

# मुशकिलों में मुस्कान

वार्षिक रिपोर्ट- 2019-2020



# साथ में खिलना-बढ़ना

एक कमल के फूल का जीवन पानी के नीचे शुरू होता है। उसकी जड़ें कीचड़ में जमी रहती हैं जबकि उसकी पतली डंडियां गंदगी की गहराइयों से बाहर निकलकर दुनिया को देखती हैं। इसके बाद अजीब आकार के पत्ते पानी से निकलते हैं जिसमें एक अकेला फूल भी होता है। उसकी सुगंध और आकर्षक रंग की पंखुड़ियां अपने आने की घोषणा करती हैं।

एक कमल का जीवन कई प्रकार से 'द लिव लव लाफ फाउंडेशन' की यात्रा का एक बिंब है। छोटी शुरुआत से होते हुए इसमें हठ निश्चय और कई वादे भी थे। प्रत्येक फूल की पंखुड़ी फाउंडेशन की बढ़ती उपस्थिति को दर्शाती है। इस तरह टीएलएलएलएफ एक उम्मीद भरे संदेश को भी समेटे हुए है। अपने गठन के पांचवें साल में दाखिल होते हुए यह संगठन लगातार आगे बढ़ रहा है, और उन लोगों को एक आश्वासन दे रहा है जो अपने जीवन की कहानी बताना चाहते हैं।



# विषय सूची

संस्थापक का संदेश	4
निर्देशक की बात	6
सफ़र के पड़ाव 2019-2020	7
आप अकेले नहीं हैं –स्कूल कार्यक्रम	8
ग्रामीण कार्यक्रम	12
डॉक्टरों के कार्यक्रम	16
डॉ। गुलियन अवार्ड	18
क्रिस्टल अवार्ड	20
लेक्चर सिरीज़	22
डिज़िटल मीडिया	24
मीडिया आउटरीच	28
ऑडिट रिपोर्ट	30
बोर्ड के सदस्य	32
टीम	33
दानदाताओं की सूची	34



# संस्थापिका की ओर से संदेश



बीता साल 'द लिव लव लाफ फाउंडेशन' (टीएलएलएलएफ) में हम सबके लिए बेहद समृद्ध रहा। हम न केवल अपने मौजूदा कार्यक्रमों की गुणवत्ता बेहतर करने और उसे बढ़ाने में समर्थ थे बल्कि हमें कई युगांतकारी पहल शुरू करने का अवसर मिला।

हमारी ऐसी ही एक पहल एनुअल लेक्चर सीरीज थी जिसके पहले संस्करण में पुलित्जर पुरस्कार विजेता डॉक्टर सिद्धार्थ मुखर्जी आए। हमें उम्मीद है कि आने वाले संस्करण भी सफल होंगे जिसमें टीएलएलएलएफ के साथ गठजोड़ करने वाले प्रमुख विचारक और सफल लोग होंगे, इससे भारत में मेंटल हेल्थ को आकार देने में मदद मिलेगी।



इस साल के दौरान हमें अपने काम के लिए दो महत्वपूर्ण वैश्विक प्रशंसाएं मिलीं: डॉक्टर गिस्लेन 'ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ़ स्टिग्मा' पुरस्कार और क्रिस्टल पुरस्कार हमें मिला। इस साल डावोस में विश्व आर्थिक मंच के दौरान क्रिस्टल पुरस्कार लेते हुए मैंने बहुत सम्मानित महसूस किया।

और जबकि ये मान्यताएं महत्वपूर्ण हैं लेकिन उससे भी अधिक हमको गहरी संतुष्टि तब मिलती है जब वे लोग हमारी प्रशंसा करते हैं जिनके जीवन को फाउंडेशन ने प्रभावित किया है। चाहे बेंगलुरु के हाई स्कूल का एक छात्र हो जो बताता है कि उसे हमारे **#YouAreNotAloneProgramme** में

