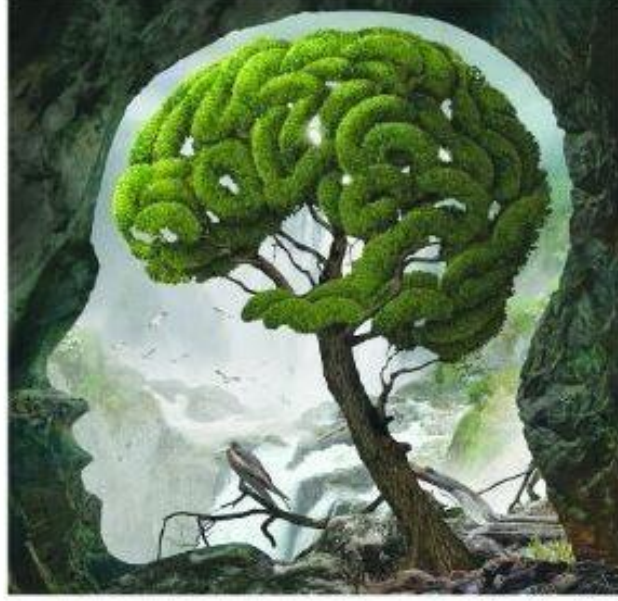


మానసిక ఆరోగ్యం

(మార్పుకు చిహ్నం)



డా॥ అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి

(ఉపాధ్యాయుడు, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్)

MA (Psy), MSc (M), MEd, MCJ, PGDCA, PGDGC, PGDFDR, PGCP, Ph.D (CP)



చేతన ఫౌండేషన్

ఇం.నెం. 10-4-143, వావిలాలపల్లి, కరీంనగర్

తెలంగాణ రాష్ట్రం - 505 001.

E-mail: chethanafoundationngo@gmail.com

<http://chethanafoundation.jimdo.com>

9703935321, 8801000329

లక్షలాదిమంది జీవితాలలో వెలుగును ప్రసాదించాలనే లక్ష్యంతో వ్రాసిన పుస్తకం “ మానసిక ఆరోగ్యం” (మార్పుకు చిహ్నం)

డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉపాధ్యాయుడు, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్
MA(Psy), MSc(M), MEd, MCJ, PGDCA, PGDGC, PGDFDR, PGCPC, PhD(CP)
చేతన ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు
ఈ పుస్తకం విజయం మీలో మార్పుకు చిహ్నం



మానసిక ఆరోగ్యం (మార్పుకు చిహ్నం)

- డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉపాధ్యాయుడు, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్

© చేతన ఫౌండేషన్

ప్రథమ ముద్రణ: అక్టోబర్ 2017

మూల్యం: 50/-

ప్రింటింగ్ :



ప్రతులకు:

చేతనఫౌండేషన్ కార్యాలయం

ఇ.నం. 10-4-143,

వావిలాలపల్లి, కరీంనగర్ తెలంగాణ రాష్ట్రం - 505001

E-mail: chethanafoundationngo@gmail.com

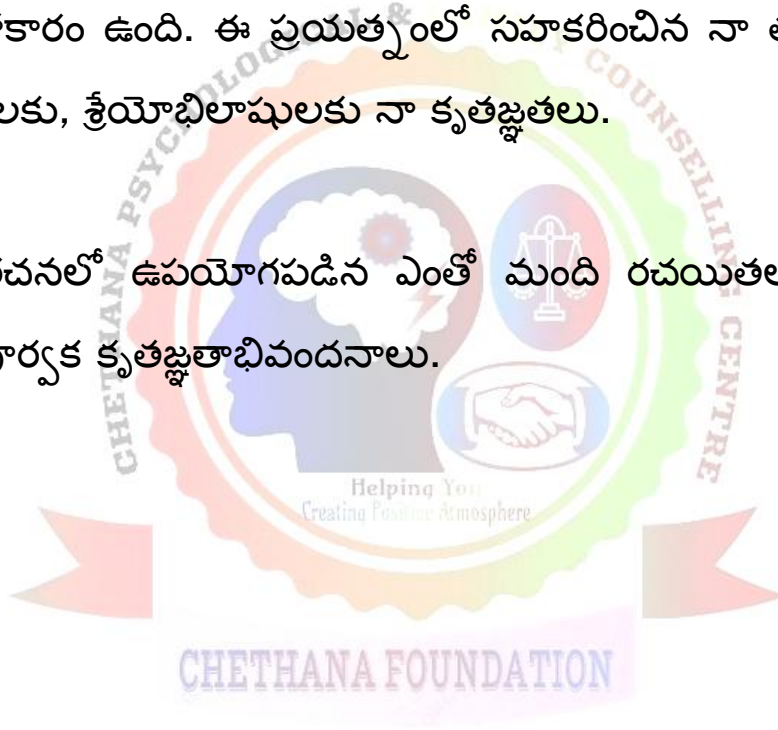
<http://chethanafoundation.jimdo.com>

9703935321, 8801000329

కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం వ్రాయడమంటే అది ఒక యజ్ఞం అనీ, అదీ ఒక రచయితకానటువంటి వ్యక్తి వ్రాయడమంటే మహా యజ్ఞం అనీ, ఒక ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేస్తున్న వ్యక్తి వ్రాయడమంటే ఒక తపస్సు అనీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి వ్రాయాలని అనుకుంటున్న ఈ కలను నిజం చేసుకోవడానికి, స్వయంగా కంప్యూటర్ లో తెలుగు టైప్ చేసి, సెలవు రోజులలో కుటుంబ బాధ్యతలు తక్కువ చేసుకొని కొన్ని నెలలు చేసిన తపస్సు ఫలితమే ఈ పుస్తకం. ఈ పనిని పూర్తిచేయడంలో ఎంతో మంది ప్రత్యక్ష, పరోక్ష సహకారం ఉంది. ఈ ప్రయత్నంలో సహకరించిన నా తల్లిదండ్రులకు, భార్య పిల్లలకు, స్నేహితులకు, శ్రేయోభిలాషులకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తక రచనలో ఉపయోగపడిన ఎంతో మంది రచయితలకు అందరికీ పేరు, పేరునా నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనాలు.



- డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉపాధ్యాయుడు, కొన్నెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కొన్నెలర్

విషయసూచిక

క్ర.సం.	విషయం	పేజీ నం.
1	లక్ష్య సాధనకు రాచ మార్గం స్వాట్	6
2	మెదడుకు సానా బెట్టండిలా.....	9
3	కుంగుబాటు పై మాట్లా డుకుందాం రండీ	12
4	సమస్యకు ఎదురొడ్డి నిలిచినపుడే జీవితం పరమార్థకం	16
5	ఒత్తిడిని జయించి పరీక్ష రాసినపుడే పరీక్షలో విజయులవుతారు	18
6	అధిక రక్త పోటు	20
7	ఒక్క నిమిషం ఆలోచించుకో జీవితాన్ని మార్చుకో....	22
8	ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులు ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోండిలా	25
9	పనిచేసే ప్రదేశాలలో మానసిక ఆరోగ్యం	27
10	నిద్ర మత్తు తో జీవితం చిత్తు	31
11	లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులు:	33
12	ప్రశ్నావళి	36

లోపాల ఆధారంగా ఏ వ్యక్తిని అంచానా వేయకూడదు.

ఓ వ్యక్తికి గల గొప్ప సుగుణాలు అతడికి మాత్రమే ప్రత్యేకం
అతడికి ఉన్న దోషాలు సర్వ సామాన్యమైన మానవ బలహీనతలు
అతడి వ్యక్తిత్వ నిర్ధారణలో వాటిని పరిగణించకూడదు

- స్వామి వివేకానంద

జీవితంలో ధనం కోల్పోతే కొంత కోల్పోయినట్టు
కానీ వ్యక్తిత్వం కోల్పోతే సర్వస్వం పోగొట్టుకున్నట్లే

- స్వామి వివేకానంద

1. లక్ష్యసాధనకు రాచ మార్గం స్వాట్

పరీక్షల సమయంలో ఒత్తిడి ఉండటం సహజం, ఒత్తిడి, అపోహలతో, లేనిపోని భయాలతో , ఆందోళనతో లక్ష్యం నుంచి దూరం జరగకుండా ప్రతి విద్యార్థి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి స్వాట్ ఎంతో గానో ఉపయోగ పడుతుంది. 20% వరకూ ఒత్తిడి ఉండటం మంచిదేనని మానసిక విశ్లేషకులు తెలియచేస్తున్నారు అది విద్యార్థులకు వేగంగా ఆలోచించడం నేర్పుతుంది, అప్రమత్తతను తయారు చేస్తుంది అనుకున్న సమయానికి, లక్ష్యానికి దగ్గరగా తీసుకువెలుతుంది. అయితే ఒత్తిడి మితి మీరితే మొదటికి మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి సమయంలో స్వాట్ అనాలసిస్ ఉపయోగపడుతుంది.

ఇది విద్యార్థులకే కాదు మనిషి తన వ్యక్తిగత జీవితంలో, వృత్తి పరంగా అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగాలని నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటాడు అన్ని బాగానే ఉన్నా లక్ష్య సాధనలో వెనుకబడి పోతుంటారు. కారణం తన శక్తి సామర్థ్యాలు, బలాలు, బలహీనతలు, చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోలేక ఆచరణలో విఫలమవుతుంటాడు అలాంటి పరిస్థితులలో స్వీయ విశ్లేషణ ద్వారా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి స్వాట్ (SWOT = STRENGTHS, WEAKNESSES, OPPORTUNITIES, THREATS) అనాలసిస్ దోహదకారి అవుతుంది.

బలాలు (Strengths): ఎంచుకొన్న లక్ష్యాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించి విజయానికి చేరుకోవాలంటే తన శక్తి సామర్థ్యాలను తెలుసుకోగలగాలి

- * నేను ఏం చేయగలను.
- * నాకున్న అభిరుచులు, ఆసక్తులు ఏంటి.
- * నాకున్న అదనపు అర్హతలు ఏంటి.
- * గొప్పగా చెప్పుకునే పనులేమైనా చేశానా.
- * నాకున్న ఆర్థిక , ఇతర వనరులు ఏంటి.
- * నాకున్న అనుకూలతలు, పరిచయాలు ఏమిటి.

* నాకు సపోర్టివ్ గా ఎవరైనా ఉన్నారా.

* నా నడవడిక ఎలా ఉంటుంది.

బలహీనతలు (Weaknesses) : మనలోని బలాలను ఎంత నిజాయితీగా గుర్తించామో మన బలహీనతలను కూడా అంతే నిజాయితీ గుర్తించి, వాటిని అధిగమించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే లక్ష్య సాధన సులువు అవుతుంది బలహీనతలను గుర్తించుకొనేందుకు దోహదం చేసే కొన్ని ప్రశ్నలు.....

* నాలో ఉన్న చెడు లక్షణాలు, లోపాలు ఏమిటి.

* ఏ పనిని నేను సరిగా చేయలేకపోతున్నాను.

* ఏ పనికి భయపడుతున్నాను.

* పెద్దవారు ఏ విషయంలో ఎక్కువగా నన్ను తప్పు బడుతున్నారు.

అవకాశాలు (Opportunities): అవకాశాలు ఎన్ని ఉన్నా వాటిని ఉపయోగించుకోవడం తెలియకపోతే వ్యర్థమే. అవకాశాలు బలాలు, బలహీనతలపై అధారపడి ఉంటాయి. బలాలతో అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవడం ఒక మార్గమైతే, బలహీనతలను అధిగమించి కొత్త అవకాశాలను సృష్టించుకోవడం రెండో మార్గం అవకాశాల విశ్లేషణలో

* పై చదువులకు, ఉద్యోగాలకు అవకాశం దొరకడం.

