

# ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ

— ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಅದರ  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಹಾನಿ



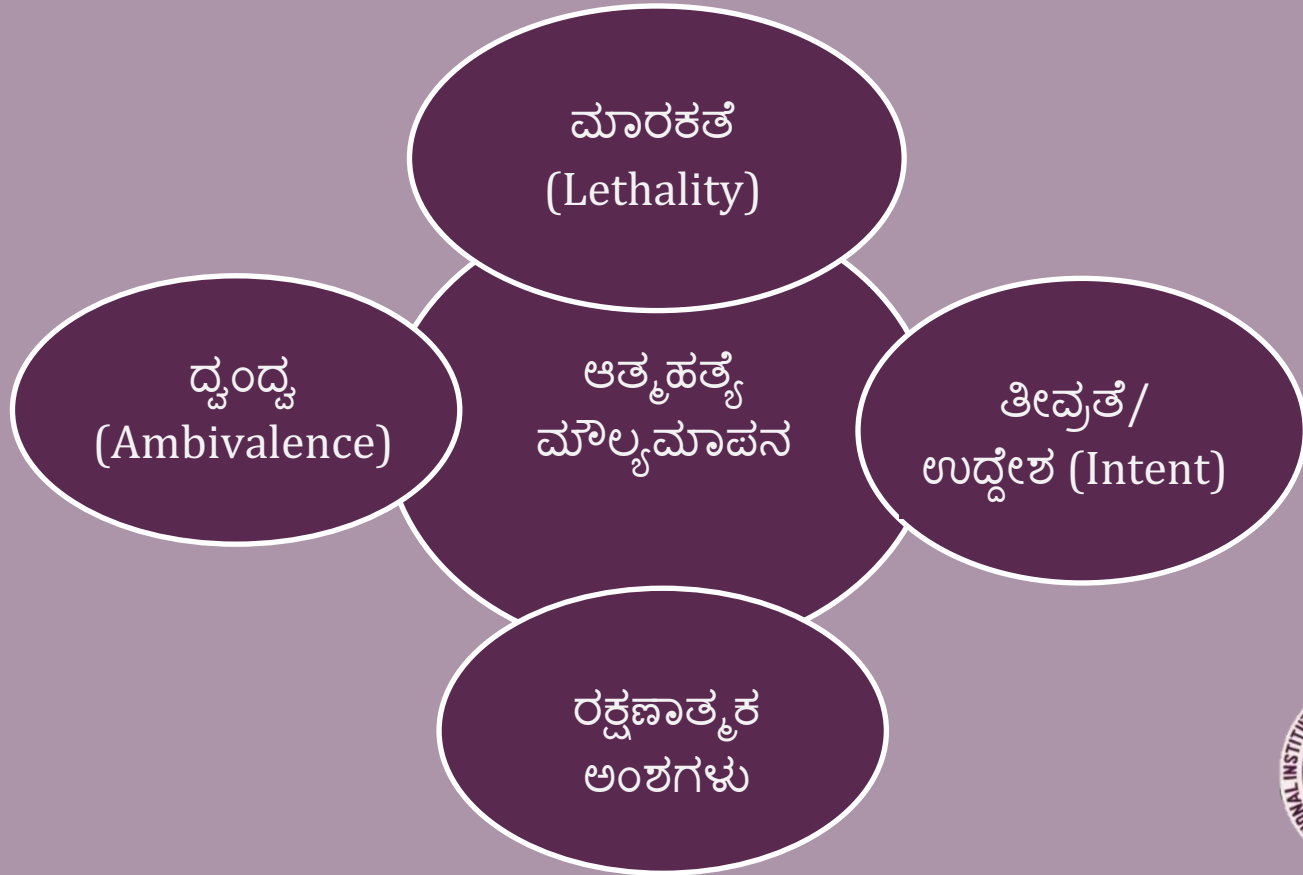
# ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಹಾನಿ

---

ಸ್ವ-ಹಾನಿ - ಬಹಳ ಆಳವಾದ ನೋವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದು ತಿಳಿದು, ತನ್ನನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸುಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಸ್ವಯಂಕೃತ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ - ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

# ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ



# ತೀವ್ರತೆ/ಉದ್ದೇಶ (Intent)ವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹೇಗೆ?

- ಬದುಕಲು ಬಯಸುವುದು
- ಸಾಯಲು ಬಯಸುವುದು
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ವಿರುದ್ಧ ಬದುಕಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು
- ಸಾಯಲು ಕಾರಣಗಳು
- ಸಕ್ರಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ





# ಮಾರಕತೆ (lethality)ಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹೇಗೆ?

- ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಯೋಜನೆ/ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯತೆ/ಅವಕಾಶ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ/ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ
- ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಿರೀಕ್ಷೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ತಯಾರಿ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ (Suicide note)
- ಆಲೋಚಿಸಿದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮರೆಮಾಚುವಿಕೆ



## ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ದ್ವಂದ್ವ (ambivalence)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯುವ/ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಿಶ್ರಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಬದುಕುವ ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ನೋವಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತವಿದೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಬದುಕುವ ಬಯಕೆ ಕೂಡ ಇದೆ.



## ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ದ್ವಂದ್ವ (ambivalence).....

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ - ಅವರು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ

ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಪಾಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು (protective factors)

- ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶದ ಅರಿವು.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು.





## ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು

- ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆ/ಆಘಾತದ ಅನುಭವ (ಉದಾ. ಅತ್ಯಾಚಾರ)
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ (ಉದಾ: ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ/ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಗಾತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯ)
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಉದಾ: ಖಿನ್ನತೆ)
- ಹಿಂದಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ

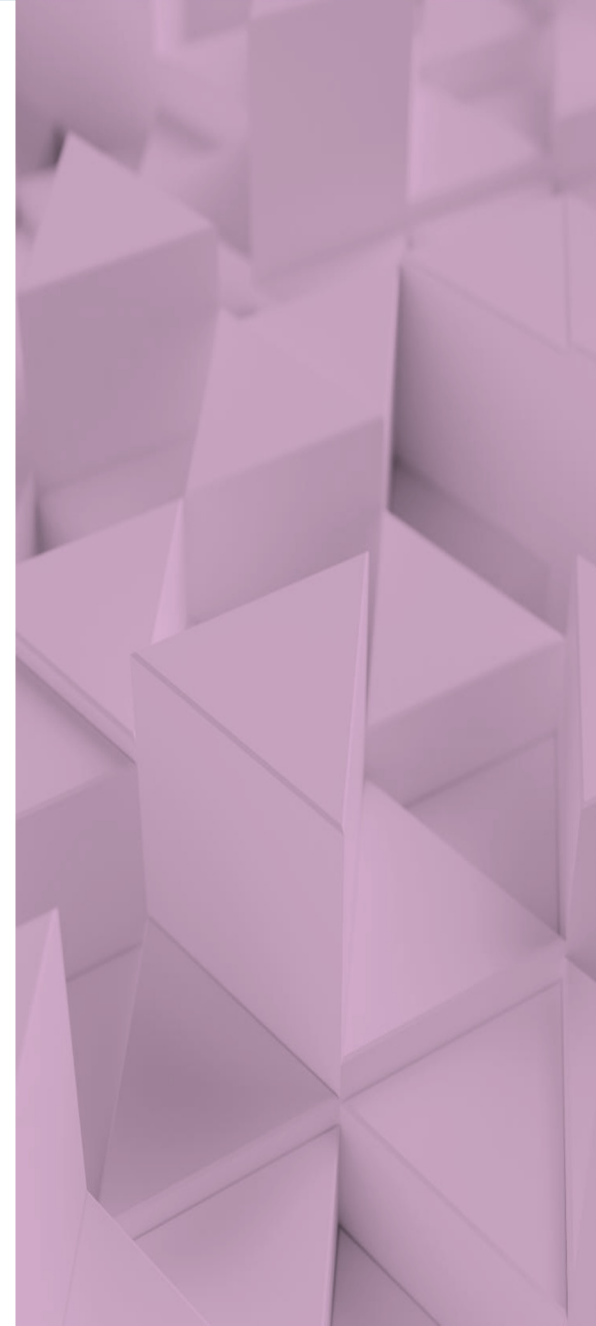
## ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಸಾಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು. ಮಾತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.
- ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಬದುಕಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಹೊರೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು.



## ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
- ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುವುದು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ
- ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು



---

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು  
ಸತ್ಯಗಳು



ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನ /  
ಆಲೋಚನೆಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ - ಒಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ  
ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನು /ಅವಳು ಯಾವಾಗಲೂ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯ -

ಇದು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಗು.

ಸತ್ಯ -

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಪಾಯವು ಕೆಲವು  
ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ  
ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ.



ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರು  
ಎಂದಿಗೂ ಮರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು  
ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಜನರು  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಂತೆ.

ಸತ್ಯ -

ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನ(ಗಳು) ಮುಂದಿನ ಮರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ  
ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ತರುವಂತಹ ಬಲವಾದ  
ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ  
ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಂತರ

ಸತ್ಯ -

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು- ಮುಕ್ತವಾಗಿ  
ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದು  
ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು  
ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ;  
ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.





ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ  
ಜನರು ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿದೆ  
ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ನತ್ಯ -

5 ರಲ್ಲಿ 1 ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಸಾಯುವ  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು  
ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕೊಲ್ಲುವ ಅನೇಕ ಜನರು  
ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲೂ  
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ  
ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನತ್ಯ -

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ / ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕುಟುಂಬದ  
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಆದರೆ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಇರಬೇಕಿಲ್ಲ.



ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ

ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ  
ಮುನ್ನೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ

ಸತ್ಯ -

- ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು  
ಹೊಂದಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೇ  
ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ,  
ಉದಾ: ಅವಮಾನ, ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು

ಸತ್ಯ -

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ, ವಾರ ಅಥವಾ  
ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು  
ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಜನರು  
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇವಲ  
ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ - ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಿ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ  
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

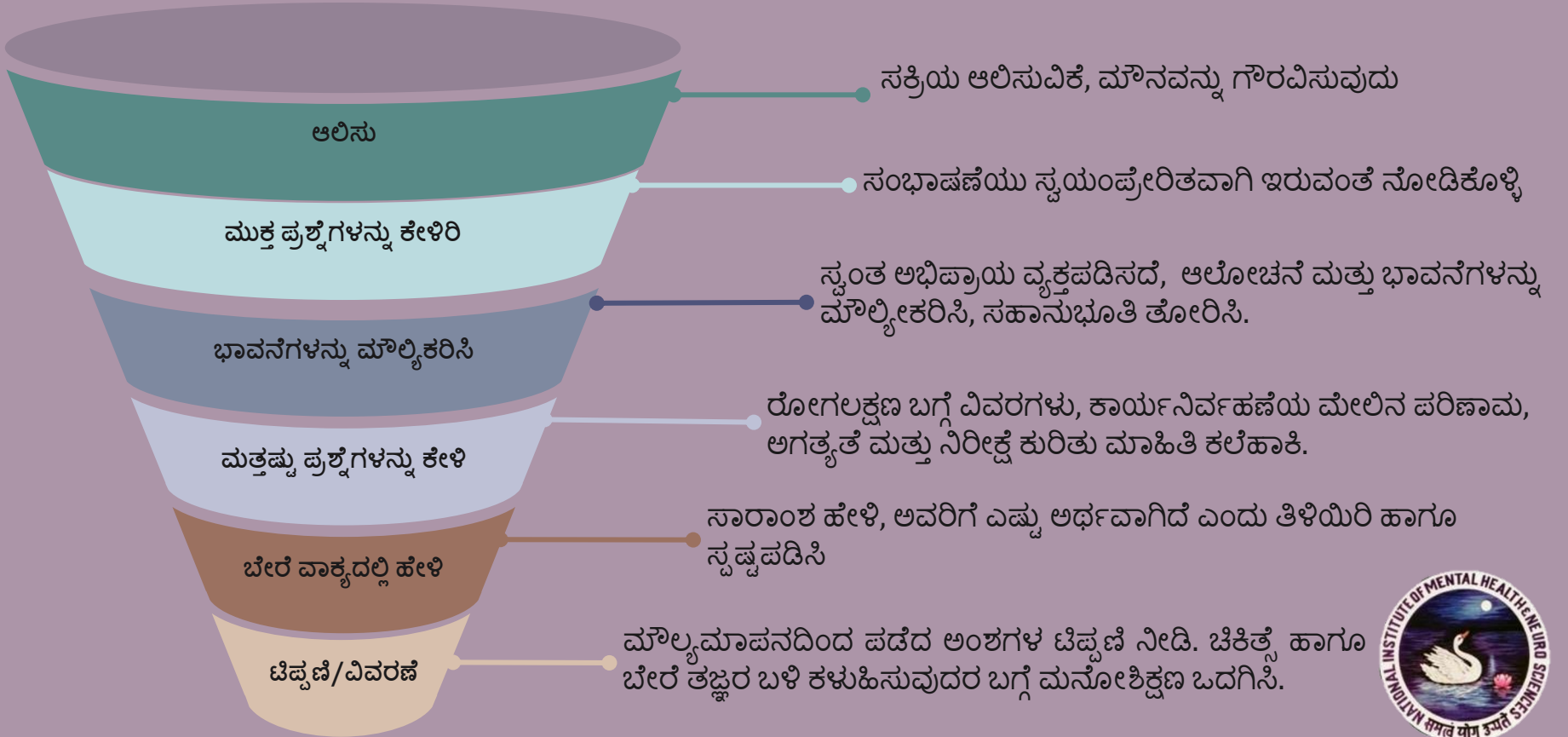
ಸತ್ಯ -

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನರು  
ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ  
ನಡವಳಿಕೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

ಸತ್ಯ -

- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ  
ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರು ಕೂಡ  
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ  
ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ  
ಬಹುಪಾಲು ಊಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತಡೆಯಬಹುದು

# ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ



## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಮಯ (empathy) ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ
- ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿ
- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ; ಸಮಯ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ; ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಿ
- ಮೌಖಿಕವಲ್ಲದ (non verbal) ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದ ಅಂಶಗಳು

- ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡದೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಬೇಡಿ
- ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು, ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಎಂದು ಹೇಳದಿರಿ ; ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ
- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವಾಡಿಕೆಯ ಕೆಲಸ ಆಗದಿರಲಿ.

---

# ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು?





# Thank you

**Gurinder Preet Kaur, M.Phil. in Psychiatric Social Work  
Trainer, Stree Manoraksha Project**

**Sampurna Chakraborty  
Program Manager, Stree Manoraksha Project**

**Veena Satyanarayana  
Co-principal investigator, Stree Manoraksha Project**