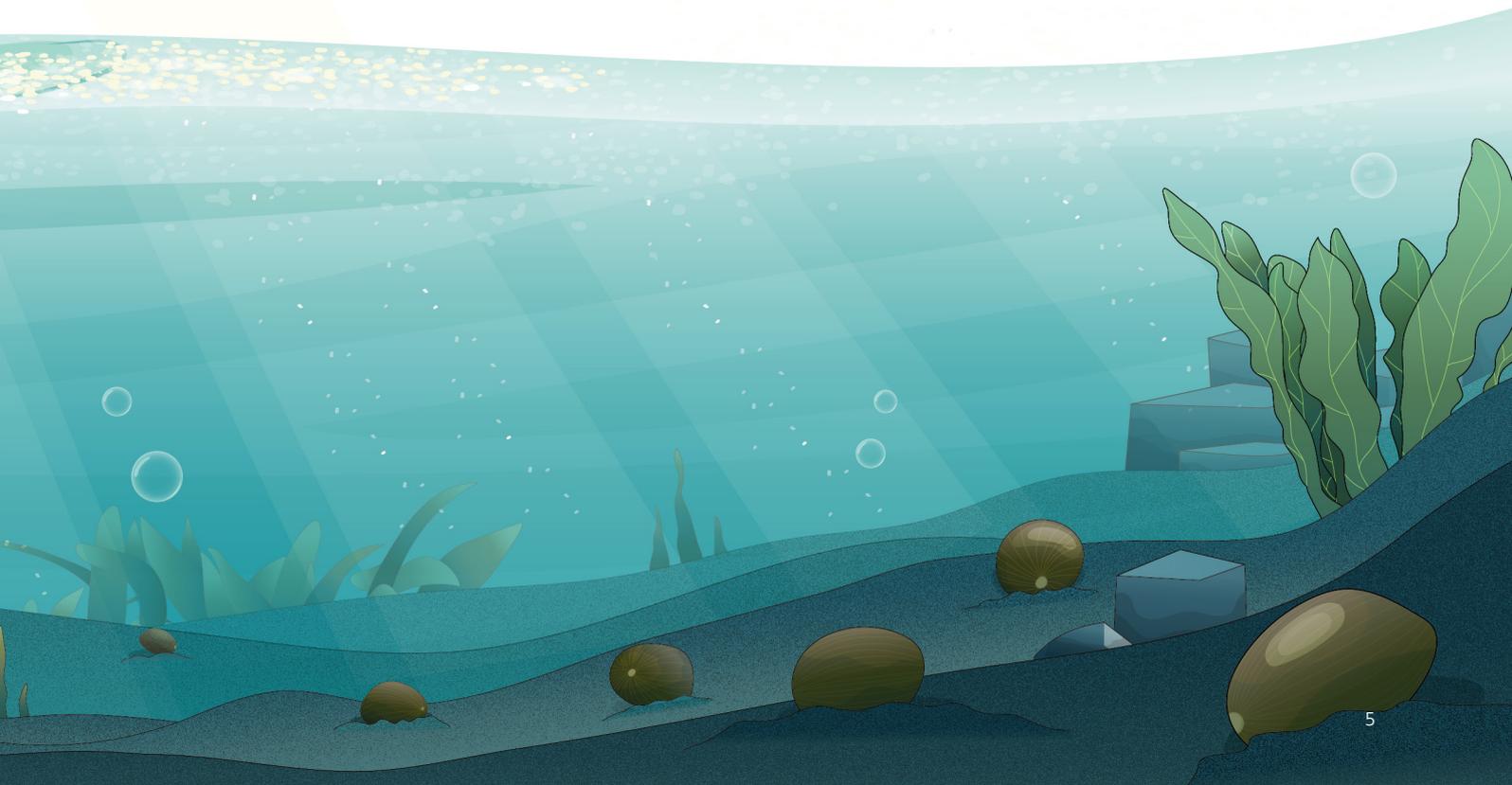
शामिल होने के बाद कितनी मदद मिली और उसने कैसा महसूस किया, मुंबई का एक कामकाजी व्यक्ति हमारी सोशल मीडिया सामग्री के संपर्क में आया और उसे राहत मिली या ओडिशा और दावणगरे के मानसिक विकारों का सामना कर रहे लोगों (पीडब्ल्यूएमआईस) के परिवार हों जो हमारे काम के प्रभाव को देखकर हमारे पास आए, यह सब आपके विश्वास और समर्थन के बिना संभव नहीं था। इसलिए हमारे काम में आपके भरोसे के लिए धन्यवाद। हमने पांच साल से भी पहले अपनी यात्रा शुरू की थी, जैसा कि हमने देखा कि वित्त वर्ष के अंत में पहुंचने के दौरान पूरी दुनिया कोविड-19 महामारी से जूझ रही थी, बीते कुछ

महीनों में हमारे सामने एक सवाल खड़ा हुआ है – फाउंडेशन में हमारा उद्देश्य कितना अधिक प्रासंगिक है।

मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चुनौतियां आने वाले महीनों में पहले से भी अधिक बढ़ेंगी, हमें न केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राथमिकता के हिसाब से साथ मिलकर काम करना है बल्कि हमारा ध्यान स्ट्रेस, एंजाइटी और डिप्रेशन (एसएडी) पर भी बढ़ाना है और उसके लिए हम आपके निरंतर समर्थन की आशा करते हैं।

साभार,

**दीपिका पादुकोण**  
संस्थापिका



# निर्देशक की बात



वास्तविक रूप से यह बेहद सुखद है कि बीते साल में एक टीम के तौर पर हमने सीमाओं और बाधाओं को पार करते हुए मदद चाह रहे उन लाखों लोगों तक पहुंचे हैं जो स्ट्रेस, एंजाइटी और दबाव (एसएडी) का सामना कर रहे थे। हमारे कार्यक्रम हमारी गतिविधियों की मुख्य रीढ़ रहे हैं।

हालांकि, इस साल हमारा ध्यान केवल अपनी पहल बढ़ाने के लिए ही नहीं था बल्कि उन कार्यक्रम को पेश करने में गुणात्मक पहलुओं को बेहतर करने में था।

'यू आर नॉट अलोन' हमारा प्रमुख स्कूल जागरूकता कार्यक्रम है जिसने भारत के 11 शहरों के 328 स्कूलों के 3,955 शिक्षकों और 73,155 छात्रों को प्रभावित किया है। हमने इस साल इस कार्यक्रम के दूसरे चरण में इसे सुदृढ़ करने के लिए गुणात्मक सुधार के उपाय किए, कुछ स्कूलों में साजो-सामान पहुंचाने को लेकर चुनौतियों से निपटने के लिए फ्लिपचार्ट डिजाइन किया और इम्प्लिमेंटेशन पार्टनर्स मीट्स की फ्रीक्वेंसी को बढ़ाया।

हमारे ग्रामीण मेंटल हेल्थ कार्यक्रमों को हम जो समर्थन दे रहे हैं उसमें पिछले साल की तुलना में काफी विस्तार हुआ है।

कर्नाटक के दावणगेरे जिले में 1,069 लोगों को हमारा समर्थन जारी है। इस बीते साल में हमने कर्नाटक के गुलबर्ग जिले में 202 और ओडिशा के लक्ष्मीपुर और कोरापुट जिलों में 537 लोगों से आगे अपनी पहुंच बनाई है।

