

Caring Minds Toll Free Helpline Launch Media Coverage

1. TIMES CITY (Times of India)

19.5.2021

THE TIMES OF INDIA, KOLKATA
WEDNESDAY, MAY 19, 2021

TIMES CITY

Depression calls keep counsellors busy

TIMES NEWS NETWORK

Kolkata: There has been an unprecedented spurt in consultation related to depression and anxiety disorder in the last one year. This was revealed by the founder director of Caring Minds and Psychotherapist Minu Budhia.

Established in 2013, Caring Minds is an institute of mental health. "Most of the suicide cases being reported are now due to depression.

Earlier awareness about mental health was less but now it is going up. The number of calls we are getting regarding mental help in Caring Minds has also doubled in the last few months," she added.

Budhia pointed out that Caring Minds launched a mental health free helpline (18008913021) as the country

continues to fight against Covid-19.

According to her, anyone can call 7 days a week, 9am-9pm, and speak with a mental health expert.

It is also introducing a hotline for those who have a suicidal tendency.

According to her, currently people are emotionally distraught, disturbed, distressed and depressed. "With the 'new normal' constantly evolving and bringing with it death, devastation, and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too," she added. Budhia pointed out that living in a constant state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes.

CALL FOR HELP

2. Times of India (Digital)

19.5.2021

<https://timesofindia.indiatimes.com/.../arti.../82749696.cms>

City **Kolkata** Mumbai Delhi Bengaluru Hyderabad Chennai Agra Agartala Ahmedabad Ajmer Allahabad Amaravati Amritsar ...

CIVIC ISSUES CRIME POLITICS SCHOOL AND COLLEGES WB ELECTIONS PHOTOS VIDEOS WEATHER POLLUTION NEWS EVENTS

TOP SEARCHES Mamata Banerjee Narada Case Kolkata Corona Update Kolkata Citi Bank IFSC Code HDFC Kolkata IFSC Code

NEWS / CITY NEWS / KOLKATA NEWS / DEPRESSION CALLS KEEP COUNSELLORS BUSY

Depression calls keep counsellors busy

TNN / May 19, 2021, 04:06 IST

TIMESPONTS FACEBOOK TWITTER LINKEDIN EMAIL

AA



Kolkata: There has been an unprecedented spurt in consultation related to depression and anxiety disorder in the last one year. This was revealed by the founder director of [Caring Minds](#) and Psychotherapist [Minu Budhia](#).

Established in 2013, Caring Minds is an institute of mental health. "Most of the suicide cases being reported are now due to depression. Earlier awareness about [mental health](#) was less but now it is going up. The number of calls we are getting regarding mental help in Caring Minds has also doubled in the last few months," she added.

Budhia pointed out that Caring Minds launched a mental health free helpline (18008913021) as the country continues to fight against Covid-19.

According to her, anyone can call 7 days a week, 9am- 9pm, and speak with a mental health expert.

It is also introducing a hotline for those who have a suicidal tendency.

According to her, currently people are emotionally distraught, disturbed, distressed and depressed. "With the 'new normal' constantly evolving and bringing with it death, devastation, and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too," she added. Budhia pointed out that living in a constant state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes.

The Telegraph NO ONE KNOWS OUR CITY BETTER

METRO

CALCUTTA WEDNESDAY 19 MAY 2021

Helpline to cope with mental stress

JHINUK MAZUMDAR

Calcutta: An institute of mental health will launch a helpline on Wednesday morning to help people cope mentally with disease and death.

The helpline — 1800-891-3021 — will be active from 9am to 9pm, seven days a week. People from across the country can call to share their anxieties, problems and feelings with a mental health professional, free of cost.

“In our present uncertain situation, so many people are struggling with stress, anxiety and depression. We wanted to make our community feel supported, to tell them that they are not alone. The toll-free helpline will provide a safe, non-judgemental, and completely confidential environment for anyone to share their innermost fears and feelings,” said psychotherapist Minu Budhia, the founder-director of Caring Minds, which has launched the helpline.

Budhia said “home isolation” could be stressful as people are locked up in their rooms with no physical interaction with even family members. “There is so much news of death of near and dear ones or friends or people in the neighbourhood, which is taking a toll on people’s mental health. Talking to a mental health professional helps to heal. The sad part is at this time people are alone even in their homes,” said Budhia.

The isolation is creating emotional gaps when one cannot see or talk to each other despite living in the same house.

Added to this is the physical stress of battling the disease, said a homemaker who has tested positive for Covid-19.

There are households in the city where all members have tested positive for Covid-19 and they are living in separate rooms fighting the disease on their own. “Mental health is still a taboo in our society and the helpline will help them reach out without worrying about their identity being disclosed,” said Budhia.

She said there were examples of people who had lost family members in the disease and were feeling “suicidal”. “We also want to cater to second-tier cities where there are not many mental wellness clinics. People need emotional support during this time,” said Budhia.

Preeyam Budhia, head of New Initiatives at Caring Minds, said: “People are losing lives and losing their minds and we want to encourage as many people as possible to reach out to us for help.”

<https://www.telegraphindia.com/.../covid.../cid/1816041>

Covid: Helpline to cope with mental stress

The number will be active from 9am to 9pm, seven days a week and people can call to share their anxieties, problems and feelings with a professional, free of cost



The isolation is creating emotional gaps when one cannot see or talk to each other despite living in the same house. Shutterstock

Jhinuk Mazumdar | Calcutta | Published 19.05.21, 01:52 AM

An institute of mental health will launch a helpline on Wednesday morning to help people cope mentally with disease and death.

The helpline — 1800-891-3021 — will be active from 9am to 9pm, seven days a week. People from across the country can call to share their anxieties, problems and feelings with a mental health professional, free of cost.

“In our present uncertain situation, so many people are struggling with stress, anxiety and depression. We wanted to make our community feel supported, to tell them that they are not alone. The toll-free helpline will provide a safe, non-judgemental, and completely confidential environment for anyone to share their innermost fears and feelings,” said psychotherapist Minu Budhia, the founder-director of Caring Minds, which has launched the helpline.

