



# ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು

## ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಯಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

**ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ:**

- 1 ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?
- 2 ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೀರಾ?
- 3 ನೀವು ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಹುದಾದ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಯಾರು? (ಎಂದರೆ, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹಿರಿಯ ಸಹೋದರ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ)

**ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸುಲಭ.**

- 1 ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನೀವು ಏನು ಕೇಳಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ರಚಿಸಿ.
- 2 ಮುಂದಿನ ಹಂತವೆಂದರೆ ನೀವು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವುದು (ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ, ಇಮೇಲ್ ಅಥವಾ ಪಠ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 3 ನೀವು ಇದನ್ನು ನಂತರ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗಾಗಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- 4 ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. :-)

ಪ್ರೇರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಮೂಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: <https://inspired.fb.com/activities/asking-for-help/>

ಬೋನಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು: <https://inspired.fb.com/teen-activities/getting-support-from-your-parents/>