साझेदार संगठनों के साथ काम करते हुए हमने डॉक्टरों के लिए कार्यक्रम शुरू किया है। जमीनी स्तर पर प्राइमरी केयर फिजिशियन के लिए यह कॉमन मेंटल डिऑर्डर का सर्टिफिकेट कोर्स (सीसीसीएमडी) है।

डॉक्टरों के लिए बनाए गए इस ट्रेनिंग कार्यक्रम के द्वारा हमारा उद्देश्य है कि हम उनके ज्ञान, कौशल, पहचान की मुख्य दक्षताओं, प्रबंधन और साधारण मानसिक बीमारियों को ठीक करने की क्षमता को बढ़ाएं।

हमें बेहद गर्व है कि हमने लिव, लव, लाफ की लेक्चर सीरीज का पहला संस्करण दीपिका पादुकोण के साथ शुरू किया है। इस सालाना समारोह में दुनिया के महत्वपूर्ण विचारक और प्रभावशाली व्यक्ति अपने विचारों को पेश करेंगे जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य को आकार देगा।

इस लेक्चर सीरीज का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बातचीत को आकार देना और उसे आगे बढ़ाना और साथ ही विषय की समझ को बढ़ाना है।

हमें अपने लिए फॉरेन कॉन्ट्रिब्यूशन रेगुलेशन एक्ट (एफसीआरए) की अनुमति मिल गई है जिसके बाद हम विदेशी संस्थानों से भी दान प्राप्त कर सकेंगे।

हमें यह याद दिलाते हुए बहुत प्रसन्नता हो रही है कि हमारी लगातार की जा रही कोशिशों को वैश्विक स्तर पर पहचान मिली है और टीएलएलएलएफ को 'मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को कम करने में असाधारण योगदान के लिए 2019 के डॉक्टर गुलियन 'ब्रेकिंग द चैन ऑफ स्टिग्मा' पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

हमारे संस्थापक को मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाने में नेतृत्व करने के लिए 26वें सालाना क्रिस्टल पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

ये पहचान और हमारे कार्यक्रमों से लाभ उठाने वाले लोगों के फीडबैक हमें नई ऊंचाइयों पर पहुंचने के लिए प्रेरित करेंगे। हमारे संस्थापक और बोर्ड ऑफ ट्रस्टी के साथ-साथ दानदाताओं के समर्थन, पार्टनर, शुभचिंतकों और फाउंडेशन की टीम से हमें प्रोत्साहन और एक दृष्टि मिलती है।

हम सिर्फ अपने लक्ष्य को लेकर काम करते रहेंगे ताकि मानसिक बीमारी से किसी भी व्यक्ति की जान न जाए।

**अनिशा पादुकोण**  
निर्देशक

# 2019-2020 के अहम पड़ाव

## जनवरी 2020

दीपिका पादुकोण को डावोस के सालाना आयोजन वर्ल्ड इकॉनामिक फोरम की आम बैठक में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता फैलाना के लिए क्रिस्टल अवार्ड से सम्मानित किया गया है।

## अक्टूबर 2019

टीएलएलएलएफ को ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ स्टिग्मा के लिए साल 2019 का डॉ. गुलियन अवार्ड मिला

## सितंबर 2019

लिव, लव, लाफ की लेक्चर सिरीज के उद्घाटन साल में दीपिका पादुकोण के साथ विशेष वक्ता के तौर पर डॉ. सिद्धार्थ मुखर्जी शामिल हुए थे

## सितंबर, 2019

अनंत नारायण टीएलएलएलएफ को न्यासी बोर्ड में शामिल हुए

## जुलाई, 2019

टीएलएलएलएफ को फॉरेन कांट्रिब्यूशन रेग्यूलेशन एक्ट (एफसीआरए) के जरिए विदेशी संस्थाओं से अनुदान लेने की अनुमति मिली

## जून, 2019

न्यूयार्क के यूथ एंजाइटी सेंटर में होने वाले सालाना डिनर आयोजन में वक्ता के तौर पर दीपिका पादुकोण शामिल

## मई, 2019

प्राथमिक देखभाल करने वाले चिकित्सकों के लिए सामान्य मानसिक विकारों के लिए सर्टिफिकेट कोर्स का डिजाइन करने के लिए पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया और एसोसिएशन ऑफ हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स इंडिया के साथ समझौता पर हस्ताक्षर

# आप अकेले नहीं हैं- स्कूली कार्यक्रम

किशोरावस्था एक मुश्किल समय हो सकता है जब अजीब प्रकार के नए अनुभव और बदलाव होते हैं।

परीक्षा और भविष्य को लेकर योजना से लेकर कर सामाजिक जीवन और पहचान की खोज तक छात्र कई मुद्दों का सामना करते हैं जो उनकी मानसिक सेहत को प्रभावित कर सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, आधी मानसिक बीमारियां 14 साल

की आयु से शुरू होती हैं और अक्सर उनकी पहचान नहीं हो पाती या फिर वे लाइलाज रहती हैं।

हम मानते हैं कि स्कूल वे पहली पंक्ति हैं जहां पर किशोरावस्था में ही भावुक और मानसिक समस्याओं से किशोरों को बचाया जा सकता है।

द लिव लव लाफ फाउंडेशन का 'यू आर नॉट अलोन' किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम है जो किसी को

मानसिक स्वास्थ्य को लेकर परस्पर संवाद और सूचनात्मक रूप से जागरूक करता है और मानसिक बीमारियों से जुड़े कलंक को कम करता है।