Telegraph Online Continued...

Budhia said “home isolation” could be stressful as people are locked up in their rooms with no physical interaction with even family members. “There is so much news of death of near and dear ones or friends or people in the neighbourhood, which is taking a toll on people’s mental health. Talking to a mental health professional helps to heal. The sad part is at this time people are alone even in their homes,” said Budhia.

The isolation is creating emotional gaps when one cannot see or talk to each other despite living in the same house.

Added to this is the physical stress of battling the disease, said a homemaker who has tested positive for Covid-19.

There are households in the city where all members have tested positive for Covid-19 and they are living in separate rooms fighting the disease on their own. “Mental health is still a taboo in our society and the helpline will help them reach out without worrying about their identity being disclosed,” said Budhia.

She said there were examples of people who had lost family members in the disease and were feeling “suicidal”. “We also want to cater to second-tier cities where there are not many mental wellness clinics. People need emotional support during this time,” said Budhia.

Preeyam Budhia, head of New Initiatives at Caring Minds, said: “People are losing lives and losing their minds and we want to encourage as many people as possible to reach out to us for help.”

<https://www.theweek.in/leisure/lifestyle/2021/05/20/mother-daughter-launch-mental-health-helpline-pandemic.html>



Mother-daughter launch mental health helpline to help those affected by pandemic

"We are open to receiving calls from any age group across the country"



By Rabi Banerjee | May 20, 2021 16:28 IST



A mother-daughter entrepreneur duo has come up with a unique solution for distressed people during the pandemic in the city of Kolkata. Caring Minds, a subsidiary of Patton Group of companies, based in Kolkata, has opened their toll-free number where adults and children who are depressed after losing their kin, or affected mentally amid the pandemic and shutdown, could seek counselling.

Anyone can call seven days a week, 9am – 9pm, and speak with a mental health expert.

"With the new normal constantly evolving and bringing with it death, devastation, and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too. Living in a constant state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes," said Minu Budhia, founder director of Caring Minds.

Speaking to THE WEEK, Budhia, herself a leading psychotherapist, said she and her daughter, Preeyam, head of new initiative at Caring Minds, have decided to address the dreadful situation.

Excerpts:

What kind of advice would be given to people through this number?

The Week continued...

In the present times, all age groups are going through constant stress and anxiety, 24x7. Presently people are overwhelmed emotionally with the negativity of the new normal. This unending feeling of being disturbed, distressed, depressed is demoralising people and creating a toxic situation in their minds. This is then negatively affecting their mental health. Our helpline is an endeavour to alleviate this tension and to help men, women, seniors, and children to cope with hope and come out of this daily negativity.

Please specify whether only adults would get or children would be equally benefited.

Our helpline is for one and all. There is no age bar for mental healthcare and thereby we are open to receiving calls from any age group across the country. Sitting at home, being stuck studying online, bereft of direct contact with friends, many children and teens have lost their emotional support system. We are here to provide that support in their time of need. No child should feel lost, lonely, or scared in these difficult days – we are here to be a friendly voice of support.

How many experts have Caring Minds roped in? What are their specialities?

We have a pool of trained mental health experts who are there to counsel and provide emotional support and psychological first aid to all callers. It is similar to putting a band-aid on a small cut. Deep wounds need a different treatment plan.

How would the assistance be provided?

As a helpline like this is the first step for many to getting the help they need, our counsellors provide help that is psychological. Psychometric testing and psychiatric intervention are secondary steps requiring diagnosis and treatment and that is only possible via planned clinical sessions. If our counsellors realise that someone is in need of urgent or more in-depth help, they are referred to other treatment options.

Was this a result of the pandemic situation, or did you plan on setting up such a helpline earlier?

For over a year everything in our lives, both negative and positive, has been about the pandemic. It has permeated our personal, social, and professional lives, become a part of our very existence, and we are aware of it every waking moment. We had been thinking about a helpline for quite a while, but given that emotional support and mental healthcare is the need of the hour, our team worked round the clock to make this launch possible. We wanted to help our community feel emotionally safe in these distressing times.

Caring Minds mental health toll-free number is 1800-891-3021

 ***The Week is now on Telegram. Click [here](#) to join our channel (@TheWeekmagazine) and stay updated with the latest headlines***

<https://www.anandabazar.com/.../covid-19.../cid/1281835>



Covid: ভাইরাসের পাশাপাশি যুদ্ধ মানসিক অবসাদের বিরুদ্ধেও, দিশার খোঁজে হেল্পলাইন মা ও মেয়ের

নিজস্ব সংবাদদাতা কলকাতা ১৮ মে ২০২১ ১০:০৯



মিনু এবং প্রিয়মা বুথিয়া।
নিজস্ব চিত্র।

করোনা অতিমারির আবেহে উদ্বেগ আর মানসিক চাপ বাড়ছে আশঙ্কাজনক ভাবে। বেড়ে চলেছে, গৃহবন্দী অবস্থায় একাকিত্বজনিত মানসিক অবসাদের ঘটনা। এই পরিস্থিতিতে ভুক্তভোগীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করতে হেল্পলাইন চালু করতে চলেছে 'কেয়ারিং মাইন্ডস' নামে একটি সংস্থা। সপ্তাহে ৭ দিনই সকাল ৯ থেকে রাত্রি ৯টা পর্যন্ত ওই 'ফ্রি হেল্পলাইন নম্বর' (১৮০০-৮৯১-৩০২১)-এ ফোন করে মনোবিদ এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়া যাবে।

Continued...

