



നോക്കാം നമ്മളെത്തന്നെ

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വന്തം
മാനസികാരോഗ്യത്തിനെക്കുറിച്ചു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില
കാര്യങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക



- സ്കൂളിലും ജോലിക്കും പുറത്തേക്കുമൊന്നും പോവാൻ പറ്റാതെ എല്ലാവരും വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുകയാണ്. വീട്ടുജോലിയെയും കുട്ടികളെയും ഒരുപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മിക്കപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഇതൊരു ബുദ്ധിമുട്ട് തന്നെയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ഇതെല്ലാം ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന അമ്മമാത്രം രക്ഷിതാവായിട്ടുള്ള കുടുംബത്തിൽ



- കൊറോണ വൈറസ് ലോകം മുഴുവൻ പടർന്നുപിടിക്കുകയാണ്. രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ എല്ലാവരിലും ഭീതിയുണ്ടാക്കുന്നു
- രോഗം വരുമോ എന്നുള്ള പേടിയും ഉൽകണ്ഠയും കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയുണ്ട്



- നമ്മുടെ മനസികാരോഗ്യത്തിനെ ശ്രദ്ധിക്കാനും നന്നായി കരുതാനും അല്പസമയം മാറ്റിവെക്കേണ്ടതുണ്ട്
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചിരുന്നു സംസാരിക്കുക. തുറന്ന ചർച്ചകൾ ഉണ്ടാവുമ്പോ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരം താനെ ഉരുത്തിരിയും
- ഏതെങ്കിലും കുടുംബാംഗത്തിനു അസുഖമോ ഉത്കണ്ഠയോ വന്നാൽ അവർക്കുവേണ്ട പിന്തുണകൊടുക്കുന്നതോടൊപ്പം ഒരുമിച്ച് അതിനെ നേരിടുവാനും സാധിക്കും

അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം?

“സമർദ്ദ”സമയം: ദിവസവും സമർദ്ദത്തിനായൊരു സമയം നീക്കിവെക്കാം. ഉദാ, വൈകിട്ട് 5 മുതൽ 6 വരെ. ദിവസത്തിലെ ബാക്കിയുള്ള സമയം മനസിപ്പേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ആകുലതകൾ ഈ സമയത്തേക്കായി മാറ്റിവെക്കാം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠയുടെ തോത് കുറയും.

- **“ആശ്വാസപ്പെട്ടി”**: ഒരു ചെറിയ പെട്ടിയിലോ ബാഗിലോ നിങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന കുറച്ചു സാധനങ്ങൾ കരുതി വെക്കുക- ഇഷ്ടപ്പെട്ട ചിത്രങ്ങൾ, തുണി/കടലാസ്സ് കഷണങ്ങൾ, ചെറിയ കല്ലുകൾ, സുഗന്ധമുള്ള വസ്തുക്കൾ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട പാട്ട് കുറിച്ചുവെച്ചത്, നല്ല വാക്കുകൾ എന്നിങ്ങനെ...സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാവുമ്പോൾ ഈ പെട്ടി തുറക്കൂ...ആസ്വദിക്കൂ, മനസ്സ് ശാന്തമായിക്കൊള്ളും



മറക്കല്ലേ...



നമ്മുടെ മനസ്സ് ആരോഗ്യമായിട്ടിരിക്കാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ കൊറോണക്കാലത്തു നമ്മളെത്തന്നെ നോക്കാം, സന്തോഷം പടർത്താം

- വ്യായാമം ചെയ്യുക: യോഗ, പ്രാണായാമം, വീട്ടിൽത്തന്നെ ചെയ്യാവുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ, വീടിനുള്ളുമുള്ള നടത്തം
- ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക: വായന, എഴുത്തു, പാചകം, കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കാവുന്ന കളികൾ, വൃത്തിയാക്കൽ, ചിത്രരചന...
- നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, നന്നായി ഉറങ്ങുക
- ഫോണിൽകൂടി സുഹൃത്തുക്കളുമായും, ബന്ധുക്കളുമായും സംസാരിക്കുക, വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക



നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലുമോ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നവരെങ്കിൽ ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക:

- **ബാംഗ്ലൂർ**
- NIMHANS Center for Well-Being - 9480829670
- Bembala - 99806 60548
- Parivarthan - 7676602602
- **മുംബൈ**
- iCALL - 9372048501/9920241248
- SNEHA - 98330 52684 / 91675 35765
- **ഡൽഹി**
- JAGORI - (011) 26692700
- Sakshi Violence Intervention Center: (0124) 2562336/5018873