इस कार्यक्रम को देश में कई जगहों पर हमारे सहयोगियों जो मानसिक स्वास्थ्य में योग्य विशेषज्ञ हैं उनके द्वारा पेश किया जाता है। एक घंटा लंबा यह कार्यक्रम स्कूलों के लिए पूरी तरह निःशुल्क है जिसमें सभी खर्चों को टीएलएलएलएलएफ उठाता है।

## निम्नांकित भाषाओं में कार्यक्रम उपलब्ध



अंग्रेजी



कन्नड़



तमिल



गुजराती



हिंदी



बंगाली



मराठी

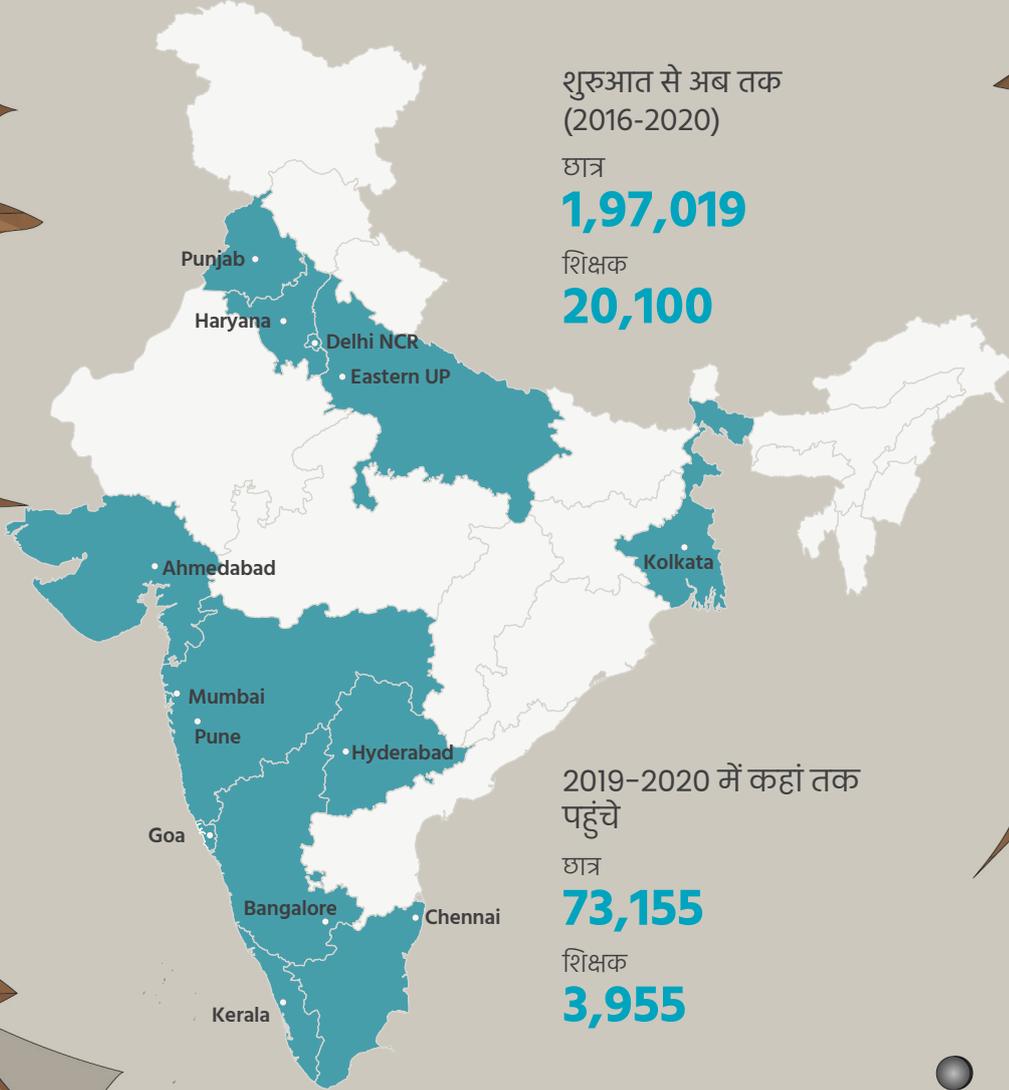


## बढ़ते कदम

शुरुआत से अब तक  
(2016-2020)

छात्र  
**1,97,019**

शिक्षक  
**20,100**



2019-2020 में कहां तक  
पहुंचे

छात्र  
**73,155**

शिक्षक  
**3,955**

## 2019-2020 में अहम पड़ाव



### कार्यक्रम का दूसरा चरण

एक अन्य सत्र के जरिए केस स्टडीज और उदाहरणों के द्वारा उन्हीं विषयों की विस्तृत समझ को पेश किया जाता है जिससे छात्र और शिक्षक पहले सत्र में लाभान्वित हुए थे।



### मानकीकृत रिपोर्टिंग

फॉरेन कॉन्ट्रिब्यूशन रेगुलेशन एक्ट की अनुमति मिलने के बाद हमने बेहद कड़े मानकों को लागू किया है ताकि सभी सहयोगियों से एफसीआरए के तहत मानकीकृत रिपोर्टिंग हो।



### स्कूल कार्यक्रम वीडियो

स्कूल कार्यक्रमों के सभी 12 सहयोगियों के समर्थन से एक शिक्षाप्रद वीडियो जनवरी 2020 को जारी किया गया था जो किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता, कार्यक्रम की प्रस्तुति और सत्र के लिए साइन अप करने के लिए इच्छुक स्कूलों को आमंत्रित करने को चिन्हित करता है।



### साप्ताहिक कैलेंडर

एक समेकित साप्ताहिक कैलेंडर प्रस्तुत किया गया है जिसमें पूरे भारत में सभी सहयोगियों के लिए कार्यक्रम और महत्वपूर्ण सत्रों को पेश करने की जानकारी होगी, इससे जांच करने के लिए कहीं जाने में आसानी होगी।