গত ১ বছরেরও বেশি সময় ধরে করোনা পরিস্থিতির জেরে ব্যাহত হয়েছে স্বাভাবিক জনজীবন। জীবন ও জীবিকা ঘিরে তৈরি হওয়া অনিশ্চয়তায় বাড়ছে মানসিক অবসাদ। আর মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির ক্ষেত্রে বয়স, লিঙ্গ, শ্রেণির কোনও ভেদাভেদ দেখা যাচ্ছে না। এমন আবহে এই হেল্পলাইন কোভিড-১৯ পরিস্থিতির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে আলোর রেখা দেখাবে বলে মনে করছেন সংস্থার প্রধান মিনু বুধিয়া এবং তাঁর কন্যা প্রিয়মা।

‘কেয়ারিং মাইন্ডস’-এর প্রতিষ্ঠাতা-অধিকর্তা মিনু পেশায় মনোবিদ। তাঁর কথায়, “আমাদের অনেক সহ-নাগরিকই এখন অনিশ্চিত পরিস্থিতিতে। প্রতিদিন তাঁরা মানসিক চাপ, উদ্বেগ, অবসাদ আর অসহায়তার বিরুদ্ধে লড়াই করে চলেছেন। তাঁদের কাছে আমরা একটাই বার্তা দিতে চাই— এই লড়াইয়ে আপনি একা নন।” তিনি জানিয়েছেন, ওই নম্বরে ফোন করে যে কোনও ব্যক্তি তাঁর মানসিক উৎকর্ষা, উদ্বেগের কথা জানাতে পারেন। মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে অবসাদজনিত পরিস্থিতির কথা ভাগ করে নিতে পারেন। অত্যন্ত সদর্ধক ভাবেই তাঁদের অনুভূতিগুলি বিবেচনা করে মানসিক স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারে সহায়তা করা হবে। গোপনীয় রাখা হবে ব্যক্তিগত পরিচয়।

সংস্থার আর এক কর্ণধার প্রিয়মের মতে, কোভিড আবহে শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতাও বিপন্ন হয়ে পড়েছে। তাঁর কথায়, “মানুষ এখন জীবন এবং মন দু’টিই হারাচ্ছে। আমরা অন্ধকারে ঘেরা এই সমুদ্রে আশার বাতিঘর হয়ে উঠতে চাই।” শুধু করোনা পরিস্থিতি নয়, ২০১৩ সালে প্রতিষ্ঠিত ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’-এর মনোবিদ এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞেরা ধারাবাহিক ভাবে শিশু থেকে বৃদ্ধ পর্যন্ত সব বয়সের মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার লড়াইয়ে অংশ নিয়ে চলেছে বলে জানান তিনি।

दैनिक विश्वमित्र

• हिन्दी का प्राचीनतम राष्ट्रीय दैनिक •

कोलकाता, बुधवार, 19 मई, 2021

6

केयरिंग माइंड्स ने शुरू की निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

कोलकाता, 18 मई (निप्र)। केयरिंग माइंड्स ने बढ़ते मानसिक तनाव से निपटने के लिए मुफ्त हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरू की है। इस समय जब हम कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं। हमें मानसिक तनाव ने घेरा हुआ है और आशा के साथ इससे निपटने के लिए ये मुफ्त सेवा शुरू की गयी है। आप समाह में 7 दिन, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक कॉल कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं। वर्तमान में लोग भावनात्मक रूप से व्याकुल, परेशान, व्यथित और उदास हैं। 'नया सामान्य' लगातार बदल रहा है और अपने साथ मौत, तबाही और दुःख ला रहा है, यह एक ऐसी जहरीली स्थिति उत्पन्न कर रहा है जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी भारी पड़ रही है। एक वर्ष से भी अधिक समय से लगातार चिंता की स्थिति में रहना जो सामान्य परिस्थितियों के विपरीत हो, हर एक को प्रभावित करता है-हर आयु, वर्ण, वर्ग सभी को।

अनुमान किया जाता है : 1. हर एक आत्महत्या के पीछे 20 से अधिक आत्महत्या के प्रयास होते हैं। 2. आज भारत में लगभग 9500 सरटिफाइड मनोचिकित्सक हैं, यानि हर 1 लाख



मां-बेटी की जोड़ी : श्रीमती मीनू बुधिया एवं सुश्री प्रीयम बुधिया।

लोगों पर सिर्फ 11 3. भारत में हर 7 में से 1 व्यक्ति किसी न किसी मानसिक बीमारी से पीड़ित है। 4. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के कारण 2012-2030 के बीच आर्थिक नुकसान 1.03 ट्रिलियन अमरीकी डालर होने का अनुमान है।

महामारी और अंतहीन कयामत और उदासी के माहौल के बीच प्रकाश की किरण खोजने में मदद करने के लिए केयरिंग माइंड्स के आउटरीच वर्टिकल #CaringMindsCares ने इस हेल्पलाइन को शुरू किया है।

केयरिंग माइंड्स के संस्थापक-निदेशक एवं मनोचिकित्सक श्रीमती मीनू बुधिया ने कहा कि हमारे वर्तमान अनिश्चित परिदृश्य में नागरिक प्रतिदिन तनाव, चिंता, अवदास, निराशा और लाचारी से जूझ रहे हैं। हम अपने समुदाय को यह महसूस कराना चाहते हैं कि आप अकेले नहीं हैं। हमारी टोल फ्री हेल्पलाइन किसी को भी अपने अंतरतम भय और भावनाओं को साझा करने के लिए एक सुरक्षित, गैर-आलोचनात्मक और 100% गोपनीय वातावरण प्रदान करती है।

केयरिंग माइंड्स की हेड-न्यू

इनिशियेटिव प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं, खासकर ऐसे समय में और दुःख की बात है कि आज लोग अपनी जान गंवा रहे हैं और अपना मानसिक संतुलन खो रहे हैं। हम अंधकार के इस समुद्र में आशा का प्रकाश स्तंभ बनना चाहते हैं और अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए हमारे पास आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

