



डिजिटल वेलनेस

सहायता प्राप्त करना

सुझाव और युक्तियाँ

जब हमें सहायता की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, तब कभी-कभी दूसरों से सहायता लेने में हम कठिनाई का सामना करते हैं। इसके लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनसे आपको मदद मिलेगी:

पहले नीचे दिए गए प्रश्नों पर विचार करें:

- 1 क्या आपको अपने जीवन में किसी तरह की सहायता की आवश्यकता है?
- 2 क्या आपने इस बारे में कभी किसी से बात की है?
- 3 आपके आसपास वे लोग कौन हैं जिनसे आप सहायता ले सकते हैं? (यानी, माता-पिता, शिक्षक, बड़े भाई-बहन स्कूल में काउंसलर, आदि)

कभी-कभी जो आप सोचते हैं, उसे लिख कर शुरूआत करना सबसे आसान होता है।

- 1 एक मिनट का समय निकाल कर उस व्यक्ति के लिए एक नोट लिखें या जब भी आप उनसे मिलें, तो आपको उनसे क्या कहना है, इसकी एक रूपरेखा तैयार करें।
- 2 अब अगला कदम उन तक वह नोट पहुँचाना (या सोशल मीडिया, ईमेल या टेक्स्ट के माध्यम से मैसेज साझा करना) या मिलकर बात करने का समय निकालना है।
- 3 यदि आप इसे बाद में करने की योजना बनाते हैं, तो इसके लिए एक तारीख तय करें। 3
- 4 मिलने और सहायता प्राप्त होने के बाद, उनका आभार अवश्य व्यक्त करें।

स्रोत inspired गतिविधि से प्राप्त किया गया : <https://inspired.fb.com/activities/asking-for-help/>

बोनस गतिविधियाँ अपने माता-पिता से सहायता लेना : <https://inspired.fb.com/teen-activities/getting-support-from-your-parents/>