* సొపైటీలో ఏ కోర్సుకు , ఏ ఉద్యోగానికి ఎంత డిమాండ్ ఉంది.

* ఈ కోర్సులో/ ఉద్యోగంలో భవిష్యత్తు ఎలా ఉండబోతోంది

* కొత్త టెక్నాలజీ ఏమైనా వచ్చిందా.

* ఏ రంగం వైపు అడుగులు వేస్తే భవిష్యత్తు మంచిగుంటది

* దేని మీద పట్టు సాధిస్తే ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయి

అవరోధాలు (Threats): లక్ష్య సాధనలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను అంచనా వేసుకోగలగాలి. అడ్డంకులను ముందుగా పసిగట్టలేకపోయినా, అశ్రద్ధ వహించినా భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది అయితే ప్రమాదాలను గుర్తించడం ఎలాగో చూద్దాం..

- * ప్రస్తుత పోటీప్రపంచంలో టెక్నాలజీ పై పట్టులేకపోవడం.
- * ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్, టీవీ సీరియల్లు అదే పనిగా చూడటం
- * సమీప భవిష్యత్తు లో అనుకోని సంఘటనలు ఏమైన జరగనున్నాయా?
- * నేను ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులేమిటి. వాటిని అధిగమించడం ఎలా.

పై ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు లభిస్తే మీలో ఉన్న బలాలు బలహీనతలు, అవకాశాలు, సవాళ్ళు తెలుస్తాయి దీనివల్ల మీకు మీరుగా అనాలసిస్ చేసుకొని సరైనా వ్యూహం రూపొందించుకోండి. ఇంకెందుకు ఆలశ్యం ఈ రోజే స్వాట్ అనే బ్రహ్మాస్త్రాన్ని వాడుకుని మిమ్మల్ని మీరు విజేతలుగా మలచుకోండి.

వ్యక్తి సాధారణ జీవితంలో బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, సవాళ్ళు.....

బలాలు: మంచి వ్యక్తిత్వం, సమర్థవంతమైన వనరుల వినియోగం, మధురమైన మాట తీరు, విశ్లేషనాత్మక నైపుణ్యం, భాష టెక్నాలజీ పట్టు, పదిమందిలో దైర్ఘ్యంగా మాట్లాడగలగడం

బలహీనతలు: నిమిషానికో నిర్ణయం, ఒక్క రోజులోనే ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలనుకోవడం, ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవడం, ప్రయత్నం చేయకపోవడం, పెద్దల మాట వినక పోవడం, ఒత్తిడిని అధిగమించలేకపోవడం

అవకాశాలు: పై చదువులకు అవకాశం, కొత్త విషయాలు టెక్నాలజీని నేర్చుకునే అవకాశం, సరైన ఉద్యోగం దొరకడం, అనుభవజ్ఞులతో, కొత్త విభాగంలో పని చేయడం

సవాళ్ళు: పోటీతత్వం, తప్పులను సరిచేసుకోకపోవడం, తప్పుదోవ, హఠాత్పరిణామాలు, పురోభివృద్ధి లేకపోవడం పరిణతి చెందకపోవడం, డబ్బుకోసం పాకులాడటం.

***** మీ లక్ష్యం సరియైనదైతేనే ఫలితం కూడా మీరు అనుకున్నట్లు ఉంటుంది *****

2. మెదడుకు సానా బెట్టండిలా.....

మెదడును చలాకీలా పనిచేయించుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంది ఇందుకోసం కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది ఇవి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపరచుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయి మెదడు సమర్థవంతంగా పని చేయాలంటే ధ్యానం, యోగా, పోషక విలువలు గల ఆహారం, శారీరక మరియు మానసిక వ్యాయామంలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి

ఆధునిక పోకడలతో, అభివృద్ధి చెందుతున్న టెక్నాలజీ తో పాటుగా మెదడుకు కొంత భారం తగ్గిందనుకొంటున్నారు కదా..... ఒక రోజు సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి ఉదయాన్నే లేచి ఆఫీసుకు బయలుదేరుదామని సిద్ధమయ్యాడు తీరా టై కనిపించడం లేదని లేదా వెహికిల్ కి కనిపించడం భార్యపై చిందులు వేసే సంఘటనలు కోకోల్లలు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనిషి జీవితాలు, జీవన విధానాలలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ప్రపంచాన్ని మొబైల్ ఫోన్ లోనే వీక్షిస్తున్న మనిషికి అప్పుడప్పుడు విచిత్రమైన కష్టాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. సమయానికి గుర్తుకు రాని యూజర్ ఐడీలు, పాస్ వర్డ్ లు , సీక్రెట్ కోడ్ లతో మతి మరుపు వచ్చిందేమోనని అప్పుడు మెదడు గుర్తు చేస్తుంది

ఒకప్పుడు మతిమరుపు అనేది తాతలు, అమ్మమ్మలు, బామ్మలు, నానమ్మలు, వృద్ధులలో ఉండేది ప్రస్తుతం ఇది అందరిని వేధిస్తున్న సమస్య విద్యార్థులకు పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు జవాబులు గుర్తుకు రాక వేదనకు గురయ్యేవారెందరో, వాస్తవానికి గత దశాబ్దకాలం నుంచి గమనిస్తే మనం మెదడును పూర్తిస్తాయిలో వాడుకోవడం లేదనే చెప్పాలి. ప్రతి అవసరానికి ఏదో ఒక సాధనం మీద ఆధార పడుతూ మెదడు వాడకాన్ని పూర్తిగా తగ్గించేశాం దీనివల్ల మెదడు పని చేయక డిమోన్సియా, అల్జీమర్స్ వంటి తీవ్ర మతి మరుపు సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది.

2015 నాటి ప్రపంచ అల్జీమర్స్ నివేదిక ప్రకారం మనదేశంలో 41 లక్షలమంది అల్జీమర్స్ తో బాధ పడుతున్నారు. 2050 నాటికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డిమోన్స్ట్రయాతో బాధపడే వారిలో 50% ఆసియాలోనే ఉంటారని హెచ్చరిస్తున్నారు కాబట్టి వీలైనవంతవరకు మెదడుకు పని చెప్పడం ఉత్తమం.

పాటించాల్సిన పద్ధతులు:

ఒంటికాలు వ్యాయామం: ఏక పాదాసనం ఒక కాలు పై నిలబడి చేసే వ్యాయామాలు శరీర నియంత్రణకు, తూలి కింద పడకుండా ఉండటానికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగ్గా ఉండటానికి దోహదం చేసే నాడీ కణాలను ప్రేరేపిస్తాయి

మానసిక వ్యాయామం: మెదడుకు పదును పెట్టే పదకేళ్ళిళ్లు, సుడోకు, లాజికల్ సమస్యల సాధన, పజిల్స్, అబ్జివేషన్స్ గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం, ద్యానం లాంటివి చేస్తూ ఉండాలి

కొత్త విషయాలు అన్వేషిస్తూ నేర్చుకోవడం మెదడులో సమాచార ప్రసారం ఒక నాడీ కణం నుంచి మరో నాడీ కణానికి ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది కొత్త విషయాలతో నాడీ కణాల మధ్య కొత్త బంధాలు ఏర్పడుతాయి. ఇలాంటి కొత్త బంధాలు మెదడును చురుకుగా తయారు చేస్తుంది కొత్త బాష, సంగీతం, వంటలు... మొదలగునవి.

కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు: మనకు మనమే ఏదో ఒక పనిని కల్పించుకొని దానిలో నిమగ్నం కావడం, కొత్త వ్యక్తులను కలవడం, పరిచయాలు, ఆలోచనా విధానాలలో మార్పు చేసుకోవడం, సాధారణంగా మనం ఏ వృత్తిలో ఉంటే ఆ వృత్తి వారినే కలుస్తూ ఉంటాం మంచిదే కాని ఇతర వృత్తుల వారినే కలిస్తే వైవిధ్య భరిత ఆలోచనలు వస్తాయి కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి

శారీరక వ్యాయామం: రోజూ కనీసం అరగంట సేపు శారీరక వ్యాయామం చేస్తే శారీరక

ఆరోగ్యానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది

నిద్ర: రోజులో 6 నుంచి 7 గంటల పాటు నిద్ర పోవడం వల్ల జ్ఞాపకాలు స్థిర పడుతాయి ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది

మెదడు చురుకుగా పని చేయడానికి పోషక ఆహారం

విటమిన్ బి, సి, ఇ, కె : మెదడు క్షీణతను తగ్గించడానికి విటమిన్ బి6, బి 12, ఫోలిక్ ఆమ్లం, కలిగిన ఆకు కూరలు, చికెన్ , గుడ్లు వంటి వాటిలో ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే నిమ్మ, బత్తాయి విటమిన్ ఇ, (విషయ గ్రహణ శక్తి) దంపుడు బియ్యం, మరియు విటమిన్ కె అధికంగా ఉండే అరటి, గోబి పువ్వు లాంటివి తీసుకోవాలి.

పొట్టు తీయని ధాన్యాలు మెదడుకు నిరంతరం శక్తి అందుతేనే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. పొట్టు తీయని ధాన్యాలు తింటే నిధానంగా జీర్ణ మవుతూ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా గ్లూకోజు విడుదల అవుతూ మెదడుకు నిరంతరం శక్తి అందుతుంది. కాబట్టి దంపుడు బియ్యం రాగులు, సజ్జలు, జొన్నల వంటి ధాన్యాలు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చేపలు: మెదడుకు కీలకమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదవీటిని ఆహారం ద్వారానే పొందాలి. చేపలు, అవిసెలు, సోయాబీన్స్ వంటివి తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల మెదడు పనితీరు, గుండే పనితీరు మెరుగవుతుంది.

పై వాటితో పాటుగా జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా నైపుణ్యాలను పెంపొందించే జింక్ , ఒత్తిడిని తగ్గించే మెగ్నీషియం మూడ్ ని ఉత్సాహపరిచే సెరటోనిన్ అధిక మొత్తంలో లభించే గుమ్మడి గింజలు తీసుకోవాలి.

***** ఒక మంచి ఆలోచన జీవితాన్నే మార్చి వేస్తుంది *****

3. కుంగుబాటు పై మాట్లాడుకుందాం రండి

ప్రపంచ ఆరోగ్య దినంను పురస్కరించుకొని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ , ఏప్రియల్ 7, 2017 ను “కుంగుబాటు పై మాట్లాడుకుందాం..... రండి” గా ప్రకటించడమైనది. దీనిని బట్టి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డిప్రెషన్ పై చర్చ యొక్క ప్రాధాన్యత పెరిగింది.

డిప్రెషన్ అనునది డిప్రెమర్ అను లాటిన్ పదం నుండి వచ్చింది. డిప్రెమర్ అనగా కిందకు నొక్కేది అని అర్థం. ఇది ఒక సైకాలజికల్ డిజార్డర్ . డిప్రెషన్ ఒక మనో వ్యాధియే కాకుండా డయాబీటీస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది సైకాలజీలో డిప్రెషన్ కు స్పష్టమైన లక్షణాలను వివరించారు. టీనేజర్స్ , పెద్దవాళ్ళలో ఉండే డిప్రెషన్ ప్రభావాన్ని నిర్ధారించడం సైకాలజీలో ఒక విజయంగా పేర్కొనవచ్చు.