उल्लेखनीय है कि 2013 में स्थापित केयरिंग माइंड्स एक अत्याधुनिक, सुपर-स्पेशियलिटी मानसिक स्वास्थ्य संस्थान है। मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से संबंधित सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए एक ही स्थान पर सारे समाधान प्रदान करने वाला यह संस्थान, जिसकी टीम में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक (एम.फिल, आरसीआई पंजीकृत पेशेवर) और प्रख्यात प्रोफेशनल शामिल हैं, जो बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी आयु समूहों की मदद करने में हर तरह से सक्षम हैं। वे वीडियो, टेलीफोनिक और क्लिनिक में आमने-सामने परामर्श प्रदान करते हैं एवं साइकोमेट्रिक परीक्षण और साइकियाट्रिक इंटरवेशन करते हैं।

ॐ ॥ श्री हरिः ॥ ॐ

सन्मार्ग

नमोऽस्तु रामाय सलक्ष्मणाय देव्यै च तस्यै जनकात्मजायै नमोऽस्तु रुद्रेन्द्रयमानिलेभ्यो नमोऽस्तु चन्द्रार्कमरुद्गणोभ्यः

बंगाल से प्रकाशित पूर्वी भारत का
सर्वाधिक प्रसारित हिन्दी दैनिक

बुध
वार
कोलकाता
19 मई 2021
देशाख शुक्ल पक्ष सप्तमी 7, विक्रम संवत् 2078
वर्ष 76, अंक 48, पूर्णांक 26229
मूल्य 4.00 रु., कुल पृष्ठ 10

www.sanmarg.in

6 सन्मार्ग बुधवार 19 मई 2021
कोलकाता

कोलकाता

केयरिंग माइंड्स ने शुरु की निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

कोलकाता : केयरिंग माइंड्स ने बढ़ते मानसिक तनाव से निपटने के लिए मुफ्त हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरु की है। सप्ताह में 7 दिन, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक कॉल कर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात की जा सकती है। वर्तमान में लोग भावनात्मक रूप से व्याकुल, परेशान, व्यथित और उदास हैं। केयरिंग माइंड्स की संस्थापक

निदेशक एवं मनोचिकित्सक **मीनू बुधिया** ने कहा, 'हमारे वर्तमान अनिश्चित परिदृश्य में नागरिक प्रतिदिन तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा और लाचारी से जूझ रहे हैं। हम अपने लोगों को यह महसूस कराना चाहते हैं कि 'आप अकेले नहीं हैं। हमारी टोल-फ्री हेल्पलाइन किसी को भी अपने अंतरतम भय और भावनाओं को साझा करने के लिए

एक सुरक्षित, गैर-आलोचनात्मक और 100% गोपनीय वातावरण प्रदान करती है।' केयरिंग माइंड्स की हेड-न्यू इनिशिएटिव **प्रीयम बुधिया** ने कहा, 'हेल्थ 360 में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं, खास कर ऐसे समय में और दुःख की बात है कि आज लोग अपनी जान गंवा रहे हैं और अपना मानसिक संतुलन खो रहे हैं।

‘Caring Minds’ launches ‘Mental Health Free Helpline’

OUR CORRESPONDENT

‘Caring Minds’ launched a ‘Mental Health Free Helpline’ (1800-891-3021) to cope with hope while the people continue to fight against COVID-19. Anyone can call seven days a week from 9 am to 9 pm and speak with a mental health expert.

Presently people are emotionally distraught, disturbed, distressed and depressed. With the ‘new normal’ constantly evolving and bringing with it death, devastation and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too. Living in a constant state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes.

It is estimated that every 40 seconds, someone and somewhere in the world, dies by suicide. There are 9000 psychiatrists in India, which, on average, is one psychiatrist per lakh people. According to the World Health Organisation (WHO), in India, the economic loss due to mental health conditions, between 2012 and 2030, is estimated at 1.03 trillion dollars.

To help find a ray of light amid the pandemic pandemonium and atmosphere of unending doom and gloom, ‘Caring Minds Cares’, the outreach



The toll-free number is available seven days a week from 9 am to 9 pm and one can speak with a mental health expert

vertical of ‘Caring Minds’, launched this helpline number.

Psychotherapist Minu Budhia, Founder-Director of ‘Caring Minds’ said, “In our present uncertain scenario, so many fellow citizens are struggling daily with stress, anxiety,

depression, hopelessness and helplessness. We wanted to make our community feel supported and to say that ‘you are not alone’. Our toll-free helpline provides a safe, non-judgemental and 100 percent confidential environment for anyone to share their innermost fears and feelings.”

“‘Health 360’ includes both physical and mental wellbeing, especially now. And sadly today, people are losing their lives and losing their minds. We want to be a lighthouse of hope in this sea of darkness and to encourage as many people as possible to reach out to us for help,” said Preeyam Budhia, Head-New Initiatives at ‘Caring Minds’.

‘Caring Minds’ launches ‘Mental Health Free Helpline’

OUR CORRESPONDENT

‘Caring Minds’ launched a ‘Mental Health Free Helpline’ (1800-891-3021) to cope with hope while the people continue to fight against COVID-19. Anyone can call seven days a week from 9 am to 9 pm and speak with a mental health expert.

Presently people are emotionally distraught, disturbed, distressed and depressed. With the ‘new normal’ constantly evolving and bringing with it death, devastation and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too. Living in a constant state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes.

It is estimated that every 40 seconds, someone and somewhere in the world, dies by suicide. There are 9000 psychiatrists in India, which, on average, is one psychiatrist per lakh people. According to the World Health Organisation (WHO), in India, the economic loss due to mental health conditions, between 2012 and 2030, is estimated at 1.03 trillion dollars.

To help find a ray of light amid the pandemic pandemonium and atmosphere of unending doom and gloom, ‘Caring Minds Cares’, the outreach



The toll-free number is available seven days a week from 9 am to 9 pm and one can speak with a mental health expert

vertical of ‘Caring Minds’, launched this helpline number.

Psychotherapist Minu Budhia, Founder-Director of ‘Caring Minds’ said, “In our present uncertain scenario, so many fellow citizens are struggling daily with stress, anxiety,

depression, hopelessness and helplessness. We wanted to make our community feel supported and to say that ‘you are not alone’. Our toll-free helpline provides a safe, non-judgemental and 100 percent confidential environment for anyone to share their innermost fears and feelings.”

