



# డిజిటల్ వెల్ఫేర్ మద్దతు కనుగొనడం

## చిట్కాలు మరియు ఉపాయాలు

కొన్నిసార్లు మనకు చాలా అవసరమైనప్పుడు సహాయం కోరడం కష్టమవుతుంది. అలా చేయడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:

**మొదట ఈ క్రింది ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించండి:**

- 1 మీరు మీ జీవితంలో కొంత సహాయం కావాలనుకునే విషయం ఏదైనా ఉందా?
- 2 మీరు దాని గురించి ఎవరితోనైనా మాట్లాడారా?
- 3 మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులలో మీరు అడగగలిగినవారు ఎవరైనా ఉన్నారా? (అంటే, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పెద్ద తోబుట్టువులు, పాఠశాలలో సలహాదారు మొదలైనవారు)

**కొన్నిసార్లు మన ఆలోచనలను వ్రాయడం ప్రారంభించడం చాలా సులభం.**

- 1 ఆ వ్యక్తికి ఒక నోట్ రాయడానికి ఒక నిమిషం కేటాయించండి లేదా మీరు వారిని చూసినప్పుడు మీరు చెప్పవలసిన విషయం గురించి ఒక ఔట్ లైన్ సృష్టించండి.
- 2 తదుపరి దశ ఏంటంటే, వారికి ఆ నోట్ ఇవ్వడం (లేదా సోషల్ మీడియా, ఇమెయిల్ లేదా టెక్స్ట్ ద్వారా సందేశాన్ని పంపుకోవడం) లేదా వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడటానికి సమయాన్ని కనుగొనడం.
- 3 మీరు దీన్ని తర్వాత చేయాలనుకుంటే, మీ కోసం తేదీని సెట్ చేసుకోండి.
- 4 మీరు కనెక్ట్ చేసుకొని మద్దతు పొందిన తర్వాత, పై నుండి కృతజ్ఞతా పోస్ట్‌ను గుర్తుంచుకోండి.:-)

మూలం ప్రేరేపిత (inspirED) కార్యాచరణ నుండి తీసుకోబడింది: <https://inspired.fb.com/activities/asking-for-help/>

బోనస్ కార్యాచరణలు మీ తల్లిదండ్రుల నుండి సహాయం పొందడం: <https://inspired.fb.com/teen-activities/getting-support-from-your-parents>