ఏదైనా బాధాకరమైన సంఘటన జరిగినా, అనుకున్నది జరగక పోయినా, ఆర్థికంగా నష్టపోయినా, మానసికంగా బాధ అనుభవించినా కాలక్రమంలో మరచిపోతాం. కానీ ఈ బాధ ఎక్కువ కాలం కొనసాగి, దానిలో నుంచి బయటకు రాకపోవడమే డిప్రెషన్. దీనివల్ల మానసిక దిగులు, నిస్సత్తువలతో పాటు శారీరకంగా బలహీనులుగా మారడం జరుగుతుంది.

మనిషి కాలం కన్నా వేగంతో దూసుకువెళ్తూ ప్రకృతిని శాసించే స్థాయికి ఎదిగినప్పటికీ మానసికంగా మాత్రం కృంగి పోతున్నాడని మానసిక అధ్యయన నివేదిక ద్వారా బహిర్గతం కాబడింది. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ మరియు న్యూరో సైన్స్ బెంగళూర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం భారతదేశ జనాభాలో 10% మందికి మానసిక చికిత్స అవసరం అని తెలియచేసింది. ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు డిప్రెషన్ బారిన పడుతున్నట్లు హెచ్చరిస్తోంది

డిప్రెషన్ కు కారణాలు:

విద్యార్థులు, టీనేజర్స్ కు సంబంధించినవి: చదివే అంశాలు/ విషయాలు పూర్తిగా అర్థం కాకపోవడం, నిర్దేశించుకున్న మార్కులు సాధించలేకపోవడం, ఏకాగ్రత కొరవడడం అనుకున్న కోర్స్ లో సీటు లభించకపోవడం, తోటి పిల్లలతో ఉండే స్నేహం, ఆకర్షణ వంటి ఒత్తిడులు, కుటుంబంలో తల్లిదండ్రుల మధ్య విభేదాలు , కుటుంబ సమస్యలు పిల్లలపై ప్రభావం, నిస్సహాయ స్థితికి లోను కావడం వంటివి విద్యార్థులు టీనేజర్స్ లలో డిప్రెషన్ సమస్య ఉత్పన్నం అవుతుంది.

పెద్దవాళ్లలో: కుటుంబ ఆర్థిక సమస్యలు, భర్త లేదా భార్య వియోగం , ఆత్మ న్యూనతా భావం, ఉద్యోగంలో సహచరుల సహాయం దొరక్కపోవడం, కుటుంబ సభ్యుల సహాకారం అందకపోవడం, అనుకున్న ఉద్యోగం సాధించలేకపోవడం, మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటు పడటం, ఒంటరి తనానికి ఇష్ట పడటం, అధికారుల వేధింపులు

మహిళలో : డిప్రెషన్ ముప్పు పురుషులలో కన్నా మహిళల్లో ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మహిళలో సంతానం కలుగకపోవడం, కుటుంబంలోని వారు పూర్తిగా సహకరించకపోవడం, అత్త, ఆడబిడ్డ, భర్తల వేధింపులు ఎక్కువ కావడం

వృద్ధులలో: వయసు మీద పడే కొద్దీ జీవన విధానంలో మార్పు సహజంగా వస్తుంది కన్న కొడుకులు/కూతురులు వారి నుండి సహకారం అందకపోవడం, పిల్లలు ప్రయోజకులుగా కాలేకపోవడం, పిల్లలు వివాహాలు చేయలేకపోవడం, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ సభ్యులు దూరంగా, వేరుగా ఉండటం

డిప్రెషన్ వలన శారీరక, మానసిక లక్షణాలు:

శారీరక లక్షణాలు: తీవ్రమైన తలనొప్పి, బరువు తగ్గడం, ఆకలి ఎక్కువ కావడం, ఆకలి లేక పోవడం, తొందరగా పనిలో అలసట చెందడం, కాళ్లు చేతులు లాగుతూన్నట్లు గా

అనిపించడం, అతిగా నిద్ర పోవడం, నిద్ర పట్టక పోవడం

మానసిక లక్షణాలు: జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతలోపించడం, నిరంతర ఆందోళన చెందడం, నలుగురిలో కలవక పోవడం, ఆత్మహత్యకు సిద్ధం కావడం, శృంగారం పట్ల అనాసక్తి , విసుగు కోపం ప్రదర్శించడం

డిప్రెషన్ వల్ల కలుగు ఫలితాలు:

ఒంటరిగా ఉండటం, పని సామర్థ్యం తగ్గడం, రోజూ వారీ కార్యక్రమాలు చేయలేకపోవడం, నిరాశ నిస్పృహలతో ఉండటం, ఆత్మన్యూనతా భావంతో కుంగి పోతూ జీవించడం వ్యర్థం అన్న భావనలో గడుపుతూ ఉంటారు. విచక్షణా రహిత ఆలోచనలు, ఆత్మనింద, ఆత్మహత్య భావనలు

గర్భిణులు జర జాగ్రత్త.....గర్భిణులు డిప్రెషన్ లోకి పోతే కడుపులోని బిడ్డ ఎదుగుదలకు ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంది తల్లి తీవ్ర డిప్రెషన్ లో ఉంటే బిడ్డ మెదడు కుంచించుకుపోయి, భావోద్వేగాల అదుపు తప్పుతుంది.

మహిళలో : డిప్రెషన్ వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా కలదు. కుటుంబంలో డిప్రెషన్ బాధితులు ఉంటే తర్వాతి తరం వారు సులువుగా డిప్రెషన్ కు లోనవుతుంటారు. మహిళలో ఎక్కువగా మెదడులో రసాయన ద్రవ్యాలలో సెరటోనిన్ లో కలిగే అసమతుల్యత డిప్రెషన్ కలిగిస్తుంది

డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తే..... ఏం చేయాలి(వ్యక్తుల ప్రవర్తనకనుగుణంగా)

విద్యార్థులలో తల్లిదండ్రులు నిరంతరం తమ పిల్లల కోసం ఎక్కువ సమయాన్ని కెటాయించడం, వారితో స్నేహ పూర్వకంగా సంభాషించుట వారి సమస్యలు తెలుసుకోవడం, విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులుగా మేమున్నామనే భరోసా కల్పించడం, కొత్త పాఠశాలలో చేర్పించడం, ఇంటి పని చేయించుటలో శ్రద్ధ వహించడం, వెనుక బడిన సబ్జెక్ట్ పట్ల భయాన్ని తొలగించుట

టీనేజర్స్ యవ్వన దశలోనికి అడుగు పెట్టే వారి పట్ల చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. తల్లిదండ్రులు మంచి చెడు విషయాలు చర్చిస్తూ ఉండాలి. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు సెక్స్ పట్ల కొంత అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేయాలి. లక్ష్యాన్ని చేరుకునే క్రమంలో మోటివేషనల్ తరగతులు, జీవన నైపుణ్యాల తరగతులు హాజరగునట్లు చూసుకోవాలి. పెద్దలలో..... పదేపదే ఆలోచనలనూ తగ్గించుకోవాలి. తమస్తా యికి తగ్గట్టుగా కుటుంబ సభ్యుల సహాకారం తీసుకోవాలి. ఆనందాన్నిచ్చే విషయాలపట్ల సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. తీరిక సమయాలలో సంగీతం, ధ్యానం వంటి కార్యక్రమాలలో నిమగ్నం కావాలి.

మహిళలో.... పిల్లలతో సమయాన్ని ఎక్కువగా గడపాలి. టీ.వి. సీరియల్స్ వాటి కంటే జ్ఞాన సముపార్జన కోసం పై చదువుల పట్ల దృష్టిని కేంద్రీకరించుకోవాలి. ఒంటరిగా కూచోకుండా ప్రపంచంలోని మంచి విషయాల పట్ల చర్చించుకోవాలి. అందరితో సమన్వయంగా మాట్లాడే నేర్పును పొందాలి. వేధింపులకు ధీటుగా తయారు కావాలి.

డిప్రెషన్ నుండి బయట పడాలనుకునే వారు బాధ కలిగించే విషయాలను మరిచిపోవడమే మంచి మెడిషిన్ . వ్యాయామం చేయడం, సమయానికి భోజనం చేయడం, చెడు అలవాటులకు దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం సఫలీకృతం చేసుకోవాలి. చిన్ననాటి విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం, సాధించిన విజయాలను ఇతరులతో చర్చించడం, ఫోటో ఆల్బంలను చూడటం

డిప్రెషన్ కు చికిత్స: కౌన్సెలింగ్ / సైకోథెరపీ ద్వారా మనసులోని ప్రతికూల ఆలోచనలు తగ్గించవచ్చు. పాజిటివ్ విషయాలపై మెదడును మళ్ళించే ప్రయత్నం సైకాలజిస్ట్ ల ద్వారా చేయవచ్చు.

ఆంటి డిప్రెసెంట్స్ : కౌన్సెలింగ్ ద్వారా డిప్రెషన్ తగ్గనట్లైతే సైక్రియాట్స్ ద్వారా మందులను వాడవచ్చు.

*** క్రమశిక్షణ లేని జీవితం తెగిన గాలిపటం లాంటిది ***

4. సమస్యకు ఎదురొడ్డి నిలిచినపుడే జీవితం పరమార్థకం

చిన్న రంధ్రం కూడా పెద్ద నీళ్ల ట్యాంకును ఖాళీ చెయ్యగలదన్నట్లు చిన్న చిన్న మానసిక రుగ్మతలు కూడా మనిషి జీవితాన్ని మద్యలోనే చాలించేలా చేస్తుంది గెలుపునకు తుది మెట్టు అంటూ ఏది ఉండదు ఓటమి అన్నది ఎప్పుడు అపాయకారి కాదు. మనకు ఈ రెంటిని సాధించాల్సిన దానికి కావాల్సింది ఒక్కటే ధైర్యమే.

ఓ పదవ తరగతి చదివే విద్యార్థి పదవతరగతి ఫెయిల్ అయ్యానని ఆత్మహత్యకు పాల్పడితే ఒక్కగానొక్క కొడుకు మరణంతో అతని తల్లిదండ్రులు చిక్కీ శల్యమై జీవచ్ఛవాలుగా మారారు. ఓ రైతు సాగుచేసి పంట చేతికందే సమయానికి వర్షాలతో పంట నష్టం జరిగి, పెట్టుబడుల కోసం చేసిన అప్పులు తీర్చే మార్గం లేక పొలం వద్దే పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు పాల్పడితే అతనిపై ఆధార పడిన కుటుంబం వీధి పాలయింది. చదివిన చదువుకు సరైన ఉద్యోగం ఓ నిరుద్యోగి, సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి కంపెనీ టార్గెట్ లను చేరుకోలేక ఆ ఉద్యోగి, కుటుంబ సమస్యలతో ఒకరు, ఆర్థిక సమస్యలతో మరొకరు ఇలా చాల మంది బలవన్మరణాలకు గురవుతున్నారు.

మానసిక ఒత్తిడి: “ జీవన పోరాటంలో విజయాలు, వైఫల్యాలు సహజము”, నేటి పోటీ ప్రపంచంలో తాము అనుకున్నది సాధించాలనే కాంక్ష మరియు ప్రస్తుతమున్న స్థితి నుంచి మరింత ఉన్నత స్థితికి ఎదగాలనుకునే క్రమంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు అడ్డంకులు, వైఫల్యాల మూలంగానే భావోద్వేగాలకులోనై వాటిని పరిష్కరించుకునే క్రమంలో తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతున్న మూలంగా పరిష్కారశక్తిలో మార్పు వచ్చి నిరాశ నిస్పృహలకు లోనయ్యే వారెందరో ఉన్నారు. ఫలితంగా వారి జీవన విధానంలో అపసవ్యత నెలకొంటుంది. ఆశించిన జీవితానికి, అనుభవిస్తున్న జీవితానికి మద్య వ్యత్యాసం ఎక్కువైనపుడు కలిగే ఆందోళన , ఒత్తిడి మూలంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు లోనవుతున్న వారు సమాజంలో

ఎందరో ఉన్నారు. అత్యధిక వ్యాధులకు మూలాలలో మానసిక ఒత్తిడి కూడా కారణం.