“‘Health 360’ includes both physical and mental wellbeing, especially now. And sadly today, people are losing their lives and losing their minds. We want to be a lighthouse of hope in this sea of darkness and to encourage as many people as possible to reach out to us for help,” said Preeyam Budhia, Head-New Initiatives at ‘Caring Minds’.



Caring Minds launches Toll-Free Mental Health Free Helpline

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, MAY 18/--/Caring Minds launched a Mental Health Free Helpline (1800-891-3021) to cope with hope while we continue to fight against Covid-19. Anyone can call 7 days a week, 9 AM - 9 PM, and speak with a mental health expert.

Presently people are emotionally distraught, disturbed, distressed and depressed. With the 'new normal' constantly evolving and bringing with it death, devastation, and grief wherever one looks, it has become a toxic situation that is bound to take a toll on our mental health too. Living in a constant



state of worry for over a year under circumstances that are less than ideal affects one and all - all age groups, all genders, all classes.

To help find a ray of light in the midst of the pandemic pandemonium and atmosphere of unending doom and gloom, #CaringMindsCares, the outreach vertical of Caring Minds, launched this helpline.

Psychotherapist Minu Budhia, Founder-Director of Caring Minds, said, "In our present uncertain scenario, so many fellow citizens are struggling daily with stress, anxiety, depression, hopelessness, and helplessness. We wanted to make our community feel supported, to say that 'you are not alone'. Our toll-free helpline provides a safe, non-judgemental, and 100% confidential environment for anyone to share their innermost fears and feelings."

Preeyam Budhia, Head-New Initiatives at Caring Minds, said, "Health 360 includes both physical and mental wellbeing, especially now. And sadly today, people are losing their lives and losing their minds. We want to be a lighthouse of hope in this sea of darkness and to encourage as many people as possible to reach out to us for help."

केयरिंग माइंड्स ने शुरू की निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन



कोलकाता. केयरिंग माइंड्स ने बढ़ते मानसिक तनाव से निपटने के लिए मुफ्त हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरू की है। इस समय जब हम कोविड-19 के खिलाफ लड़ रहे हैं, हमें मानसिक तनाव ने घेरा हुआ है। आशा के साथ इससे निपटने के लिए ये मुफ्त सेवा शुरू की गयी है। आप सप्ताह में सात दिन, सुबह नौ बजे से रात नौ बजे तक कॉल कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं।

वर्तमान में लोग भावनात्मक रूप से व्याकुल, परेशान, व्यथित और उदास हैं। 'न्यू नार्मल' लगातार बदल रहा है और अपने साथ मौत, तबाही और दुःख ला रहा है। यह ऐसी जहरीली स्थिति उत्पन्न कर रहा है, जो हमारे

मानसिक स्वास्थ्य पर भी भारी पड़ रही है। इस संबंध में केयरिंग माइंड्स की संस्थापक-निदेशक एवं मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने कहा कि महामारी और अंतहीन कयामत और उदसी के माहौल के बीच, प्रकाश की किरण खोजने में मदद करने के लिए केयरिंग माइंड्स के आउटरीच वर्टिकल ने केयरिंग माइंड्स केयरस ने इस हेल्पलाइन को शुरू किया है।

केयरिंग माइंड्स की हेड-न्यू इनिशिएटिव प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 में शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य शामिल हैं। हम अंधकार के इस समुद्र में आशा का प्रकाश स्तंभ बनना चाहते हैं और अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए मदद हमारे पास आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

আজকাল

কলকাতা বৃহস্পতিবার, ২০ মে, ২০২১

f Share

Tweet

+

-



হতাশায় ভুগছেন? বিনামূল্যে 'কেয়ারিং মাইন্ডস' পরামর্শ



আজকালের প্রতিবেদন: করোনা পরিস্থিতিতে সুস্থ মানুষও ভুগছেন আতঙ্কে। অতিমারী কবলিত সব দেশেতেই মানুষ কমবেশি হতাশাগ্রস্ত। এই রাজ্যেও বিভিন্ন বয়সের মানুষ, এমনকি শিশুরাও কঠিন মানসিক রোগের শিকার হচ্ছে। এমন মানসিক আতঙ্কে ভুগতে থাকা মানুষদের জন্য বিনা খরচে মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শের সুযোগ নিয়ে এল কলকাতায় 'কেয়ারিং মাইন্ডস'। সংস্থার মূল উদ্যোক্তা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ মিনু বুধিয়া এ খবর জানিয়ে বলেন, কঠিন এই পরিস্থিতিতে যে-কোনও মানুষের পাশে দাঁড়াতে তাঁরা দায়বদ্ধ। রোগীর পরিচয় সংক্রান্ত গোপনীয়তা রক্ষা করে এখানকার বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দিচ্ছেন। নিঃশুষ্ক এই নম্বর ১৮০০-৮৯১-৩০২১-এ সপ্তাহের যে-কোনও দিন সকাল ৯টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত ফোন করা যাবে। সংস্থার মুখ্য নির্দেশক প্রিয়ম বুধিয়া জানান, ২০১৩-তে প্রতিষ্ঠিত এই সুপার স্পেশ্যালিটি মানসিক স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানে রয়েছেন অভিজ্ঞ মনস্তত্ত্ববিদরা, যাঁরা টেলিফোনে ভিডিও কলের মাধ্যমে বিভিন্ন জটিল মানসিক রোগের চিকিৎসা করছেন।

कोरोनाकाल में केयरिंग माइंड्स ने शुरू की निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

कोलकाता @ पत्रिका. कोविड काल में केयरिंग माइंड्स ने बढ़ते मानसिक तनाव से निपटने के लिए निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन हेल्पलाइन 1800-891-3021 शुरू की है। सप्ताह में 7 दिन सुबह 9 से रात 9 तक कॉल कर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात की जा सकती है।