### फ्लिपचाटर्स

कुछ स्कूलों में सर्वोत्तम कार्यक्रम प्रस्तुत करने में होने वाली मुश्किलों जैसे बिजली और अपर्याप्त उपकरणों की कमी से निपटने के लिए मौजूदा कार्यक्रम मॉड्यूल में फ्लिपचाटर्स बनाए गए हैं।



### पहुंच में बढ़ोतरी

3 नए सहयोगी (गुवाहाटी, दिल्ली एनसीआर और हैदराबाद)



### पार्टनर्स मीट

पूरे देश में सभी कार्यक्रमों को सहयोगियों के द्वारा लागू करने के लिए एक सामान्य मंच है जो समस्या सुधारने, आपस में सीखने और कार्यक्रम को बेहतर करने के लिए विचारों के आदान-प्रदान में मदद करता है।

पहली पार्टनर्स मीट मई 2019 में हुई जिसका लक्ष्य प्रशिक्षकों की जारी ट्रेनिंग पर केंद्रित था, वहीं दूसरा, कार्यक्रम की गुणात्मक वृद्धि और नए रिपोर्टिंग ढांचे को लागू करने पर केंद्रित था।



### माता-पिता की पुस्तिका

किशोरों की मानसिक सेहत के लिए परिजनों की संवेदनशीलता के लिए एक पुस्तिका टीएलएलएलएफ की वेबसाइट पर उपलब्ध है और इसे मुफ्त में डाउनलोड किया जा सकता है।

## कोविड-19 महामारी और आगे का रास्ता

कोविड-19 महामारी ने पूरी दुनिया में कई व्यवधान पैदा किए हैं।

खासकर किशोर अपने अकादमिक साल के अचानक स्थगित होने, परीक्षाएं रद्द होने और दूसरे दबावों के कारण भविष्य को लेकर अनिश्चितता की एक लंबी अवधि में जी रहे हैं।

इसके साथ ही राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन के कारण उनके रहने के वातावरण में बदलाव आया है, अपने दोस्तों/परिवार से मुलाकात में असमर्थ हैं और खुद के द्वारा बनाई गई एक समर्थन की प्रणाली को बनाए रखने की

जदोजहद में हैं, इसके साथ-साथ वायरस से संक्रमित होने का डर भी है।

महामारी के कारण हुई इन घटनाओं से बच्चों और किशोरों को खास नुकसान पहुंचाया है वे व्यस्कों के मुकाबले अधिक स्ट्रेस और एंजाइटी में हैं।

कोविड-19 के व्यापक और गहरे प्रभाव दर्दनाक हो सकते हैं और इससे किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के मामलों में बढ़ोतरी ही होगी।

इसके कारण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है और इसको प्राथमिकता में रखना चाहिए।

शहरी और अर्ध-शहरी किशोर छात्रों के लिए कॉन्टेक्ट आधारित सत्रों से अब ऑनलाइन सत्र पर जाया जा रहा है, टीएलएलएलएफ तकनीक का इस्तेमाल कर खर्चों को कम करके कार्यक्रम बढ़ाने को लेकर प्रतिबद्ध है ताकि मानसिक स्वास्थ्य को समझने और उसका सही तरह से समर्थन करने में मदद मिल सके और इस अभूतपूर्व समय में विश्वसनीय संसाधनों का उपयोग कर सकें।



आबेदा इनामदार जूनियर कॉलेज, पुणे, महाराष्ट्र



सर्वोदय कन्या विद्यालय, दिल्ली



डॉ. कलमाड़ी शामाराव हाई स्कूल, औंध, महाराष्ट्र



गर्वनमेंट सीनियर सेकेंडरी कच्चवा विद्यालय, हरियाणा



लक्ष्मीपत सिंघानिया एकेडमी, कोलकाता, पश्चिम बंगाल



# ग्रामीण कार्यक्रम

मानसिक विकारों का सामना कर रहे लोगों (पीडब्ल्यूएमआई) की ज़िंदगी बेहतर बनाने के लिए 2016-2017 में टीएलएलएलएलएफ और द एसोसिएशन ऑफ पीपल विद डिसअबेलिटी एकसाथ आए और मानसिक विकारों की रोकथाम और उसके उपचार को लेकर एक स्थायी प्रणाली विकसित की।

2018 में हमने केयरर्स वर्ल्डवाइड इंडिया के साथ मिलकर काम किया। हमने मानसिक विकारों का सामना कर रहे लोगों की देखभाल करने

वालों पर विशेष ध्यान के साथ ही ओडिशा में ग्रामीण कार्यक्रमों में मदद पहुंचाई। इस कार्यक्रम के माध्यम से हमने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार लाया और सरकार और दूसरे सहयोगियों के साथ मिलकर मानसिक विकार का सामना कर रहे लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए मानसिक स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन किया। हमने ग्रामीण समाज में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता पैदा की।

## लोगों को मिली मदद

### 1. मानसिक विकार का सामना कर रहे लोग

ऐसे लोगों को मुफ्त में इलाज मुहैया कराया जाता है। इसके अलावा सहायता समूह की नियमित बैठक, जागरूकता अभियान, सरकारी सहायता प्राप्त योजनाओं और व्यवसायिक प्रशिक्षण के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा में लाया जाता है।

### कहां तक पहुंची मदद

स्थान	कितने लोगों को मिली सीधी मदद	
	2019-2020	प्रोजेक्ट की शुरुआत के बाद
दावणगेरे	1,069	1,745
गुलबर्गा*	202	202
लक्ष्मीपुर*	600	600
कोरापुत*	1,302	1,302
<b>कुल</b>	<b>3,173</b>	<b>3,849</b>