దైర్ఘ్యం చెప్పేవారు లేక : ప్రస్తుత కాలంలో కుటుంబ వ్యవస్థ కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ఏర్పడుతోంది. కుటుంబంలో సమస్యలు వస్తే ఓదార్చే వారు కరువయ్యారు గత తరంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఉండేది. ఏదైనా సమస్య వస్తే కుటుంబ సభ్యులతో చర్చిస్తే తాతయ్య, బామ్మ, పెదనాన్న, పెద్దమ్మ, అన్నయ్య ఎవరో ఒకరు ఓదార్పు నిచ్చేవారు.

స్త్రీ యికి మించి లక్ష్యనిర్దారణ స్త్రీ యికి మించి లక్ష్యాలను పెట్టుకోవడం వాటిని చేరుకోలేక ఏం చేయాలో తెలియక, చెడు ఆలోచనలు మనసులో చేరడం

ఆలోచించండి.....

ఆకాశంలో విహారిస్తున్న పక్షులను చూడండి ఇక్కడ వాటికి కావాల్సిన ఆహారం దొరక్కపోతే ఎన్నో వేల కిలో మీటర్లు ప్రయాణం చేసి ఆహారం సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి తప్ప ఈ విశ్వంలో ఎక్కడా కూడా ఏ పక్షి ఆత్మహత్య చేసుకున్న దాఖలాలు లేవు గుర్రం పందెంలో గెలవలేదని ఆ యజమాని గుర్రాన్ని రక్తం కారునట్లు కొట్టినప్పటికీ గుర్రం బలవన్మరణానికి పాల్పడిన సందర్భాలు కానరావు. మరలా తర్వాత పందెంలో పతకాలు సాధించిన రేసు గుర్రాలన్నో....

ఈ విశ్వంలో సృష్టికి ప్రతి సృష్టికి చేయగల సత్తా ఉన్నా మానవ మేధస్సు చిన్న చిన్న కారణాలకే ఆత్మ బలిదానాలకు పాల్పడుతున్నారు.

మానసిక ఆందోళనలను తగ్గించుకోవాలి. మిమ్మల్ని, మీ శ్రమని నమ్మండి. సానుకూల ఫలితం వస్తుందనే భావంతో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోండి ఒత్తిడిని కట్టడి చేసుకునేందుకు యోగా మెడిటేషన్ లాంటివి చేయాలి. మంచి మార్గ దర్శకత్వం ఇచ్చే వ్యక్తిని మెంటారుగా స్వీకరించడం , అంచెలంచెలుగా ఎదగాడానికి కృషి చేయాలి.

***** మనసిక ఒత్తిడిని జయిస్తే విజయం మీ ముంగిట్లోనే *****

5. ఒత్తిడిని జయించి పరీక్ష రాసినప్పుడే పరీక్షలో విజయులవుతారు

విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయడం సహజమే అయినప్పటికీ కొందరు ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. పరీక్ష అనగానే విద్యార్థుల ఆలోచనలు గుర్రాల వలే పరుగులు తీస్తుంటాయి మంచి మార్కులు సాధించగలనా... తల్లిదండ్రులు నా పై పెట్టుకున్న ఆశలు నెరవేర్చుగలుగుతానా...సరైనా సమాధానాలు రాయగలుగుతానా... ఆశించిన మార్కులు రాకపోతే పరిస్థితి ఏమిటి.. బంధువులు, స్నేహితుల, ఉపాధ్యాయుల వద్ద పాఠశాలలో తోటి వారి వద్ద పరిస్థితి ఎలా ఉండబోతోంది.. ఇలాంటి ఆందోళన వారి మెదళ్లలో మెదులుతుంటుంది. ఇలాంటి ఒత్తిడి, ఆందోళనలు ప్రక్కన పెట్టి పరీక్ష రాయండి విజయం మీ కాళ్ల దగ్గరకు వచ్చి నిలుచుంటుంది. ఈ క్రింది చిట్కాలు పాటించండి విజయం మీ సొంతం చేసుకోండి.

మీకు మీరే బాస్ : మీ ఆలోచనా విధానం, మీ నిర్ణయాలు, పరీక్షలో ఏం చేయాలి అనే దృఢ నిశ్చయంతో పరీక్షకు సన్నద్ధం కండి. పరీక్షలో మీరు తీసుకొనే నిర్ణయానికి మీరే బాస్ అనే పాజిటివ్ దృక్పథంతో ముందుకు వెళ్లా లి

ప్రణాళిక : పరీక్ష సమయానికంటే ముందుగానే పరీక్షా కేంద్రం చేరేలా ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. పరీక్షకు కావల్సిన హాల్ టికెట్ , పెన్సిలు, రబ్బరు, పెన్ను, పరీక్షా ప్యాడ్ ముందుగా సిద్ధం చేసుకోవాలి.

పరీక్షకు వెళ్లే ముందు పరీక్ష రాసే రోజున పరీక్ష సమయానికి కనీసం రెండు గంటల ముందుగానే చదవడం ఆపేయాలి. పరీక్షకు వెళ్లే ముందు ఒత్తిడితో చదివితే కాన్సిడెన్స్ లెవల్స్ తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది పరీక్షకు వెళ్లేటప్పుడు దారిలో ఆటోలో, బస్సులో, కారులో, బైక్ వెనకాల కూర్చోని చదవకూడదు.

కంగారు పడొద్దు: పరీక్షకు వెళ్లే ముందు చదవని అంశాలు గుర్తుకు వచ్చి కంగారు

పడుతుంటారు. మనం పరీక్షకు వెళ్లే ది నేర్చుకునేందుకు కాదు రాయడానికి మాత్రమేనని మనకు మనం మనస్సుకు సూచించుకోవాలి.

ఉల్లాసంగా ఉండాలి పరీక్ష హాలు వద్దకు వెళ్లాక మనకు నచ్చిన మిత్రులతో, పాజిటివ్ దృక్పథంతో ఉన్నవారితో మాత్రమే మాట్లాడాలి ఏదైనా జోక్ తో గాని, గతంలో జరిగిన మంచి సంఘటనను మననం చేసుకోవాలి.

బ్రీత్ ఎక్షర్ సైజ్ : గదిలో ఒత్తిడి ఎక్కువైతే (బ్రీత్ ఎక్షర్ సైజ్) కళ్లు మూసుకొని ముక్కు ద్వారా గట్టిగా శ్వాస పీల్చుకొని నోటితో వదలాలి ఐదు లేదా ఆరు సార్లు చేయడం వల్ల సాధారణ స్థితికి వస్తారు అలానే గతంలో బాగా రాసిన పరీక్ష సంఘటనలు గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం చేయాలి.

దుస్తుల విషయం ఒంటికి ధరించే దుస్తుల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి ఎండలు ఎక్కువగా ఉంటే వదులుగా ఉండే దుస్తులు కాటన్ దుస్తులకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి

విశ్వాసం: జవాబులు గుర్తుకు వస్తాయో లేదోనని ఆందోళన నుంచి బయట పడేందుకు ఇలాంటి పరీక్షలు ఎన్నో రాశాను నా జ్ఞాపకశక్తి నాకు సహకరించింది మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవడానికి నా మెదడు ఉపయోగ పడింది. కాబట్టి నా మీద నాకు, నా మెదడు శక్తి పైన నమ్మకం, విశ్వాసం ఉంది.

మిమ్మల్ని, మీ శ్రమని నమ్మండి సానుకూల ఫలితం వస్తుందనే భావంతో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోండి. గతంలో ఏ పరీక్ష బాగా రాశారో కల్లు మూసుకొని ఆ దృశ్యాన్ని ఊహించుకొని ప్రేరణ పొందాలి. మిమ్మల్ని బలవంతులుగా చేసే ప్రతి ఆశయాన్ని స్వీకరించండి. బలహీన పరిచే ప్రతి ఆలోచనను తిరస్కరించండి. ఏ పరిస్థితులలో ఉన్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే జరుగవలసిన పనులు అవే జరుగుతాయి.

***** మీ భావోద్వేగాలే మీ విజయ నిర్ణేతలు *****

6. అధిక రక్తపోటు

ప్రతి సంవత్సరము మే 17 రోజున ప్రజలలో అధిక రక్తపోటు పై చైతన్యం కలిగించడానికి వరల్డ్ హైపర్ టెన్షన్ లీగ్ సంస్థ కృషి చేస్తుంది ఈ సంవత్సరం మే 17, 2017 బుధవారం రోజున ప్రపంచ వ్యాప్తంగా “రక్తపోటు గురించి తెలుసుకోండి” అనే లక్ష్యంతో పిలుపు నివ్వడం జరిగింది. మొట్ట మొదటగా 14 మే 2005 రోజున వరల్డ్ హైపర్ టెన్షన్ లీగ్ సంస్థ అధిక బ్లడ్ ప్రెసర్ పై ప్రజలను చైతన్యం కలిగించుటకు ఆవిర్భవించి మే 17, 2006 రోజున అంకితం చేయబడింది.

నలభై సంవత్సరాలు పైబడిన వ్యక్తులు ఐతే అధిక రక్త పీడనంతో బాధపడే అవకాశాలు ఎక్కువ అని డాక్టర్ లు చెబుతున్నారు. అందుకే ఏ కారణంతో నైనా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్తే ముందుగా బి.పి. చూసిన తదుపరి వైద్యం ప్రారంభిస్తున్నారు ప్రస్తుత కాలంలో మనం గడిపే ఒత్తిడులతో కూడిన జీవనవిధానం వల్ల చాలా మంది అధిక రక్త పీడనముతో బాధ పడుతున్నారు దీనినే హైపర్ టెన్షన్ లేదా హై బ్లడ్ ప్రెసర్ అంటారు.

ఒత్తిడి కూడా అధిక రక్తపోటుకు కారణం: ఒత్తిడితో కూడిన భావోద్వేగ అసౌకర్యం కలిగినపుడు ఏర్పడిన పరిస్థితి మూలగా హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి అధిక రక్తపోటుకు కారణం కావచ్చు కారణాలు ఏమైనా మనం తీసుకొనే జాగ్రత్తలు, మన జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల అధిక రక్త పోటును అదుపు చేసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడిని నివారించడం - సూచనలు:

* ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల తో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాలి. కుటుంబ సభ్యులతో స్నేహితులతో మాట్లాడటం

* ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి టైమ్ మేనేజ్ మెంట్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది రోజులు పూర్తి చేయాల్సిన కార్యక్రమాలను ప్రాధాన్యత వారీగా జాబితాను తయారు చేసుకోవాలి. ఏ సమయంలో, ఎంత సమయంలో పూర్తి చేయగలమో రాసుకోవాలి.

* శక్తి సామర్థ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని లక్ష్యాలను నిర్ధారించుకోవాలి ఊహకందని లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం తగ్గించుకోవాలి

* మానసిక స్థితి (మూడ్ ను) పాజిటివ్ దిశలో ఆలోచన చేసే విధంగా స్థిరీకరించుకోవాలి

* దైనందిన జీవితంలో నవ్వును మరచిపోకూడదు, నవ్వుకు మించిన మందు లేదు. నలుగురితో నవ్వును పంచుకోవాలి.