केयरिंग माइंड्स के संस्थापक-निदेशक एवं मनो चिकित्सक मीनू बुधिया ने बताया कि वर्तमान में इंसान तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा और लाचारी से जूझ रहा है। ऐसे में हमारी टोल-फ्री हेल्पलाइन

अपनी बात साझा करने के लिए सुरक्षित, गैर-आलोचनात्मक और 100 प्रतिशत गोपनीय वातावरण प्रदान करती है।

केयरिंग माइंड्स की हेड न्यू इनिशिएटिव प्रीयम बुधिया ने कहा कि हम अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए हमारे पास आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं। 2013 में स्थापित कैरिंग माइंड्स अत्याधुनिक सुपर-स्पेशियलिटी मानसिक स्वास्थ्य संस्थान है। जो बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी आयु समूहों की मदद करने में हर तरह से सक्षम हैं।

বুলেটিন রাত ১০ টা

খবর **৩৬৫** দিন

365din
update

মঙ্গলবার। ১৮ মে ২০২১

মনের যত্নের জন্য চালু হেল্পলাইন

৩৬৫ দিন। অতিমারীর কঠিন সময়ে মনের যত্ন বিশেষ প্রয়োজন। আর, সেই বিষয়টি মাথায় রেখেই এগিয়ে এল কেয়ারিং মাইন্ডস। প্রতিষ্ঠানটির উদ্যোগে চালু হল টোল ফ্রী হেল্পলাইন নম্বর (১৮০০ ৮৯১ ৩০২১)। যেখানে ফোন করে জানানো যাবে মানসিক সমস্যার কথা। পরামর্শ দেবেন ফোনের ওপারে থাকা বিশেষজ্ঞরা। সকাল ৯ টা থেকে রাত ৯ টা পর্যন্ত যে কোন সময় করা যাবে। এ প্রসঙ্গে কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু


**CARING
MINDS**TM

INSTITUTE OF MENTAL HEALTH

A PATTON GROUP INITIATIVE

1800 891 3021

বুধিয়া জানান, এই কঠিন পরিস্থিতিতে মানুষের পাশে থাকার জন্যে এই বিশেষ টোল ফ্রী নম্বর নিয়ে আসা হয়েছে। কেউ একা নন। সকলে পাশে আছি। অন্যদিকে, কেয়ারিং মাইন্ডসের নতুন এই উদ্যোগের মুখ্য নির্দেশক গ্রীষ্ম বুধিয়া বলেন, মানুষের স্বাস্থ্যের শারীরিক এবং মানসিক দুই দিকই বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। অতিমারিতে অনেকেই স্বজন হারাচ্ছেন। এই টোল ফ্রী নম্বরের মাধ্যমে আমরা সেই সমস্ত মানুষদের খেয়াল রাখার চেষ্টা করছি। বর্তমানে প্রাপ্তবয়স্ক থেকে শিশু সকলেই গ্রাস করছে হতাশা। সেই অন্ধকার থেকে আলোর পথ দেখা আসছে কেয়ারিং মাইন্ডস।



করোনা আবহে ঘরে থাকার দরুণ অনেকেই নানারকম মানসিক অবসাদে ভুগছেন। এবার তাদের পাশে দাঁড়ালেন মা এবং এক মেয়ে। মা মীনা বুধিয়া ও মেয়ে প্রিয়ম বুধিয়ার উদ্যোগে শুরু হল টোল ফ্রি মেন্টাল হেল্পলাইন। তাদের সংস্থা কেয়ারিং মাইন্ডসের তরফে চালু হল এই পরিষেবা। সপ্তাহের সাতদিনই এই পরিষেবা মিলবে সকাল নটা থেকে রাত নটা পর্যন্ত।

केयरिंग माइंड्स ने शुरू की मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन सेवा

कोलकाता, 18 मई। केयरिंग माइंड्स ने कोविड-19 की महामारी के दौर में एक मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरू की है, जो पूरी तरह से निःशुल्क है। सप्ताह में सातों दिन सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक कोई भी व्यक्ति कॉल कर सकता है और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से अपनी बातें कर सकता है। वर्तमान में लोग भावनात्मक रूप से व्याकुल, परेशान, व्यथित और उदास हैं। कोविड के इस हालात में लगातार मौतें हो रही हैं। चारों ओर तबाही और दुःख, जहाँ भी देखो नज़र आता है, यह एक जहरीली स्थिति बन गई है जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी भारी असर डाल रहा है। इस प्रकार की परेशान करने वाली परिस्थितियों में एक वर्ष से अधिक समय तक लगातार चिंतित रहना एक प्रकार से सभी आयु वर्ग, सभी लिंग, सभी वर्गों को बुरी तरह से प्रभावित करता है।

एक अनुमान के मुताबिक :

- * हर 40 सेकंड में दुनिया में कहीं न कहीं कोई न कोई खुदकशी करता है।
 - * भारत में 9000 मनोचिकित्सक हैं। औसतन प्रति एक लाख लोगों पर एक मनोचिकित्सक हैं।
 - * विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार भारत में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के कारण 2012-2030 के बीच 1.03 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर आर्थिक नुकसान का अनुमान है।
- महामारी और अंतहीन निराशा के माहौल के बीच प्रकाश की किरण खोजने में मदद करने के लिए केयरिंग माइंड्स के आउटरीच वर्टिकल उरीजसचकलपवीउरीशी ने इस हेल्पलाइन को लॉन्च किया है। केयरिंग माइंड्स



के संस्थापक-निदेशक साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया ने कहा, हमारे वर्तमान अनिश्चित परिदृश्य में कई साथी नागरिक तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा और लाचारी से रोजाना जूझ रहे हैं। हम अपने समुदाय को यह कहने के लिए समर्थित महसूस करना चाहते थे कि 'आप अकेले नहीं हैं'। हमारी टोल-फ्री हेल्पलाइन किसी को भी अपने अंतरतम भय और भावनाओं को साझा करने के लिए एक सुरक्षित, गैर-निर्णयात्मक और 100 फीसदी गोपनीय वातावरण प्रदान करती है। केयरिंग माइंड्स के हेड-न्यू इनिशिएटिव प्रीयम बुधिया ने कहा, हेल्थ 360 में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं, खासकर अब। और दुख की बात है कि आज लोग अपनी जान गंवा रहे हैं और अपना दिमागी संतुलन खो रहे हैं। हम अंधेरे के इस समुद्र में आशा का प्रकाशस्तंभ बनना चाहते हैं और अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए हमारे पास पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