\*2019 से प्रोजेक्ट शुरू





## 2. समुदाय

समुदाय आधारित जागरूकता कार्यक्रम, स्थानीय जिला और ग्रामीण स्तर के समूहों का गठन और उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना। उन्हें परियोजना के एक स्थायी मॉडल के लिए प्रशिक्षण देना। सरकार के फ्रंटलाइन कर्मियों जो उस समाज में रहते हैं उनकी मदद से मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता पैदा करने में जिला प्रशासन की सहायता करना। स्थानीय अस्पतालों, और स्थानीय चिकित्सा अस्पतालों और कॉलेजों को साथ मिलकर काम करते हुए दवा की उपलब्धता सुनिश्चित करना। सरकार की ओर से चलाई जा रही जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों की गतिविधियों के साथ मिलकर काम करना।

### कुछ सामुदायिक गतिविधियाँ

#### कोरापुत में

- 36 केयरर्स समूहों के साथ मिलकर सामुदायिक जागरूकता अभियान भी चलाया गया।
- स्थानीय भाषा में मानसिक बीमारी को लेकर पर्चे निकाले गए और उन्हें लोगों में बांटा गया।

#### दावणगेरे में

- मानसिक विकार का सामना कर रहे 438 लोग विकलांगता प्रमाणपत्र और पेंशन का लाभ उठाते हैं।
- सरकारी फ्रंटलाइन कर्मियों के साथ साथ 6,698 अलग-अलग हितधारकों को मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन में प्रशिक्षित किया गया था।
- 144 सार्वजनिक स्थानों पर जिनमें अस्पताल और ग्राम पंचायत भी शामिल हैं, वहां दीवारों पर पेंटिंग बनाई गई हैं।

## 3. देखभाल करने वाले और परिवार वाले

देखभाल करने वालों और परिवारों के बीच हम इस कार्यक्रम के माध्यम से जागरूकता फैलाते हैं। नियमित तौर पर सहायता समूहों की बैठकर करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन करते हैं। इसमें देखभाल करने वालों को प्रशिक्षण के माध्यम से उनकी देखभाल करने की क्षमता को और बढ़ाया जाता है। इससे वो अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रख पाते हैं और अपने परिवार को आर्थिक रूप से मदद भी दे पाते हैं।

#### दावणगेरे

**1,163**

गुलबर्गामें

**1,167**

#### लक्ष्मीपुर

**1,800**

कोरापुत

**3,906**

#### लक्ष्मीपुर में

- लक्ष्मीपुर में कुछ गतिविधियाँ की गई हैं। कई सामुदायिक बैठकों और गांवों में स्थानीय भाषा में पर्चे बांटे गए हैं। फ्रंटलाइन कर्मियों के बीच भी ये पर्चे बांटे गए हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य को लेकर शैक्षणिक और सूचनापरक नुक्कड़ नाटक खेले गए।

#### गुलबर्गा में

- 202 लाभार्थियों तक सीधे तौर पर मदद पहुँचाई गई।
- पीएचसी में मेडिकल हेल्थ कैंप लगाए गए ताकि लोगों को मानसिक इलाज और परामर्श दिया जा सके।
- कोविड-19 की वजह से देश भर में लगे लॉकडाउन के दौरान फॉलो अप कॉल भी किए गए।
- मानसिक विकार का सामना कर रहे लोगों और उनके परिवारों को दवाइयों और राशन के सामान के तौर पर जरूरी मदद भी पहुँचाई गई।



## प्रतिभागियों का फीडबैक

### कोरापुत

बीते 10 सालों में मुझसे अच्छी तरह से बात करने वाले और मेरी पत्नी के स्वास्थ्य का हाल पूछने वाले आप पहले व्यक्ति हैं। मैं बहुत प्रसन्न हूँ कि मोती (मेरी पत्नी का इलाज हो जाएगा) -लाभार्थी

### कोरापुत

संस्थान ने मेरी काफी मदद की है, उन्होंने मुझे किताबें दी हैं और पेंशन दिलाने की पूरी व्यवस्था की है। पहले पेंशन नहीं मिलता था। इससे मुझे काफी मदद मिली है

-लाभार्थी

### दावणगेरे

पहले कोई उनके घर नहीं जाता था, डर था कि वे नुकसान पहुंचा सकते हैं। लेकिन जागरूकता के चलते अब लोग एक दूसरे की मदद करते हैं

-आशा वर्कर

### स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच के बारे में

पहले काफी समय लगता था और हमें हर महीने दवाईयों के लिए 1800 रुपये चुकाने होते थे। यह हमारे लिए बड़ी रकम थी लेकिन एपीडी में जाकर मैं वह पैसे बचा सकता हूँ।

