



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು 560029
(ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತಾ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಖಿನ್ನತೆ



ತಾವು ಬಹಳ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದೀರಾ, ನಿರಾಶರಾಗಿದ್ದೀರಾ,
ಹಾಗೂ
ಅಸಹಾಯಕರೇ?

ತಮಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಯೇ?
ತಮ್ಮ ಜೀವನವು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?
ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು
ಕಾಡುತ್ತಿವೆಯೇ?

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ತಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಾನೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬರಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ತಪಾಸಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಾಪ್ತ ಖಿನ್ನತೆ:- ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಓದು, ಊಟ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸಾಗುವಿಕೆಗಳು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಸಂಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಡಿಸ್ಟಿಮಿಕ್ ಖಿನ್ನತೆ- ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಭಾದಿತವಾಗಿದ್ದು, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಖಿನ್ನತೆ- ಇದು ಪ್ರಾಪ್ತ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ವೇಳೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

- ಬೇಸರ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆಯ ಭಾವನೆ
- ನಿರಾಸೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧಿಯ ಭಾವನೆ
- ಇಷ್ಟವಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಬಳಲಿಕೆಯ ಭಾವನೆ
- ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ನೆನೆಪಿನ

ಕೊರತೆ

- ಮಲಗಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ
 - ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು
 - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು
 - ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯುನೋವು, ಉದರಬೇನೆ ಹಾಗೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ನೋವು ಬಾಧೆಗಳು.
-

ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣಗಳು

ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ಆ ಕಾರಣಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುವಂಶೀಯತೆ : ಯಾವ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚರಿತ್ರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ:- ಯಾವ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರೋ ಅಂಥಹವರಿಗೆ ಮತ್ತಿತರರಿಗಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ : ಆಪ್ತರ ಅಗಲಿಕೆ, ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಬಹು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಖಿನ್ನತೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರು : ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಂಗಸರು ಬೇಸರ, ಆತಂಕ, ಮುಜುಗರ ಹಾಗೂ ಕೈಲಾಗದ ಮನೋಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರು: ಇವರು ತಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕೋಪ, ಸುಸ್ತು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ಆತಂಕದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಒಮ್ಮೆ

ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ನಿದ್ಧೆಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಯೋವೃದ್ಧರು : ಇವರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಸರ ಆತಂಕ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದ ವಿವಿಧೆಡೆ ನೋವು, ಬಾಧೆಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೃದಯದ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಹ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳು : ತಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಟನೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಣೆ ಅಥವಾ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಔಷದೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು?

ಸರಿಯಾದ ಔಷದೋಪಚಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ಅವನು / ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವವರು ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ಯಾವಾಗನಿಂದ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇತ್ತು, ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡಿತು ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ತಾ? ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಔಷದೋಪಚಾರ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಾಲಾಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೀರಬಹುದು.

ತಲೆನೋವು
ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆ
ಹೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು

ತಳಮಳ, ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ನಿಮಗೆ
ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ
ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕನ್ವಲ್ಸೀವ್ ಥೆರಪಿ: ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು
ಅಥವಾ ಔಷದೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿರಬಹುದು ಆಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇ.ಸಿ.ಟಿ ಯನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅದು ಬೇರೇಎಲ್ಲಾ ಔಷದೋಪಚಾರಕ್ಕೆ
ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು
ಗೊಂದಲ ಇ.ಸಿ.ಟಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡಬಹುದು?

ನಿಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿರುವರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ
ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಲು
ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಅವರ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಅವನ /ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಕೇಳಿ
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆಗಳೇನದರೂ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ
ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಬಳಿಗೆ
ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ

ಅವಳು/ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲ್‌ನಡಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಮನೋರಂಜನೆ ಪಡೆಯಲು
ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ
ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಎಂದು
ಅವಳು/ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಡಿ

ನಾನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ನನಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ನೀವು ಔಷದೋಪಚಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು
ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಲು, ಔಷಧಿ ಕೆಲಸ

ಮಾಡಲು, ಕೆಲವು ವಾರಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ....

1. ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ,

ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ

2. ಬೇರೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ

ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ

ಪಾಲಿಸಬೇಕು

4. ನಿಮಗೆ ಚನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನಿಸುವವರೆಗೂ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

5. ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ರನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ

ಸಹಾಯವಾಣಿ

ತಾವು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೆಂದು ವಿಚಾರಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

ತಿಳಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದು

ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಲೋಚಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ?

ತಮಗೆ ಪರಿಚಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

- ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು
- ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ನಂ 108 ಕರೆಮಾಡಿ ಬರಹೇಳಿ
- ಹತ್ತಿರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಚಿಡ್
ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸ್

ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆ, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ 560 029

ಫೋನ್ ನಂ (080-26995001/ 02)

Email:education.health@gmail.com

Website: www.nimhans.ac.in

Designed by Department of Mental Health Education