇനിയൊരിക്കലും നിങ്ങൾ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല"
- മരണത്തെ മഹത്വവൽക്കരിക്കുകയോ ആകർഷകമെന്ന് തോന്നിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ മരണം വിരോചിതമാണെന്നോ തോന്നിക്കുക: "മരണം സുന്ദരമാണ്"
- ഗുളികകളും, വിഷം / വിനാശകരമായ അല്പ ലെകില് കത്തുന്ന രാസവസ്തുക്കളും, കയറുകളും അല്ലെങ്കിൽ മുർച്ചയേറിയ വസ്തുക്കളും പോലുള്ള മാരകമായ വസ്തുക്കളും എവിടെ/ എങ്ങനെ ലഭിക്കുമെന്ന് ചോദിക്കുക



**AASRA ആത്മഹത്യാ നിവാരണ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ**

022-27546669

**ദ ലൈവ് ലൌ ലാഫ് ഫൌണ്ടേഷൻ TISS iCall**

022-25521111

അല്ലെങ്കിൽ email: [icall@tiss.edu](mailto:icall@tiss.edu)

അത്യാവശ്യ സഹായം ആവശ്യമുള്ളതോ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുള്ളതോ ആയ സുഹൃത്തിനെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

1. ആരെങ്കിലും സ്വന്തം ജീവനോ മറ്റാരുടെയെങ്കിലും ജീവനോ ഭീഷണിയാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരു അത്യാഹിതമാണ്. പെട്ടെന്നുതന്നെ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ എമർജൻസി റൂമിലേക്ക് കൊണ്ടുപോവുകയോ 911 അല്ലെങ്കിൽ കാമ്പസ് എമർജൻസി സേവനങ്ങളെ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് സുരക്ഷിതമാണെങ്കിൽ, സഹായം എത്തിച്ചേരുന്നത് വരെ ആ വ്യക്തിക്കൊപ്പം നിൽക്കുകയോ അയാളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയുന്നത് ചെയ്യുകയോ അയാൾക്കൊപ്പം നിൽക്കാൻ ഒരാളെ കണ്ടെത്തുകയോ ചെയ്യുക.
2. നിങ്ങൾക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന ദേശീയ സേവനങ്ങൾ ഏതു സമയവും ഉപയോഗിക്കാം:

**AASRA**

022-27546669

**ദ ലൈവ് ലൌ ലാഫ് ഫൌണ്ടേഷൻ**

**TISS iCall**

022-25521111

അല്ലെങ്കിൽ email [icall@tiss.edu](mailto:icall@tiss.edu)

അല്ലെങ്കിൽ സന്ദർശിക്കുക

[www.thelivelovelaughfoundation.org](http://www.thelivelovelaughfoundation.org)

3. ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ സാധ്യതയുള്ള ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് Facebook-ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം, നേരിട്ട്: പക്ഷേ ആ വ്യക്തി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുമെന്ന് വ്യക്തമാക്കിയാൽ, പെട്ടെന്നുതന്നെ 911-ൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ആത്മഹത്യാ ഹോട്ട്ലൈനിൽ വിളിക്കുക.

**!** ഓർമ്മിക്കുക:

- തീരുമാനം, അനുമാനം, അല്ലെങ്കിൽ തടസ്സങ്ങൾ എന്നിവയൊന്നുമില്ലാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. അവർ പറയുന്നത് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഗൗരവത്തിലെടുക്കുന്നുണ്ടെന്നും അവരെ മനസ്സിലാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും സ്വയം അപകടങ്ങളിൽ പെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക - സഹായിക്കാനുള്ള മികച്ച മാർഗ്ഗം നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുത്തെത്തിക്കുക എന്നതാണ്.

എന്തു തന്നെയായാലും, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ അവഹേളിക്കുന്നതായോ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നതായോ കരുതി നിങ്ങൾ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. സുഹൃത്തിനെ സഹായിക്കാൻ അൽപ്പം ധൈര്യം വേണ്ടിവന്നേക്കാം, പക്ഷേ അയാളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കും പിന്തുണ നൽകുന്നത് വിലമതിക്കുന്നതാണ്.

**വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നത്:**



FACEBOOK-ൽ ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, പോകുക:

<https://www.facebook.com/help/suicideprevention>

തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഈ ഗൈഡ്, അറിവ് നൽകുന്നതിനും വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങള്ക്കും വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതാണ്, വൈദ്യോപദേശം രൂപീകരിക്കുന്നതിനായി ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളവയല്ല അല്ലെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്കോ അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയ്ക്കോ പകരമുള്ളത് അല്ല.