One Stop Centres in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
VTC Compound,
Poojappura,
Thiruvananthapuram,
Kerala-695001
0471-2341699
sakhitvmosc@gmail.com
- Kannur Old General Hospital
Building, Kuthuparamba,
Kannur
4902367450
onestopcentrekpba@gmail.com
- Thrissur One Stop Center,
Near Laboratory, General
Hospital Campus,
Iriyalakuda, Thrissur-680121
9061157676,
8078920194
oscirinjalakuda@gmail.com
- Waynad One Stop Centre,
Old General Hospital Kalpetta
Near Kalpetta Police Station
Wayanad
04936202120
oscwayanad@gmail.com
- Pathanamthitta One Stop
Center, Govt.
Mahilamandiram,
Keezhkara, Kozhenchery,
Pathanamthitta-689641
9495161699
oscpathanamthitta@gmail.com
- Alappuzha One Stop Center,
Taluk H .Q. Hospital,
Police Station Road
Opp. Govt. Boys
Higher Sec. School,
Cherthala,
Alappuzha 688524
9495326115 [sakhionestopcentreal
appuzha@gmail.com](mailto:sakhionestopcentrealappuzha@gmail.com)
- Kottayam One Stop Center,
Kumarakam East P.O.,
Kottayam-686563
80788392411
osckottayam@gmail.com
- Idduki One Stop Center,
Old KV School, PWD building,
Cheruthoni, P.O.,
iduki-685603
9946347956 oscidduki@gmail.com



SHAKTI

One Stop Centers in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്



- Ernakulam One Stop Center,
Building No.4, 2/7 NGO Quarters,
Kakkanad.
Emakulam-682021
8547710899
sakhioscekm@gmail.com
- Palakkad One Stop Center,
District Hospital (Women &
Children)
Palakkad- 678001
9846245098
oscpallakad@gmail.com
- Kozhikode One Stop Center,
Social Justice Complex
Vellimadukunnu,
Kozhikode- 12
0492-2732253 osckkd@gmail.com
- Kasargode One Stop Center,
Near Family Welfare Centre,
Vidhyanagar, P.O., Kasaragod- 671123
9497292612
osckasargode@gmail.com
- Malappuram One Stop Center,
Near Mini Civil Station,
Perinthalmanna,
Malappuram
4933297400
oscmalappuram@gmail.com
- Kollam One Stop Center,
Rama Rao Memorial Thaluk Hospital,
Nedundgolam, P.O. Paravur,
Kollam-691334
6282930869 osckollam@gmail.com



Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
Snehitha Gender Help Desk
TC-5/452, House No; PRA-37
Pathmavilasam Lane, Indira Nagar,
Peroorkada, 695005
Phone No: 04712430661, Toll Free No: 18004258855
E-mail : snehithatvm@gmail.com
- Kollam
Snehitha Gender Help Desk
Vivekananda Nagar,
1 Kilikolloor P.O. 691004
Phone No: 04742767660, Toll Free No: 18004253565
E-mail : snehithaklm@gmail.com
- Pathanamthitta
Snehitha Gender Help Desk
House No 111/6939,
NSS medical Mission Hospital junction,
Near Honda Showroom,
Pandalam
Phone No: 04734250244, Toll Free No: 18004251244
E-mail : snehithapta@gmail.com
- Alappuzha
Snehitha Gender Help Desk
Opp. DYSP Residence,
Vellakkinar,
Alapuzha 688001
Phone No: 04772230912, Toll Free No: 180042520002
Email snehithaalp@gmail.com
- Kottayam
Snehitha Gender Help Desk
Zeon Junction, Neendoor Road, Ettumanoor P.O.
Phone No: 04812538555, Toll Free No: 18004252049
Email: snehithaktm2@gmail.com
- Idukki
Snehitha Gender Help Desk
Nayarupara.P.O
Mariyapuram Road, Near Anganwadi
Idukki 685602
Phone No: 0486236679, Toll Free No: 180042522667
E-mail : snehithaidk@gmail.com



Snehitha Centers - സ്മൃതികൾക്ക്

- Ernakulam
Snehitha Gender Help Desk
Near Jilla Vyavasaya Complex,
Kunnumpuram Road,
Kakkanad P.O. 682030
Phone No: 04842428745, Toll Free No: 180042555678
E-mail : snehithaekm@gmail.com
- Thrissur
Snehitha Gender Help Desk
Calvery Road, Poothole,
Thrissur 680004
Phone No: 04872382573, Toll Free No: 18004252573
E-mail : snehithatsr@gmail.com
- Palakkad
Snehitha Gender Help Desk
Near Civil Station
Fire Station Road,
Kallekkad Residential colony 678001
Phone No: 04912505111, Toll Free No: 18004252018. E-mail : snehitapkd@gmail.com
- Malappuram
Pookkottoor 676517
Phone No: 04832770500,
Toll Free No: 18004256864
E-mail : snehithahelpdeskmpm@gmail.com
- Kozhikode
Snehitha Gender Help Desk
Near post office,
Anamika street,
Civil station 673020
Phone No: 04952371100
E-mail : snehithakkd@gmail.com
- Wayanad
Snehitha Gender Help Desk
Goodalai,
Near Kalpetta bupass,
Kalpetta 673121
Phone No: 04936202033
E-mail : snehithawyd@gmail.com