एक नजर केयरिंग माइंड्स पर

2013 में स्थापित केयरिंग माइंड्स एक अत्याधुनिक सुपर-स्पेशियलिटी मानसिक स्वास्थ्य संस्थान है। मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से संबंधित सभी चुनौतियों के लिए एक ही स्थान पर समाधान, उनकी नैदानिक टीम में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक (एम. फिल, आरसीआई पंजीकृत पेशेवर), और प्रख्यात संबद्ध पेशेवर शामिल हैं जो बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी आयु समूहों के मुद्दों को पूरा करते हैं। वे वीडियो, टेलीफोनिक और इन-क्लिनिक परामर्श के माध्यम से परामर्श प्रदान करते हैं।



কেয়ারিং মাইন্ডস একটি মানসিক স্বাস্থ্য ফ্রি হেল্পলাইন চালু করল



কলকাতা : যত্নশীল মনগুলি টোল-ফ্রি মানসিক স্বাস্থ্য ফ্রি হেল্পলাইন চালু করে। আমরা কোভিড -১৯-এর বিরুদ্ধে লড়াই চালিয়ে যাওয়ার সময় আশা সহ্য করার জন্য কেয়ারিং মাইন্ডস একটি মানসিক স্বাস্থ্য ফ্রি হেল্পলাইন (১৮০০-৮৯১-৩০২১) চালু করে। যে কেউ সপ্তাহে ৭ দিন, সকাল ৯ টা থেকে ৯ টা পর্যন্ত ফোন করতে পারেন এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন।

বর্তমানে মানুষ আবেগগতভাবে অশান্ত, অশান্ত, হতাশাগ্রস্ত ও হতাশাগ্রস্ত। 'নতুন স্বাভাবিক' ক্রমাগত বিকশিত হয়ে এনে মৃত্যু, বিধ্বস্তি এবং শোককে যেকোনোই দেখুক না কেন, এটি একটি বিষাক্ত পরিস্থিতি হয়ে দাঁড়িয়েছে যা আমাদের মানসিক

স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করতে বাধ্য। আদর্শের চেয়ে কম এমন পরিস্থিতিতে এক বছরেরও বেশি সময় ধরে ধ্রুবক অবস্থায় জীবন যাপন একা এবং সকলকেই প্রভাবিত করে - সমস্ত বয়সের, সকল লিঙ্গ, সমস্ত শ্রেণি মহামারী ও মহামারী ও অনাঙ্কত পরিবেশের মাঝে আলোর রশ্মি খুঁজে পেতে, কেয়ারিংমাইন্ডস কেয়ারস, কেয়ারিং মাইন্ডসের আউটরিচ উল্লেখ, এই হেল্পলাইনটি চালু করে। সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া, কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা-পরিচালক, বলেছেন, "আমাদের বর্তমান অনিশ্চিত পরিস্থিতিতে, এত সহকর্মী নাগরিকেরা প্রতিদিন মানসিক চাপ, উদ্বেগ, হতাশা, হতাশায় এবং অসহায় হয়ে লড়াই করে যাচ্ছেন। আমরা আমাদের সম্প্রদায়কে

সমর্থিত মনে করতে, বলতে চাই যে 'আপনি একা নন'। আমাদের টোল-ফ্রি হেল্পলাইনটি যার যার অন্তরভীতি এবং অনুভূতিগুলি ভাগ করে নেওয়ার জন্য নিরাপদ, অ-রায়হীন এবং ১০০ শতাংশ গোপনীয় পরিবেশ সরবরাহ করে। মিল কেয়ারিং মাইন্ডস-এর নতুন-নতুন উদ্যোগী প্রিয়াম বুধিয়া বলেছিলেন, "স্বাস্থ্য শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা রয়েছে, বিশেষত এখন। এবং দুঃখের বিষয়, আজ মানুষ জীবন হারাচ্ছে এবং মন হারাচ্ছে।

আমরা অন্ধকারের এই সাগরে আশার বাতিঘর হতে এবং যতটা সম্ভব লোককে সাহায্যের জন্য আমাদের কাছে পৌঁছানোর জন্য উৎসাহিত করতে চাই। মা কন্যা জুটি মিনু বুধিয়া এবং প্রিয়াম বুধিয়া।

कयरिंग माइंड्स ने शुरू की निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन

कोलकाता, 19 मई | 2013 में स्थापित केयरिंग माइंड्स एक अत्याधुनिक सुपर-स्पेशलिटी मानसिक स्वास्थ्य संगठन है। संस्थान ने बढ़ते मानसिक तनाव से निपटने के लिए मुफ्त हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरू की है। इस समय जब



हम कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं हमें मानसिक तनाव ने घेरा हुआ है और आशा के साथ इससे निपटने के लिए ये मुफ्त सेवा शुरू की गयी है। आप सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक कॉल कर सकते हैं

और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं।

वर्तमान में लोग भावनात्मक रूप से व्याकुल, परेशान, व्यथित और उदास है। "नया सामान्य" लगातार बदल रहा है और अपने साथ मौत, तबाही और दुःख ला रहा है, जो हमारे स्वास्थ्य पर भारी पड़ रही है। एक वर्ष से भी अधिक समय से लगातार चिंता की स्थिति में रहना जो सामान्य परिस्थितियों के विपरीत हो हर एक को प्रभावित करता है -



हर आयु, वर्ण, वर्ग सभी को। अनुमान किया जाता है:- 1. हर वर्ष आत्महत्या के पीछे, 20 से अधिक आत्महत्या के प्रयास होते