* తీరికలేని జీవితం అనుభవిస్తున్నప్పటికీ రోజు 15 నిమిషాలు నుండి 20 నిమిషాల వరకు ప్రశాంతంగా కూర్చుని , బ్రీటింగ్ ఎక్షర్ సైజ్ చేయాలి.

*మానవ సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి సమయాన్ని కెటాయించుకోవాలి. మానవత్వ విలువలు పెంపొందించుకోవాలి.

* శారీరక వ్యాయామం, ఈత, నడక, ఆటలు మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తాయి

* తీరిక సమయాలలో, సెలవు రోజులలో హాయిగా గడపడానికి ప్రయత్నించాలి.

* ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

* ప్రేరణ కలిగించే మాటలు/పాటలు వినండి.



*** మీలో ఉన్న ప్రవర్తనలను గమనించండి, సరి చేసుకోవడానికి సాధన చెయ్యండి ***

7. ఒక్క నిమిషం ఆలోచించుకో జీవితాన్ని మార్చుకో

ప్రపంచంలో సంవత్సరానికి 8 లక్షల మంది పైగా, ప్రతి 40 సెకనులకు ఒక్కరు ఆత్మహత్యలు చేసుకొంటుంటే ఇండియాలో 1,31,666 ఆత్మహత్యలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 9,623 మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకొంటున్నారని, దాదాపుగా రెండు దశాబ్దాల నుండి ఆత్మహత్యల రేటు పెరుగుతుందని ఇది ఆందోళనకరమైన అంశం. ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నిస్తున్నవారిలో 40 సంవత్సరాలలోపు 80% మంది, ప్రతి 20 మందిలో ఒకరు చనిపోతున్నారని, విషం ద్వారా 36.6% మంది, ఉరి వేసుకోవడం ద్వారా 32.1% , ఇతర మార్గాల ద్వారా 7.9% మంది, నేడు సాంకేతికంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందుచున్నప్పటికీ యువత, ఉద్యోగులు మానసిక ఒత్తిడి తట్టుకోలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని 2014 గణాంకాలు తెలియచేస్తున్నాయి

ఆత్మహత్యలు రోజురోజుకు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇంటర్నేషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ సూసైడ్ ప్రీవెన్షన్ (IASP) మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(WHO) సంయుక్తంగా 2003 సంవత్సరం నుండి ప్రతి సంవత్సరం ఒక ప్రధాన ఉద్దేశ్యంతో ఆత్మహత్యల నివారణ రోజుగా సెప్టెంబర్ 10 నాడు నిర్వహిస్తున్నది

“ఒక్క నిమిషం ఆలోచనతో జీవితాన్ని మార్చుకో” (Take a minute, change a life) అనే లక్ష్యంతో ఈ సంవత్సరం ఇంటర్నేషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ సూసైడ్ ప్రీవెన్షన్ (IASP) మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(WHO) వివిధ కార్యక్రమాలను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చేపట్టడానికి పిలుపు నిచ్చింది.

ఆత్మహత్య భావనలు కలుగుటకు కారణాలు

ఆత్మహత్యలకు పాల్పడు వారిలో ఎక్కువగా ప్రకృతి వైపరీత్యాల ద్వారా జరిగిన ఆర్థిక నష్టం భరించలేక, ఉద్యోగం సాధించటంలో వైఫల్యం పొందినవారు, భౌతిక, లైంగిక వేధింపులకు గురికావడం, కుటుంబ సామాజిక సంబంధాల లోపం, సమాజంలో స్థాయి

కోసం శక్తికి మించి పనులు చేయడం, వృద్ధాప్యంలో నిరాదరణకు గురికావడం ప్రేమలో వైఫల్యం పొందడం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధ పడుతూ, మానసిక వేదనతో, లక్ష్యనిర్దేశనలో వైఫల్యం ఇలా పలు కారణాలు ఉన్నాయి.

ఆత్మహత్యకు పాల్పడే వారిని ముందుగా గుర్తించడం

ఆత్మహత్యకు పాల్పడే ముందుగా ముందుగా వీరిలో కొన్ని మార్పులు గమనించవచ్చు. ఒంటరి తనం నకు ఇష్టపడటం, మద్యం అతిగా సేవించటం, ప్రతికారం తీర్చుకోవడం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడటం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శించడం, అతిగా నిద్ర పోవడం, రాత్రి సమయంలో నిద్ర పోకుండా అతిగా ఆలోచించడం, అనవసర (ప్రాధాన్యతలేని) విషయాల పట్ల అతిగా స్పందించటం, అసలు స్పందించక పోవటం, చనిపోతున్నాని ముందుగానే పరోక్షంగా సంకేతాలు ఇవ్వడం లాంటివి స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులు పరిశీలించి సైకాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం ద్వారా కౌన్సెలింగ్, సైకాలజికల్ థెరపీ ద్వారా కొంత వరకు ఆత్మహత్యలను నివారించవచ్చును.

సామాజిక బాధ్యతగా ప్రతి ఒక్కరు గుర్తించాలి

ఆత్మహత్యకు బాధపడుతున్న వారు స్వయంగా సహాయం కోరుకునే అవకాశం లేదు, కాబట్టి తల్లిదండ్రులు, ఇంటి ఆవరణలోని మిత్రులు, పాఠశాల లేదా కాలేజీ ఉపాధ్యాయులు, బంధువులు, సహచరులు ఆత్మహత్యకు హెచ్చరిక సూచనలు గ్రహించి ముందుగా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాల్సిన బాధ్యత గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది.

- * ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంను కల్పించడం
- * చావు ద్వారానే సమస్యకు పరిష్కారం రాదు అనే విషయాన్ని గుర్తొపచేయాలి.
- * జీవిత విలువలను గుర్తొపచేసేవిధంగా ప్రేరణ కల్పించాలి.

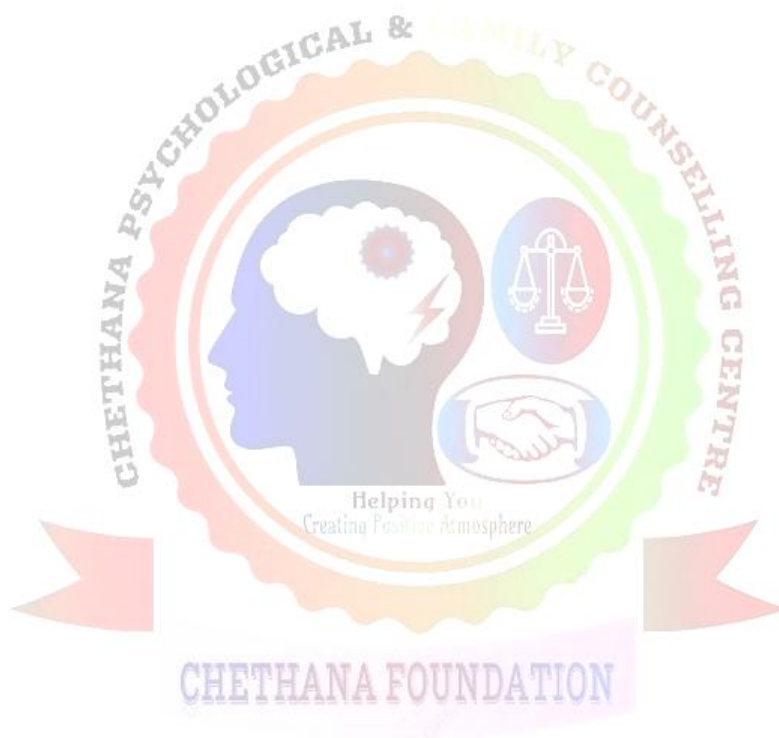
* అభయ హస్తం అందించాలి.

* ఒంటరిగా ఉండకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

* మంచి సంభాషనను కొనసాగించేలా చర్యలు ఉండాలి.

* సైకాలజిస్ట్ ను కూడా స్నేహితులు గా గుర్తించి తగు సలహాలు సూచనలు

తీసుకొనేవిధంగా ప్రోత్సహించాలి.



***** ధ్యానం చెయ్యండి జీవిత రహస్యాన్ని తెలుసుకోండి *****

8. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోండిలా

ప్రపంచంలో అత్యున్నతమైన ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో ఉన్నందుకు గర్వపడుతున్నా, క్రమశిక్షణకు మారు పేరుగా పిలవబడుతున్నా నా ఉపాధ్యాయులు ఉదయాన్నే భుజాన సంచి వేసుకొని బస్ స్టాప్ లో తన పాఠశాలకు సమయానికి చేరుకోవాలనే ఆత్మతతో పల్లె వెలుగు బస్సు కోసం ఎదురు చూస్తున్న ఉపాధ్యాయుడు, తన కుటుంబం కంటే తన పాఠశాలకు జ్ఞాన సముపార్జన కోసం వస్తున్నా విద్యార్థులకోసం పరితపించేఉపాధ్యాయుడు, ఆధునిక పోకడలతో దూసుకు వెల్తున్న విద్యారంగాన్ని మెరుగు పరిచే క్రమంలో కొవ్వొత్తి వలే కరుగుతూ తన శిష్యులకోసం, తన పాఠశాల అభివృద్ధి కోసం సెలవు దినాలలో ప్రణాళిక వేసుకొని కాలానికి అనుగుణంగా తనను తాను సాన బెట్టుకుంటూ ఈ రోజు ఎన్నడు లేనంతా వేగంగా కాలం సాగిపోతోంది. ఇటువంటి సమయంలో ఒత్తిడి లేకుండా ఆరోగ్యంగా, ఆత్మీయంగా , మంచి వ్యక్తిగా ఉంటూ, అందరికీ ఆదర్శంగా ఉంటూ ఉపాధ్యాయునికి నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలంటే కత్తి మీద సాములాంటిదే బంగారు తెలంగాణ కోసం తన కర్తవ్యాన్ని అనుక్షణం గుర్తు చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నా ఉపాధ్యాయుడు.

ఒత్తిడికి కారణాలు:

శక్తికి మించిన లక్ష్యాలు ముందున్నప్పుడు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు, సర్దుకు పోలేక పోవడం, నెగెటివ్ ఆలోచనలు, ఆత్మన్యూనతా భావం

అలుపెరుగని ఉపాధ్యాయుడు ఒత్తిడికి గురవుతున్నా సందర్భాలలో దానిని అధిగమించడం కోసం మార్గాలు

1. విశ్వంలో సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేయగల సత్తా ఉన్నాఉపాధ్యాయుడు చిన్న చిన్న కారణాలతో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నాడు
2. మానసిక ఆందోళనను తగ్గించుకోవడానికి తన జ్ఞానాన్ని నమ్ముకొని సానుకూల ఫలితాలు వస్తాయనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి

3. యోగా మెడిటేషన్ లాంటివి చేయాలి
4. మంచి మార్గదర్శకత్వం ఇచ్చే వ్యక్తిని మెంటారు గా స్వీకరించడంతో పాటుగా అతని సూచనలు పాటిస్తూ అంచెలంచెలుగా ఎదగాలి
5. మంచి ఆలోచనా విధానంతో కొన్ని సందర్భాలలో ఏం చేయాలో , ఎలా చేయాలో అనే దృఢ నిశ్చయంతో మీకు మీరే బాస్ అనే దృక్పథంతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.
6. పక్కా ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్లా లి అనుకున్న సమయానికి కంటే ముందుగానే సన్నద్ధంగా ఉండాలి.
7. ఉపాధ్యాయులు తన వృత్తిలో ఉల్లాసంగా ఉండాలి వృత్తిని ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో కొనసాగించుకొవడానికి తగు పరిస్థితులు కల్పింపుకోవాలి
8. పనులను వాయిదా వేసుకోవడం తగ్గించుకోవాలి
9. ప్రశాంత వాతావరణంలో వారంలో ఒక్క రోజైనా కుటుంబంతో సరదాగా గడపడానికి, సంవత్సరానికి ఒక రోజైనా కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్లడానికి అవకాశాలు సృష్టించుకోవాలి ఇది వృత్తిలో ఆనందంగా పనిచేయడానికి దోహదం చేస్తుంది
10. ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బ్రీటింగ్ ఎక్లర్ సైజ్ శ్వాసక్రియకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేసుకోవాలి.