Snehitha Centers - സ്മൃതീകശക്



- Kannur
Snehitha Gender Help Desk
House No. 2385 A,
Pallipram,
Mundayad 670594
Phone No: 04972721817, Toll Free No:
18004250717
E-mail : snehithaknr@gmail.com
- Kasaragod
Snehitha Gender Help Desk
meenapees Road,
Avikkara P.O.
Kanhanged 671315
Phone No: 04672201205, Toll Free No:
18004250716
E-mail : snehithaksd@gmail.com

- Divya Krishna , General Hospital,
Thiruvananthapuram,
Official No: 9946019997
Email: divya_krishna50@yahoo.co.in
- Dhanya C.S, District Hospital,
Neyyattinkara, Trivandrum
Official No: 9496172496
Email: dhanyacs123@gmail.com
- Mary Shiny T.K, District Hospital, Kollam
Official No: 9645082812
Email: shinygbvm@gmail.com
- Sunitha K.C, THQH, karunagapally, Kollam
Official No: 9562921419
Email: gbvmkarunagappally@gmail.com
- Sonia Sttefan, General Hospital,
Pathanamthitta
Official No: 9946662018
Email: gbvmcpathanamthitta@gmail.com
- Ancy P.Lukose, District Hospital, Kottayam
Official No: 9946171637
Email: ancyplukose@gmail.com
- Rosmi Jos, General Hospital, Alappuzha
Official No: 9946193330
Email: rosmijose@yahoo.in
- Anitha Kuttappan, District Hospital, Idukki
Official No: 9946105967
Email: gbvmidukki@gmail.com



SHAKTI

Bhoomika



- Binu Sebastain, THQH, Thodupuzha, Idukki
Official No: 9946105968
Email: binusebasatian00@gmail.com
- Binsa V.K, THQH, N. Paravoor, Ernakulam
Official No: 9526554446
Email: binsavk@gmail.com
- Simi Kurian, General Hospital, Ernakulam
Official No: 9946098945
Email: simykurian.thundathil@gmail.com
- Sumi Francis THQH, Chavakkad, Thrissur
Official No: 9946189983
Email: gbvmchavakkad@gmail.com
- Shemeena P.A, District Hospital, Thrissur
Official No: 9946109200
Email: gbvmthrissur@gmail.com
- Anu Mathew District Hospital, Palakad
Official No: 8943307772
Email: annamerymathew@gmail.com
- Shilu Mathew, THQH, Alathur, Palakkad
Official No: 9961019437
Email: shilumpsw007@gmail.com
- Shamsia M.S, District Hospital, Malapuram
Official No: 9946100573
Email: gbvmcmalappuram@gmail.com



Bhoomika



- Sarathamma P. Sukumar, General Hospital, Calicut
Official No: 9946104819
Email: sarathma@gmail.com
- Junia John, District Hospital, Vadakkara, Calicut
Official No: 8086264739
Email: juniyajayeshknr@gmail.com
- Midhuna Joy, THQH, Sulthanbathery, Waynad
Official No: 9946108746
Email: gbvmwayanad@gmail.com
- Rajasree M., District Hospital, Kannur
Official No: 9946055988
Email: rajasree_m2004@yahoo.co.in
- Nisha K.M, District Hospital, Kajangad, Kasaragod
Official No: 9946109886
Email: nishavpradeep@gmail.com



Other Help Lines



- HELPLINE AGAINST ATROCITIES ON WOMEN
Women help line : 1091
- Mithra women helpline : 181
- 1800 425 1400 – Nirbhaya
- Pink Police Patrol – 1515
- PWD Helpline - 1800 425 7771
- SHE TAXI 24x7 Call Centre - 8590000543



കുട്ടികൾക്ക്



- Child line – 1098
- We Help- Higher Secondary Career Guidance and Adolescent Counselling cell - 1800 425 2585



പ്രായമായവർക്ക്

- 1800-599-11111
- 112



Health related

- DISHA - 1056 (Toll free)





കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക
shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

അഖില എസ് കുമാർ
ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ
സീമ പി ഉത്തമൻ
ജി. രാഗേഷ്

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ്
ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്)
കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in