मुफ्त हेल्पलाइन- 1800-891-3021

हैं। 2. भारत में लगभग 9500 सरटिफाइड मनोचिकित्सक हैं, यानि हर 1 लाख लोगों पर सिर्फ 1। 3. भारत में हर 7 में से 1 व्यक्ति किसी न किसी मानसिक बीमारी से पीड़ित है। 4. विश्व

स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के कारण 2012-2030 के बीच आर्थिक नुकसान 1.03 ट्रिलियन अमरीकी डलर होने का अनुमान है। उदासी के माहौल के बीच, प्रकाश की किरण खोजने में मदद करने के लिए, केयरिंग, माइंड्स के आउटरीच वर्टिकल #CaringMindsCares ने इस हेल्पलाइन को शुरू की है। केयरिंग माइंड्स के संस्थापक-निदेशक एवं मनोचिकित्सक श्रीमती मीनू बुधिया ने कहा- "हमारे वर्तमान अनिश्चित परिदृश्य में, नागरिक प्रतिदिन तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा और लाचारी से जूझ रहे हैं। हम अपने समुदाय को यह महसूस कराना चाहते हैं कि 'आप अकेले नहीं हैं'। हमारी टोल-फ्री हेल्पलाइन किसी को भी अपने अंतरतम भय और भावनाओं को साझा करने के लिए एकसुरक्षित, गैर-आलोचनात्मक और 100% गोपनीय वातावरण प्रदान करती है।" केयरिंग माइंड्स की हेड-न्यू इनशिएटिव प्रीयम बुधिया ने कहा- "हेल्थ 360 में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं, खासकर ऐसे समय में। और दुःख की बात है कि आज लोग अपनी जान गंवा रहे हैं और अपना मासिक संतुलन खो रहे हैं। हम अंधकार के इस समुद्र में आशा का प्रकाश स्तम्भ बनना चाहते हैं और अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए हमारे पास आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।"

केयरिंग माइंड्स ने शुरू की निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य हेपलाइन

कोलकाता, समाज्ञा : केयरिंग माइंड्स ने बढ़ते मानसिक तनाव से नपटने के लिए मुफ्त हेल्पलाइन (1800-891-3021) शुरू की है। इस समय हम जब कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे हैं। एसी परिस्थिति में हमें मानसिक तनाव ने घेरा हुआ है। इसलिए आशा के साथ इससे नपटने के लिए ये मुफ्त सेवा शुरू की गयी है। सप्ताह में 7 दिन, सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक कॉल कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात कर सकते हैं। केयरिंग माइंड्स की संस्थापक-निदेशक एवं मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने कहा, हमारे वर्तमान अनिश्चित परिदृश्य में, नागरिक प्रतिदिन तनाव, चिंता, अवसाद, निराशा और लाचारी से जूझ रहे हैं। ऐसे में हम लोगों को यह महसूस कराना चाहते हैं कि 'आप अकेले नहीं हैं'। हमारी टोल-फ्री हेल्पलाइन किसी को भी अपने अंतरतम भय और भावनाओं को साझा करने के लिए एक सुरक्षित, गैर-आलोचनात्मक और 100% गोपनीय वातावरण प्रदान करती है। केयरिंग माइंड्स के हेड-न्यू इनिशिएटिव प्रीयम बुधिया ने कहा, हेल्थ 360 में शारिरिक



और मानसिक स्वास्थ्य दोनों शामिल है, खासकर ऐसे समय में। और दुख की बात है कि आज लोग अपनी जान गंवा रहे हैं और अपना मानसिक संतुलन खो रहे हैं। हम अंधकार के इस समुद्र में आशा का प्रकाशस्तंभ बनना चाहते हैं और अधिक से अधिक लोगों को मदद के लिए हमारे पास आने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं।

akhbarmashriq.com

کلکتہ، جمعہ 21 مئی 2021ء بمطابق 8 شوال 1442

”کیئرنگ مائنڈس“ نے ٹول فری نمبر لانچ کیا



کلکتہ، 20 مئی: کیئرنگ مائنڈس نے ایک مینٹل ہیلتھ فری ہیلپ لائن نمبر (1800-891-3021) لانچ کیا ہے تاکہ موجودہ کووڈ وبا میں جہاں لوگ نفسیاتی عارضے کے شکار ہو رہے ہیں۔ ان کیلئے یہ امید کی ایک کرن ہے جہاں ہفتے میں تمام سات دنوں میں صبح 9 بجے سے رات کے 9 بجے تک مینٹل ہیلتھ ایکسپرٹ سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں سائیکو تھراپسٹ مینو بدھیا۔ فاؤنڈر ڈائریکٹر آف کیئرنگ مائنڈس نے کہا کہ موجودہ حالات میں لوگ روزمرہ کے تناؤ، اضطراب، افسردگی، ناامیدی اور لاچاری جیسے مسائل سے دوچار ہیں۔ ایسے میں ہمارا ٹول فری نمبر محفوظ، غیر فیصلہ کن (non-judgement) اور سو فیصد خفیہ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں لوگ اپنے اندرونی خوف اور احساسات کو بانٹ سکتے ہیں۔ پر پیام بدھیا جو کیئرنگ مائنڈس میں نیو ایسیا نیو کی ہیڈ ہیں، انہوں نے کہا کہ ہمارے یہاں فزیکل اور مینٹل دونوں طرح سے طبی مدد پہنچائی جاتی ہے۔

چاپدانی ہنگلی میں futurebrightforSociety کی جانب

22. Mahanagar Media Network

(I) मीनू एवं प्रियम बुधिया
के प्रयास की सराहना:
कोरोना काल में मानसिक
एवं भावनात्मक रूप से टूटे
लोगों को **CARING
MINDS** दे रहा निःशुल्क
सेवा, सुबह से रात तक भारी
संख्या में फोन कर लोग ले
रहे हेल्थ एक्सपर्ट की
सलाह।