



ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ്സ് പിന്തുണ കണ്ടെത്തൽ

നിർദ്ദേശങ്ങളും പൊടിക്കൈകളും

നമുക്ക് സഹായം ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ അതു ചോദിക്കുക ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കാൻ കഴിയും. മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാനുള്ള ഏതാനും നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇതാ:

ആദ്യംതന്നെ ഇനിപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക:

- 1 നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു സഹായമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ?
- 2 നിങ്ങൾ അതേക്കുറിച്ച് ആരോടേങ്കിലും സംസാരിച്ചോ?
- 3 ചുറ്റുമുള്ളവരിൽ ആരോടാണ് നിങ്ങൾക്ക് ചോദിക്കാൻ കഴിയുക? (അതായത്, മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ, മുതിർന്ന സഹോദരൻ/സഹോദരി, സ്കൂളിലെ ഉപദേഷ്ടാവ് മുതലായവർ)

ചിലപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ എഴുതിയിടുന്നത് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ആരംഭിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വിധമാണ്.

- 1 ആ വ്യക്തിക്ക് ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതാൻ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അവരെ കാണുമ്പോൾ പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു രൂപരേഖ ഉണ്ടാക്കാൻ ഒരു മിനിറ്റ് എടുക്കുക.
- 2 അടുത്ത പാടി അവർക്ക് ആ കുറിപ്പ് നൽകുക (അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ, ഇ-മെയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ടെക്സ്റ്റ് മെസേജ് വഴി ഒരു സന്ദേശം പങ്കിടുക) എന്നതാണ്, അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ട് സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.
- 3 ഇത് പിന്നീട് ചെയ്യാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്കായി ഒരു തീയതി സജ്ജമാക്കുക.
- 4 നിങ്ങൾ ബന്ധം പുലർത്തുകയും പിന്തുണ നേടുകയും ചെയ്തശേഷം, മുകളിൽ നിന്നുള്ള നന്ദിയുള്ള കുറിപ്പ് ഓർമ്മിക്കുക. :-)

ഉറവിടം - ഇൻസ്പയേർഡ് പ്രവർത്തനത്തിൽനിന്ന് എടുത്തത്: <https://inspired.fb.com/activities/asking-for-help/>

ബോണസ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ - നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് സഹായം തേടൽ:
<https://inspired.fb.com/teen-activities/getting-support-from-your-parents>