-लाभार्थी



## केस स्टडी 1

33 साल के कुणाल नयाल मालिगान गांव में रहते हैं। कोरापुत ब्लॉक के कई लोगों की तरह कुणाल को भी कई सालों से डिप्रेशन की समस्या है। हालांकि मानसिक बीमारी से जुड़े तमाम तरह के कलंक और मिथक की वजह से वो आस्था के नाम पर इलाज करने वाले बाबाओं पर यकीन करते थे। इससे उनकी स्थिति में कोई सुधार नहीं आया। टीम ने कुणाल की देखभाल करने वालों के साथ काम किया और परिवार को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया कि वो कुणाल को लेकर मानसिक स्वास्थ्य शिविर में आए ताकि उनका औपचारिक रूप से इलाज हो सके। पहले तो परिवार के लोग मानसिक स्वास्थ्य शिविर में कुणाल को लेकर आने के लिए तैयार नहीं हुए क्योंकि उनका मानना था कि मानसिक विकार भगवान के श्राप की वजह से होते हैं इसलिए उसे सिर्फ आध्यात्मिक तरीके से ही ठीक किया जा सकता है। हालांकि सही तरीके से समझाने और बताने के बाद कुणाल को उनके परिवार के लोग मानसिक स्वास्थ्य शिविर में लाने को तैयार हो गए और उन्होंने वहाँ दवाई लेनी शुरू की। अब कुणाल नियमित तौर पर दवाई लेते हैं और उनकी स्थिति में काफी सुधार आया है। कुणाल के परिवार के लोग पहले कुणाल की देखभाल के लिए घर पर ही रहते थे लेकिन अब वो कुणाल को घर में अकेला छोड़कर काम पर जाते हैं। इससे उनके परिवार की माली हालत में भी सुधार आ रहा है। इसके अलावा अब कुणाल भी अपने परिवार की आर्थिक मदद देने में सक्षम हैं।

## केस स्टडी 2

भानुमति की उम्र 57 साल है और वो अपने बेटे, बहू और पोते-पोतियों के साथ कर्नाटक के दावणगेरे जिले में रहती हैं। पति की मौत के बाद उनकी माली हालत खराब हो गई थी। इसके बाद उनके सबसे छोटे पोते की भी मौत हो गई। इससे उनके मन पर गहरा सदमा लगा और उनकी मानसिक हालत पिछले 5-7 सालों से ठीक नहीं थी।

उनका कोई इलाज भी नहीं हो रहा था। वो खोई-खोई सी रहती थी। उन्हें मतिभ्रम होता था। वो अपने परिवार और दोस्तों से कट गई थी। उनका सिर्फ एक मंदिर जाती थी और सब से अकेले रहती थी। जैसे-जैसे समय गुजरता गया, उनकी ये समस्याएँ बढ़ती गईं। तब परिवार ने मदद लेने का फैसला लिया। परिवार के सामने महंगे इलाज की समस्या सामने आने लगी।

परिवार ने बताया कि “हर महीने उन्हें एक इंजेक्शन और कुछ गोलिएँ दी जाती थी जिसकी कीमत करीब 1,800-3,000 रुपये होते थे। हमने वहाँ 4-5 महीने इलाज करवाया। हम दानवगेरे के सरकारी अस्पताल गए थे लेकिन किसी तरह की काउंसलिंग नहीं हुई क्योंकि हमेशा वहाँ बहुत भीड़ होती थी। इसमें समय भी बहुत लगता था और हमें 1,800 रुपये हर महीने दवाई पर खर्च करने पड़ते थे। हमारे लिए यह बड़ी रकम थी। एपीडी की मदद से मैं यह पैसे बचा सकता हूँ। वे अपने कैम्प में हेल्थ कार्ड, सब्सिडी और सरकारी योजनाओं का लाभ कैसे ले, इसकी भी जानकारी देते हैं। वे स्किल विकसित करने को लेकर प्रशिक्षण देने की योजना भी बना रहे हैं।”



### दावणगेरे



### कोरापुत



### लकषमीपुर



# डॉक्टरों का कार्यक्रम

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से हमारा उद्देश्य जानकारी, स्किल और प्राथमिक देखभाल चिकित्सकों को और अधिक दक्ष बनाना है ताकि वो मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी आम समस्याओं की पहचान और उसका सामाधान कर सके। इसके लिए कॉमन मेंटल डिसऑर्डर में एक पांच महीने का सर्टिफिकेट कोर्स (सीसीसीएमडी) कराया जाएगा। इस कार्यक्रम की मदद से मानक शिक्षण प्रोटोकॉल और मॉड्यूल को साक्ष्य आधारित शिक्षण के आधार पर विकसित करने में मदद मिलेगी। इससे कोविड-19 की वजह से तेजी से बदलते हालात में देश भर में एक नेटवर्क बनाने में मदद मिलेगी। अब यह कोर्स ऑनलाइन लागू चलाया जाएगा।

इससे कम लागत में बड़े समूह तक पहुँचने के दोहरे उद्देश्य की पूर्ति होगी। इसके अलावा कार्यक्रम को लेकर दीर्घकालिक योजनाओं को बनाने में भी मदद मिलेगी। प्राथमिक देखभाल चिकित्सक और विशेषज्ञ नियमित तौर पर अपने आप को मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में होने वाले बदलावों को लेकर अपडेट रखते हैं। पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन (पीएचएफआई) और एसोसिएशन ऑफ हेल्थकेयर प्रोवाइडर्स, इंडिया के सहयोग से सीसीसीएमडी प्राथमिक देखभाल करने वाले चिकित्सकों को उच्च गुणवत्ता वाला प्रशिक्षण मुहैया कराना जिन्हें अब तक भारत में ऐसी सुविधा नहीं मिल रही थी।

लाभार्थी –  
अबतक

# 2,023

डॉक्टरों को प्रशिक्षण

## 2019-2020 के यात्रा के पड़ाव

### मई 2019

पीएचएफआई और एचपीआई के साथ सीसीएमडी विकसित करने पर साझेदारी



### जून 2019

पीएचएफआई में कार्यालय स्थापित करना, राष्ट्रीय और क्षेत्रीय स्तर के विशेषज्ञों का पैनल तैयार करना और सर्टिफिकेट वितरण के लिए सेंट्रों को चिन्हित करना



### नवंबर 2019

डॉ. श्याम ने टीएलएलएलएफ की ओर से राष्ट्रीय और क्षेत्रीय विशेषज्ञों के साथ पाठ्यक्रम को अंतिम रूप देने और मॉड्यूल विकसित करने पर चर्चा की