మిమ్మల్ని బలవంతులుగా చేసే ప్రతి ఆశయాన్ని స్వీకరించండి, బలహీన పరిచే ప్రతి ఆలోచనను తిరస్కరించండి. ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుండి నీ కృషి ఉంటే జరుగవలసిన పనులు సమయానికి అవే జరుగుతాయి.

***** ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం *****

9. పనిచేసే ప్రదేశాలలో మానసిక ఆరోగ్యం

ఇటీవల జరుగుతున్న కొన్ని సంఘటనలను(వార్త పత్రికలు ప్రచురించిన) చూస్తే పని ప్రదేశాలలో ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్యం పై ఆందోళన కలిగించే అంశం ఒక పోలీసు ఉద్యోగి తన రివాల్యర్ తో తనే కాల్చుకోవడం, గ్రూప్ 1 అధికారులు ఒత్తిడికి చిత్తవుతున్నారు, పని చేసే ప్రదేశాలలో లైంగిక వేదింపులతో రాణా మెట్లెక్కుతున్న మహిళలు సమాన పనికి సమాన వేతనం అందివ్వడం లేదని రోడ్డు పై నిరసనలు చేస్తున్న ఉద్యోగులు కార్మికులు పై అధికారుల ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుందని వాపోయే పలువురు ఉద్యోగుల నేపథ్యంలో ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్యదినోత్సవం సందర్భంగా ప్రముఖ కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి “పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం” పై ప్రత్యేక కథనం

ఒక మనిషి సంతోషంగా జీవించడానికి మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజలలో మానసిక ఆరోగ్యం పై అవగాహన కల్పించాలనే లక్ష్యంతో 10 అక్టోబర్, 1992 లో వరల్డ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ స్టాపించడం జరిగింది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం 25 వ సారి మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం భారతదేశంలో 5 కోట్ల మంది డిప్రెషన్ తో బాధ పడుతున్నారు. విశ్వంలోని జనాభాలో 12% మంది మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. దాదాపుగా 450 మిలియన్ లకు పైగా జనాభా మానసిక అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఒక సర్వే రిపోర్టు ప్రకారం ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే కార్పొరేట్ ఇండియాలోని ప్రతి ఇద్దరు ఉద్యోగులలో ఒకరు ఆందోళన మరియు నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఈ సంవత్సరం “పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం” అనే అంశం పై చైతన్య పరచాలని పిలుపునివ్వడం జరిగింది.

వ్యవసాయ రంగం నుండి మొదలు కొని పరిశ్రమలు, ఆర్థిక రంగం, ప్రభుత్వ, సాంకేతిక, కార్పొరేట్ రంగం పనిచేసే ప్రదేశాలలో ఉద్యోగుల, కార్మికుల, కర్షకుల మానసిక

ఆరోగ్యం నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నదని, గత సంవత్సరం అసోచియేషన్ (Associated Chambers of Commerce and Industry of India) విడుదల చేసిన అధ్యయన రిపోర్టు ప్రకారం 42.5% మంది ఉద్యోగులు డిప్రెషన్ తో బాధ పడుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో పోలిస్తే కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో పని చేసే ప్రైవేట్ ఉద్యోగులలో ఆందోళనను ఒత్తిడి స్తాయిలను ఎక్కువగా కలిగి ఉన్నారని తెలిపింది.

ప్రపంచంలోని వయోజనులు రోజులో ఎక్కువ సమయాన్ని పని చేసే ప్రదేశంలోనే గడుపుతున్నారు. ఒడిదుడుకులు లేని జీవన ప్రయాణం కొనసాగడానికి నిర్ణయించే అంశాలలో ఒకటి పని చేసే ప్రదేశంలోని అనుభవాలు అనడంలో సందేహం లేదు. పని మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, కాని నెగెటివ్ ఆలోచనలతో కూడిన వాతావరణంలో పని చేయడం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది ప్రస్తుత సమాజంలోని యువత శారీరక దృఢత్వంపై కనబరిచే శ్రద్ధ, మానసిక దృఢత్వం పై కనీస అవగాహన లేక పోవడం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక అనారోగ్యానికి కారణాలు:

మానసిక సమస్యతో బాధపడుచున్న ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు పని ప్రదేశంలో డిప్రెషన్ కు గురవుతున్నారు.

ఎక్కువ పని గంటలు పని చేయడం, టార్గెట్లను చేరుకోవడం ఇంటి నుండి పనిచేసే ప్రదేశానికి ప్రయాణాలు, కార్యాలయాలకు చేరుకోవడంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు, బాసిజం, చులకన బావంతో చూడబడటం, ప్రాధాన్యతలను తగ్గించడం ఇంక్రిమెంట్ లలో కోత, ప్రమోషన్ లను నిలిపి వేయడం, పని చేసే ప్రదేశాలలో వేధింపులు, బెదిరింపులు, సంస్థాగత లక్ష్యాలు, పని చేసే ప్రదేశాలలో ఆరోగ్య, భద్రతా నియమాలు పాటించక పోవడం, బావోద్వేగ అలసట, నిద్ర లేమి, క్రమ శిక్షణా చర్యలు, కొనసాగుతున్న విచారణలు, భారీ రుణాలు తీసుకోవడం

ఆరోగ్యవంతమైన కార్యాలయాల ఏర్పాటు

ప్రభుత్వ సంస్థలు, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు వారీ ఆధీనంలో పని చేసే వారీ యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం పై పరిశీలన చేస్తుండాల్సి ఉద్యోగులు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఆ సంస్థ బాగుగా పనిచేస్తుంది ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్యం సంస్థ ఆర్థిక వ్యవస్థ పై ప్రభావన్ని చూపుతుంది. ప్రభుత్వాలు చట్టాలను చేయడం పని గంటలకు సంబంధించి మార్గదర్శకాలను విడుదల చేయడం, ఉద్యోగుల శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడం, ఉద్యోగుల కెరీర్ అభివృద్ధి కోసం కార్యక్రమాలు రూపొందించడం, ఉద్యోగుల పనితీరును బట్టి ప్రోత్సహకాలను అందించటం, ఉద్యోగుల అవసరాలను గుర్తించటం, ఉద్యోగుల పని సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే విధంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహణ

ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు చేస్తున్నవి చేయాల్సినవి:

పని చేసే ప్రదేశాలలో స్నేహపూర్వక వాతావరణం కల్పించాలి.

శారీరక అనారోగ్యానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతను మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ఇవ్వాలి.

ఉద్యోగుల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే కార్యక్రమాలు రూపొందించాలి, పని జీవితానికి సమ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి.

మానసిక రుగ్మతలపై అవగాహన శిక్షణాకార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.

ఉద్యోగి ఆరోగ్య సమాచారానికి గోప్యత, రక్షణ కల్పించాలి.

సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలి.

ఉద్యోగులు, కార్మికులు, కర్షకులు గుర్తుంచుకోవాల్సినవి:

ఉద్యోగులు మానసిక రుగ్మతలను తనకు తానుగా విశ్లేషణ చేసుకోవాలి.

ప్రధానంగా డిప్రెషన్, ఒత్తిడిలపై చిరాకు, కోపం లాంటి ముందస్తు సూచనలు గ్రహిస్తూ

ఉండాలి.

ముందుగా గుర్తుంచుకోవాల్సింది మీరు ఆరోగ్యంగా , సంతోషంగా ఉండడానికి అవసరమైన సందర్భంలో తప్పక సహాయాన్ని తీసుకోవాలి.

మీ కోసం బలమైన మద్దతు ఇచ్చే వ్యవస్థ ఉందని నిర్ధారించుకోండి.

మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, శ్రేయోభిలాషులు/ సూపర్ వైజర్/ పై అధికారుల సహాయాన్ని కోరండి లేదా మీ వ్యక్తి గత వైద్యుని ద్వారా పంచుకోండి.

మీరు సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి మీ శరీరం,మెదడు చేసే పనుల ప్రాధాన్యతను గుర్తించాలి.

మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు నిర్వహించే మానసిక శిక్షణాకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనాలి

మీరు పని చేసే ప్రదేశం మానసిక ఆరోగ్యానికి సురక్షితం కాకపోతే అక్కడి నుండి మరో చోటికి మారండి.



*** ప్రయత్నించు, సాధించు, విజేతవు నువ్వే ***

11. నిద్రమత్తుతో జీవితం చిత్తు

మనకుండే పనులు ఒకే రోజులో పూర్తయ్యేవి కావు. నిద్రమత్తు వలన మనం మన పనులపై సరైన విధంగా ఆసక్తిని చూపలేము. కానీ క్రింది సూచనలను పాటించి నిద్రమత్తు ను తొలగించుకొని రోజంతా చురుకుగా ఉండవచ్చు.

నిద్ర సమయాలను అనుసరించాలి

సమయ పాలనతో కూడిన నిద్ర వలన రోజంతా ఉండే నిద్రమత్తు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ప్రతి రోజు ఒకే సమయంలో నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించండి మరియు రోజు ఒకే సమయానికి మేల్కొండి. ఇలా చేయటం వలన మీ శరీరానికి నిద్ర సమయం అలవాటు పడుతుంది.

సరైన సమయం పాటూ పడుకోవాలి

మీరు ఎంచుకున్న నిద్ర సమయం సరిపోయేంతలా ఉండాలి. నిద్ర సమయం అనేది ఒక్కొక్కరి ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. కొంత మంది 10 గంటల పాటూ పడుకుంటే రోజంతా హుషారుగా ఉంటే, మరొకరికి 5 గంటల నిద్రతో హుషారుగా ఉంటారు. కావున మీకు ఎంత సమయం పాటూ నిద్ర సరిపోతుందో తెలుసుకోండి. దానికి తగిన విధంగా నిద్ర సమయాన్ని కెటాయించుకోవాలి.

ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి

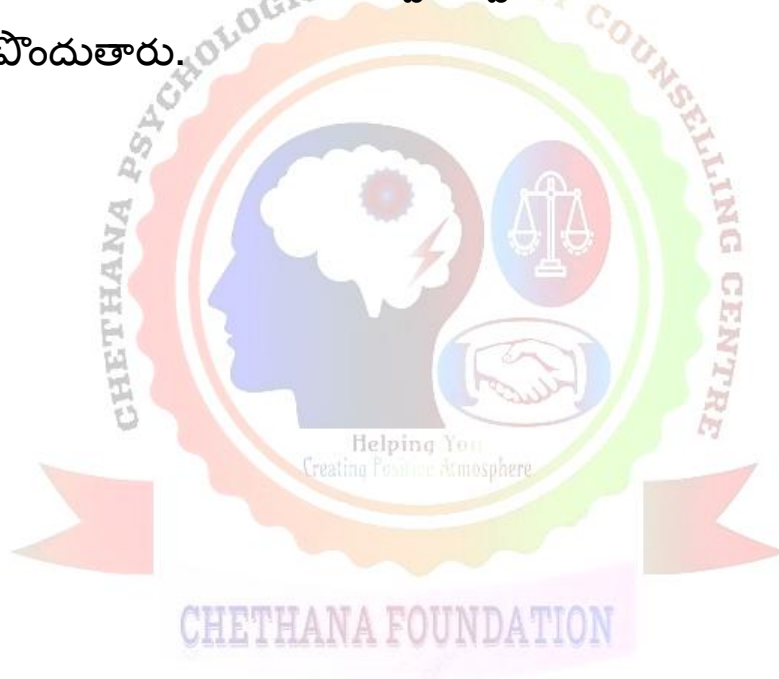
మితిమీరిన స్థాయిలో ఆల్కహాల్ ద్రావణాలను తాగుట వలన నిద్ర సమస్యలు కలుగుతాయి. కావున, రోజు ఉదయాన లేవగానే కాఫీ లేదా టీ తాగటం వలన నిద్రమత్తు నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.

ఉదయాన వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి

ఉదయాన వ్యాయామాలు చేయటం వలన రోజంతా చురుకుగా ఉంటారు. కనీసం అరగంట పాటూ చేసే వ్యాయామాల వలన నిద్రమత్తు నుండి ఉపశమనం పొంది, రోజులో ఉండే పనులను చురుకుగా నిర్వహిస్తారు.

ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకోవాలి

జంక్ ఫుడ్ కు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైనవి స్నాక్స్ తినటం వలన నిద్రమత్తు దరి చేరదు. కూరగాయలు, పండ్లు నుండి మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. పోషకాలు ఎక్కువగా అందటం వలన శక్తి ఉత్పత్తి త్వరగా జరగడం వలన నిద్రమత్తు నుండి కూడా ఉపశమనం పొందుతారు.



***** తెలిసి తప్పు చేయకండి, శిక్ష నుండి తప్పించుకోలేరు *****

11.లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులు

మనం ఉన్న ఆధునిక సాంకేతికత రంగంలో దూసుకెళ్తున్న ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అన్ని పనులను సులభంగా చేసుకుంటూ, జీవన శైలి సుఖమయంగా మారింది. టి.వి రిమోట్ నుండి మొబైల్ ఫోన్ వరకు అన్ని పనులు చేతులపై జరగటం వలన శారీరక పనులకు దూరమయినామో అని అన్నిస్థుంధిఫలితంగా లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులకు అంతే వేగంగా గురవుతున్నాము. 2005 WHO సర్వే నివేదికల ప్రకారం, మరణించే వారిలో 49% వరకు లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధుల వలన అని తెలిపింది. ఇటీవల అధ్యయనాల ప్రకారం, ప్రతి సంవత్సరం 14 మిలియన్ ల మంది ఈ వ్యాధుల భారినపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధులకు గురయ్యే వారిలో దాదపు 15 నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయసు వారు ఉండటం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

ఊబకాయం(Obesity), మధుమేహం(Diabetes), గుండెపోటు(Heart attack), అధిక రక్తపోటు(High Blood Pressure), కేన్సర్(Cancer), కాలేయం(Liver) మొదలైన వ్యాధులు life style వ్యాధులుగా చెప్పవచ్చు.

శారీరక పనులు చేయకపోవటం, ఒత్తిడి, అనారోగ్యకర ఆహార సేకరణ, నిద్రలేమి, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ తాగటం మరియు కాలుష్యం వంటి వాటి వలన లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులు కలుగుతాయి.

తక్కువ శారీరక పనులు

ఆధునిక టెక్నాలజీ మూలంగా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు మన అవసరాలను తీర్చటమే కాకుండా, మన చుట్టూ ఉండే వాతావరణంలో ప్రవేశించి మన జీవన శైలిలో గణనీయమైన మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టింది ఇవి మనం జీవనశైలిని సులభ తరంగా మార్చినప్పటికీ , శారీరకంగా అసమర్థులుగా తయారు చేసిందనడంలో సందేహం లేదు. తద్వారా జీవన శైలి

వ్యాధుల భారిన పడుతున్నాం. ఫిజికల్ ఎక్షర్ సైజు లేకపోవటం వలన ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మధుమేహం మొదలైన వ్యాధుల భారిన పడుతున్నాము. శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేయటం వలన మెదడు కణాల పని తక్కువ అవటం వలన ఒత్తిడి మరియు ఉద్రేకతలకు లోనయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

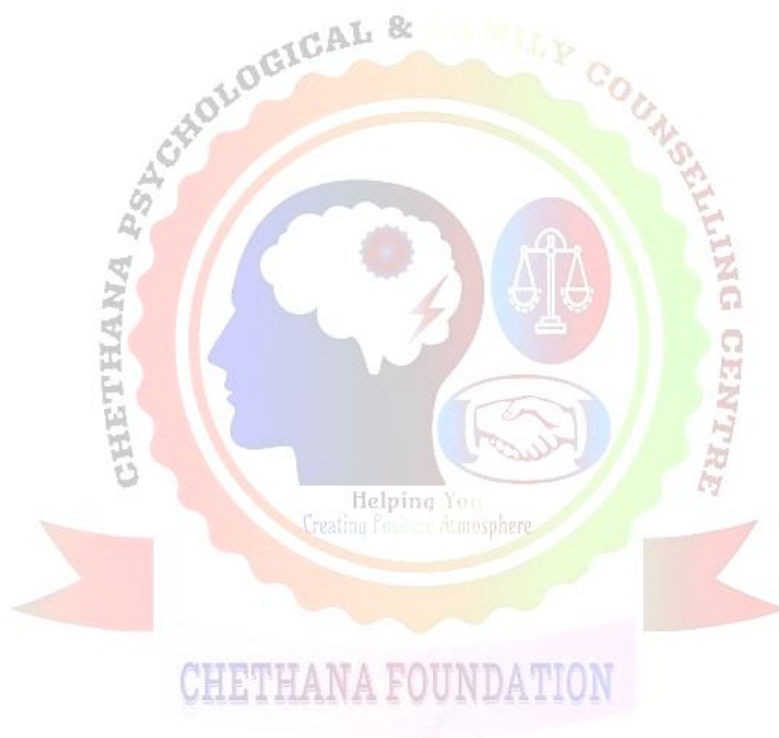
ఆహారపు అలవాట్లు

లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులు కలగటానికి గల మరొక కారణం- అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ వైపు మొగ్గు చూపుతూ, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాల గురించి మర్చిపోయారు. ముఖ్యంగా పట్టణప్రాంతాలలో నివసించే వారు కొవ్వు మరియు ఉప్పు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు అలవాటు కావడం, ఇవి తక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉండి, కేలోరీలను అధిక మొత్తంలో కలిగి ఉంటాయి. ఆయిల్ ఫుడ్ , నూనె లో పై చేసిన పదార్థాలు మాంసం మరియు ఆహార పదార్థాలు ప్రజలను లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధుల భారినపడేలా చేస్తున్నాయి ఇవే కాకుండా పనిలో ఒత్తిడి, జీవనశైలిలో మార్పు ఈ వ్యాధుల భారినపడటంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నాయి తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలు, తాజా కూరగాయలు మరియు తాజా పాలు వాటి ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తీసుకొనవచ్చు.

ఒత్తిడి

లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులకు గురి చేసే కారకాలలో ఒత్తిడి కూడా ముఖ్యమైనది. ఒత్తిడి కారణంగా ఊబకాయం, మానసిక రుగ్మతలు, అల్టీమర్స్ మరియు జీర్ణాశయ సంబంధిత వ్యాధులు కలుగుతాయి. నిజానికి పనిలో ఒత్తిడి కారణంగా చాలా మంది ఈ వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. నిద్ర తీరులో మార్పు కారణంగా ఉద్రేకత లేదా నిద్రలేమి వలన మానసిక రుగ్మతలు ఎక్కువగా కలుగుతున్నాయి. పనిలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి, మరో వైపు స్మోకింగ్ మరియు ఆల్కహాల్ పానీయాలు తీసుకోవడం వంటి అనారోగ్యకర అలవాట్ల వలన డిప్రెషన్ కు గురవుతున్నారు. వీటన్నిటి కారణంగా లివర్ మరియు కేన్సర్ వంటి ప్రాణాంతకర

వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. జీవన శైలి వ్యాధుల భారిన మీరు పడకముందే మేల్కొని, శారీరక పనులు (ఎక్షర్ సైజ్), ఆరోగ్యకర ఆహారం (సమతుల ఆహారం) తీసుకోవడం, ఒత్తిడి లేని, ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని అనుసరించటం ద్వారా ,లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులకు దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయండి.



***** బాధను తాత్కాలికంగా ఓర్చుకోండి, భవిష్యత్తు బాగుంటుంది*****

12. ప్రశ్నావళి

ఈ క్రింది అన్ని ప్రశ్నలను చదివి అవును, కాదు, అప్పుడప్పుడు అని గుర్తించండి.

1. అమ్మ నాన్నలకు ఇష్టమైన పనులలో రోజుకు ఒకటైనా చేయగలుగుతున్నాను.
2. నేను సాధించిన విజయాలను నాకు నేనుగా అభినందించుకుంటాను
3. సమయానికి చేయాల్సిన పనులను వాయిదా వేస్తున్నాను
4. రోజులో ఒక సారైనా సంతోషమైన అనుభవాలను గుర్తు చేసుకుంటున్నాను
5. తప్పులను లోపాలను నిజాయితీగా ఒప్పుకొంటున్నాను
6. ఉదయాన్నే మేలుకునే అలవాటు ఉంది.
7. నేను ఈ సంవత్సరం సాధించాలనుకున్న లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నాను
8. నేను చేసే పనికి ప్రణాళిక రూపొందించుకుంటాను
9. నేను చదివే అంశాలు ఆసక్తిగా ఉంటాయి
10. పరీక్షకు వెళ్లే ముందు చదవని అంశాలు గుర్తుకు వచ్చి కంగారు పడుతుంటాను
11. పరీక్ష హాల్లో కి వెళ్లగానే ప్రశ్నాపత్రం చూడగానే చెమటలు పడుతుంటాయి
12. పరీక్ష అనగానే భయం వేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది
13. పుస్తకం తెరవగానే నిద్ర వస్తుంది
14. భవిష్యత్తులో నేను ఏమి కావాలనుకుంటున్నానో ఊహించుకున్నాను
15. అద్దంలో నా ముఖారవిందాన్ని తనివి తీరా చూసుకుంటున్నాను
16. చీటికి మాటికి కోపం వస్తే చేతులలో ఉన్న వస్తువులను విసిరి వేస్తుంటాను
17. నాకు మంచి మార్కులు రానప్పుడు కావలనే టీచరు తక్కువ వేశారనిపిస్తుంది
18. జరగకూడనిది జరుగుతుందేమో అనే ఊహాజనితభావన వస్తుంది
19. పరీక్ష ప్రారంభం అయ్యే వరకు పుస్తకాలు చదువుతుంటాను

20. ప్రత్యేకంగా ఒక్క సబ్జెక్ట్ పట్ల చదవాలంటే భయం వేస్తుంది
21. పరీక్షల సమయంలో ఆకలి బాగా వేస్తుంది
22. రోజంతా చదివినప్పటికీ పరీక్ష సమయనికి గుర్తుకు రావడం లేదు.
23. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సమయాన్ని నిర్దేశించుకొన్నాను.
24. సమాధానం తెలిసినట్లుగా ఉంటుంది కానీ రాయలేక పోతున్నాను
25. ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నాను
26. నాకు నిద్రలో కలలు వస్తున్నాయి
27. నేను ఏ పని చేసినా పెద్దవాళ్ళ కోపానికి గురవుతుంటాను
28. నాకు చదవడం కంటే ఏ పనినైనా సులువు అనిపిస్తుంది
29. నేను పుస్తకం చదవడం ప్రారంభించగానే ఇతరేతర విషయాలు గుర్తుకు వస్తున్నాయి
30. నేను చదివిన ప్రశ్నలు పరీక్షలో వస్తాయో రావో అనిపిస్తుంది
31. నేను సమయం కెటాయించుకొని ప్రతి పనిని పూర్తి చేస్తుంటాను
32. నేను ప్రతి రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్రపోతుంటాను
33. నేను చేసిన ప్రతి పనిని ఏకాగ్రతతో చేస్తాను
34. చిన్నప్పటి మిత్రులు ఇంకా గుర్తున్నారు
35. నామీద నాకెంతో విశ్వాసం ఉంది
36. నాకన్న చిన్న వారి నుండి మంచి విషయాలను స్వీకరిస్తాను
37. నేను నలుగురితో కలిసి సరదాగా ఉంటాను
38. నేను చేయలేని పనులను కూడా చేస్తానని చెబుతుంటాను
39. నా జీవితంలో నేను ఎప్పుడూ తప్పు చేయలేదనిపిస్తుంది
40. నేను ప్రతి పనికి ఇతరులపై ఆధారపడుతుంటాను

41. నాలోని లోపాలు గుర్తుకు వచ్చి ఏ పని చేయలేక పోతున్నాను
42. నేను జీవితంలో ఏమి సాధించలేనవిస్తుంది
43. నా స్నేహితులందరూ నన్ను అనుకరిస్తూ ఉంటారు
44. నేను మొదలు పెట్టిన పనిని పూర్తి చేయలేక పోతున్నాను
45. నేను చేసిన పనిని ఇతరులు అభినందించక పోతే ఏడుపు వస్తుంది
46. ఇప్పటి వరకు నన్నెవరు తప్పు పట్టలేదు
47. కష్టమైన పనిని కూడా ఇష్టంగా పూర్తి చేస్తుంటాను
48. నన్ను నేను అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాను
49. ఇతరులు చెప్పిన విషయాలు శ్రద్ధగా వింటాను
50. ఇప్పటి వరకు కోపం ఎప్పుడూ ప్రదర్శించలేదు



Read and Encourage others to Read

***** లక్ష్యశుద్ధి, పట్టు దలవున్నవారినే విజయం వరిస్తుంది*****



మానసిక ఆరోగ్యం

ప్రాధాన్యతను గుర్తించాలి

- చేతన ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మానసిక ఆరోగ్యం దినోత్సవం
- (మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకావిష్కరణ
- కరీంనగర్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్



పుస్తకావిష్కరణ చేస్తున్న ఎంపీ వినోద్ కుమార్

Mon, 09 October 2017
epaper.manamnews.com/c/22767029

మానసిక ఆరోగ్యం ప్రాధాన్యతను గుర్తించాలి

కరీంనగర్ మనస్ హ్యాన్స్ : చేతన ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అక్టోబర్ 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవ సందర్భంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానసిక ఆరోగ్య చాలోక్యాలలో (అక్టోబర్ 4 వ తేదీ నుండి 10 వ తేదీ వరకు) భాగంగా ప్రముఖ కార్నెల్ కె. సైకాలజిస్ట్ డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేతన ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు రచించిన మానసిక ఆరోగ్యం(మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కరీంనగర్ పార్లమెంట్ సభ్యులు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ మానసిక ఆరోగ్యం(మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కరీం ద్యభిక్షానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతతో పాటుగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి మానసిక ఆరోగ్యం పై ప్రజలు చైతన్యం కావాలి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ మేయర్ రవీందర్ సింగ్, ఎం.ఎల్.ఎం. గంగుల కమలాకర్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, 50 వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలువాల రవీందర్, బోనాల శ్రీకాంత్, నాయకులు వొంటెల సత్యనారాయణ రెడ్డి, కట్ల సతీష్, ఎడ్ల ఆశోక్, చల్ల హరిశంకర్ చేతన ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వివేక్ కుమార్, సభ్యులు అట్ల పూర్ణ చందర్ రెడ్డి, మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Mon, 09 October 2017
epaper.manamnews.com/c/22767080

మానసిక ఆరోగ్యం పుస్తకావిష్కరణ

కరీంనగర్ కల్చరల్ : ఈ నెల 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవ సందర్భంగా కార్నెల్ కె. సైకాలజిస్ట్ డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేతన ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు కా క్లర్ అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి రచించిన మానసిక ఆరోగ్యం (మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. జగిత్యాల రోడ్డులో జరిగిన 5 కార్యక్రమంలో ఎంపీ పొల్లని మామిడి అధ్యక్షుడు. కరీం ద్యభిక్షానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతతో పాటుగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్నాడు.

మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రజలు చైతన్యం కావాలన్నాడు. ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ రవీందర్ సింగ్, ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, 50వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలు వాల రవీందర్, బోనాల శ్రీకాంత్, నాయకులు వొంటెల సత్యనారాయణ రెడ్డి, కట్ల సతీష్, ఎడ్ల ఆశోక్, చల్ల హరిశంకర్, చేతన ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వివేక్ కుమార్, సభ్యులు అట్ల పూర్ణచందర్ రెడ్డి, మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఎంపీ వినోద్ కుమార్ తదితరులు

Mon, 09 October 2017
epaper.andhrajyothy.com/c/22766796

'మానసిక ఆరోగ్యం పుస్తకం' ఆవిష్కరణ

కరీంనగర్ సాంస్కృతికం, న్యూస్టుడి : ప్రముఖ కార్నెల్ కె. సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి రచించిన 'మానసిక ఆరోగ్యం' (మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకాన్ని కరీంనగర్ పార్లమెంట్ సభ్యులు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ ఆవిష్కరించారు. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య చాలోక్యాలలో భాగంగా ఆదివారం కరీంనగర్లో జరిగిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు ఉత్తమ సమాజానికి బాటలు వేస్తామన్నాడు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలు వాల రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Mon, 09 October 2017
epaper.manamnews.com/c/22767080

మానసిక ఆరోగ్యం (మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకావిష్కరణ వివరాలు ప్రింట్ మీడియాలో ప్రచురణకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదములు - డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్

'మానసిక ఆరోగ్యం' పుస్తకావిష్కరణ

కరీంనగర్ ఎడ్యుకేషన్ : ప్రముఖ కార్నెల్ కె. సైకాలజిస్ట్ అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి రచించిన 'మానసిక ఆరోగ్యం(మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకాన్ని ఎంపీ వివేక్ కుమార్ ఆదివారం ఆవిష్కరించారు. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా చేతన ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 10న నిర్వహించే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య చాలోక్యాలలో భాగంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఎంపీ మాట్లాడుతూ శరీర ద్యభిక్షానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్నాడు. ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, మేయర్ రవీందర్ సింగ్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలువాల రవీందర్, బోనాల శ్రీకాంత్, నాయకులు వొంటెల సత్యనారాయణ రెడ్డి, కట్ల సతీష్, ఎడ్ల ఆశోక్, చల్ల హరిశంకర్, చేతన ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వివేక్ కుమార్, సభ్యులు అట్ల పూర్ణచందర్ రెడ్డి, మధుకర్ పాల్గొన్నారు.



పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే

Mon, 09 October 2017
epaper.sakshi.com/c/22766377

సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతాం

■ నగరాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం ■ ఎంపీ వినోద్ కుమార్ ■ పలు అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవం

ముఖ్య అతిథి: కరీంనగర్ నుండి నగరంగా మారుస్తామని ఎంపీ బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ హామీ ఇచ్చారు. నగరంలో ఎక్కడా మట్టి రోడ్లు లేకుండా చూస్తామని పేర్కొన్నారు. నగరంలోని 2వ డివిజన్లో రూ.80 లక్షలతో, 50వ డివిజన్లో రూ.81 లక్షలతో నిర్మించనున్న సీటీఆర్లు, డ్రైనేజీ అభివృద్ధి పనులను ఆయన ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ, ప్రైవేటులో తరువాత కరీంనగర్ ను అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లాలని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాథు, తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసే క్రమంలోనే కరీంనగర్ ను అభివృద్ధి చేసేందుకు సలహానిచ్చారని పేర్కొన్నారు. నగర అభివృద్ధి ప్రతిపాదనలను కరీంనగర్ ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్ ముఖ్యమంత్రికి వివరించగా, సీఎం కేసీఆర్ రూ.100 కోట్ల నిధులు వెంచుల రేణుక రచించారు. దండ్రు పిలిచి, పనులు ప్రారంభించాలని పేర్కొన్నారు. అమ్మత్త విధుల నుంచి ప్రతి ఒకరికీ 24 గంటలు తాగునీరు అందించేందుకు ప్రతిపత్తి పనులు చేపాడుతామని మాట్లాడుతూ, మానవ వనరుల ప్రయోజనం కోసం ప్రతిపాదన చేయడం బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, కార్నెల్ కె. సైకాలజిస్ట్ డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేతన ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు రచించిన మానసిక ఆరోగ్యం(మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కరీంనగర్ పార్లమెంట్ సభ్యులు బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు ఉత్తమ సమాజానికి బాటలు వేస్తామన్నాడు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలు వాల రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే తదితరులు

Mon, 09 October 2017
epaper.intnews.com/c/22766464

మార్పుకు చిహ్నం పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన ఎంపీ

గా ఆయన మాట్లాడుతూ శరీర ద్యభిక్షానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యత తో పాటుగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మనస్థిరం పై ప్రజలు చైతన్యం కావాలి ఆయన సూచించారు. కార్యక్రమంలో మేయర్ రవీందర్ సింగ్, ఎమ్మెల్యే గంగుల కమలాకర్, బి.డి.సి. చైర్మన్ ఈడ శంకర్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎస్.గు రవీందర్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ వొంటెల సుమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, వై. సునీల్ రావు, బండార వేణు, నలువాల రవీందర్, బోనాల శ్రీకాంత్, నాయకులు ఎడ్ల ఆశోక్, కట్ల సతీష్, చేతన ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వివేక్ కుమార్, సభ్యులు అట్ల పూర్ణచందర్ రెడ్డి, మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఎంపీ వినోద్ కుమార్

Mon, 09 October 2017
epaper.prahanews.com/c/22766705

మానసిక ఆరోగ్యం (మార్పుకు చిహ్నం) పుస్తకావిష్కరణకు విచ్చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదములు



డా॥ అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి

(ఉపాధ్యాయుడు, కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్)

MA (Psy), MSc (M), MEd, MCJ, PGDCA, PGDGC, PGDFDR, PGCCPC, Ph.D (CP)

జన్మ స్థలం : తాటిపల్లి గ్రామం,
మల్కాల మండలం, జగిత్యాల జిల్లా.



pl. visit for psychological updates <http://cpa2017.jimdo.com/gallery>

మానసిక ఆరోగ్యం (మార్పుకు చిహ్నం)

డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి 9703935321, 8801000329