### दिसंबर 2019

बेंगलुरु और दिल्ली के अलावा मुंबई और कोलकाता के रूप में दो नए केंद्रों को प्रोग्राम से जोड़ा जाए



### जनवरी 2020

मॉड्यूल को अंतिम रूप देने के साथ एम्स दिल्ली में पायलट प्रोग्राम चलाया जा रहा है

### फरवरी 2020

साझेदारों के लिए नियुक्तियां शुरू



## आगे का रास्ता

कोविड-19 की वजह से तेजी से बदलते हालात को देखते हुए यह कोर्स ऑनलाइन चलाया जाएगा। इससे कम लागत में बड़े समूह तक पहुँचने के दोहरे उद्देश्य की पूर्ति होगी। इसके अलावा कार्यक्रम को लेकर दीर्घकालिक योजनाओं को बनाने में भी मदद मिलेगी।





# डॉ. गुलियन अवॉर्ड

टीएलएलएलएफ को डॉक्टर गुलियन अवॉर्ड 'ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ स्टिग्मा' अवॉर्ड के लिए चुना गया था। इसे दुनिया के कुछ शीर्ष मानसिक स्वास्थ्य पर काम करने वाले शोधकर्ताओं और शिक्षाविदों की जूरी ने एक वैश्विक सूची में से चुना था।

जूरी के सदस्य एंटवर्प विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डॉक्टर बर्नार्ड सैबे ने कहा, "यह मनोरोग विज्ञान के सबसे महत्वपूर्ण पुरस्कारों में से एक है। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा स्टिग्मा का मुद्दा पूरी दुनिया में एक बड़ा मुद्दा है और लोगों को इसके दीर्घकालिक परिणाम भुगतने पड़ते हैं। निर्णायक मंडल के तौर पर हम इस अद्भुत परियोजना (टीएलएलएलएफ) से बहुत प्रभावित हुए हैं। इसका उद्देश्य भारत में समाज के निम्न से मध्यम आय वर्ग के लोगों के लिए बुनियादी मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करना है। इसके अलावा यह एक बड़ी आबादी के बीच जागरूकता अभियान भी चला रहा है जिससे लाखों लोगों को तनाव, चिंता और अवसाद के बारे में पता चल रहा है।"

इस अवॉर्ड को जीतने वाले पिछले विजेताओं में इंडोनेशिया, अमेरिका, नेपाल, न्यूजीलैंड,



अक्टूबर, 2019 में टीएलएलएलएफ भारत की ओर से प्रतिष्ठित डॉ. गुलियन 'ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ स्टिग्मा' अवॉर्ड जीतने वाली पहली संस्था बनी

लाओस और कंबोडिया के संगठन और व्यक्ति शामिल हैं। इस अवॉर्ड की शुरुआत 2012 में की गई थी।

टीएलएलएलएफ को यह अवॉर्ड शुक्रवार, 11 अक्टूबर, 2019 को बेल्जियम के घेंट में डॉक्टर गुलियन संग्रहालय में आयोजित एक

समारोह में प्रदान किया गया था। एक स्मृति चिह्न के अलावा इस पुरस्कार के तौर पर 50,000 अमरीकी डॉलर दिए गए थे ताकि टीएलएलएलएफ अपने काम का दायरा और बढ़ा सके।

## अवॉर्ड के बारे में

- यह अवॉर्ड डॉक्टर जोसेफ गुलियन (1797- 1860) के नाम पर दिया जाता है। वो बेल्जियम के पहले मनोचिकित्सक थे और मनोरोग के इलाज में उनका योगदान बहुत बड़ा था।
- यह दुनिया भर में किसी व्यक्ति विशेष, प्रोजेक्ट और संगठन के

द्वारा मानसिक रोग से जुड़े स्टिग्मा को कम करने को लेकर किए गए कामों को ध्यान में रखते हुए दिया जाता है। इन कामों में सामाजिक संदर्भ में सामान्य और असामान्य व्यवहार पर सवाल खड़ा करते हुए सामाजिक बहिष्कार को रोकना और पीडब्लूएमआई की गरिमा को लेकर रचनात्मक और नए तरीकों से किए गए काम शामिल हैं।

- यह अवॉर्ड बेल्जियम के घेंट के डॉक्टर गुलियन संग्रहालय और जानसन रिसर्च एंड डेवलपमेंट एलएलसी की साझा पहल है।



“द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने भारत में सभी उम्र के व्यक्तियों में जागरूकता बढ़ाने, उन्हें संसाधन उपलब्ध कराने और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में अविश्वसनीय प्रयास किए हैं। 'यू आर नॉट अलोन' कार्यक्रम के माध्यम से इसने 100,000 से अधिक छात्रों और 16,000 शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया है और साथ ही 1,500 से अधिक रोगियों को हर साल इलाज का खर्च मुहैया करवाया है। यह जरूरी है कि हम फाउंडेशन की ओर से किए गए कामों को समझे और लगातार भारत में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी स्टिग्मा को खत्म करने के उनके प्रयास का समर्थन करें।”

— डॉक्टर गुलियन संग्राहलय के अध्यक्ष और चैरिटी ऑफ ब्रदर्स समूह के महानिदेशक ब्रदर डॉक्टर रेने स्टॉकमैन

“द लिव लव लाफ फाउंडेशन मानसिक बीमारी से जुड़े स्टिग्मा को खत्म करने और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता पैदा करने पर विशेष ध्यान देने के साथ कई और पहलुओं पर भी काम करता है। यह अवार्ड हमारे काम का सम्मान है।”

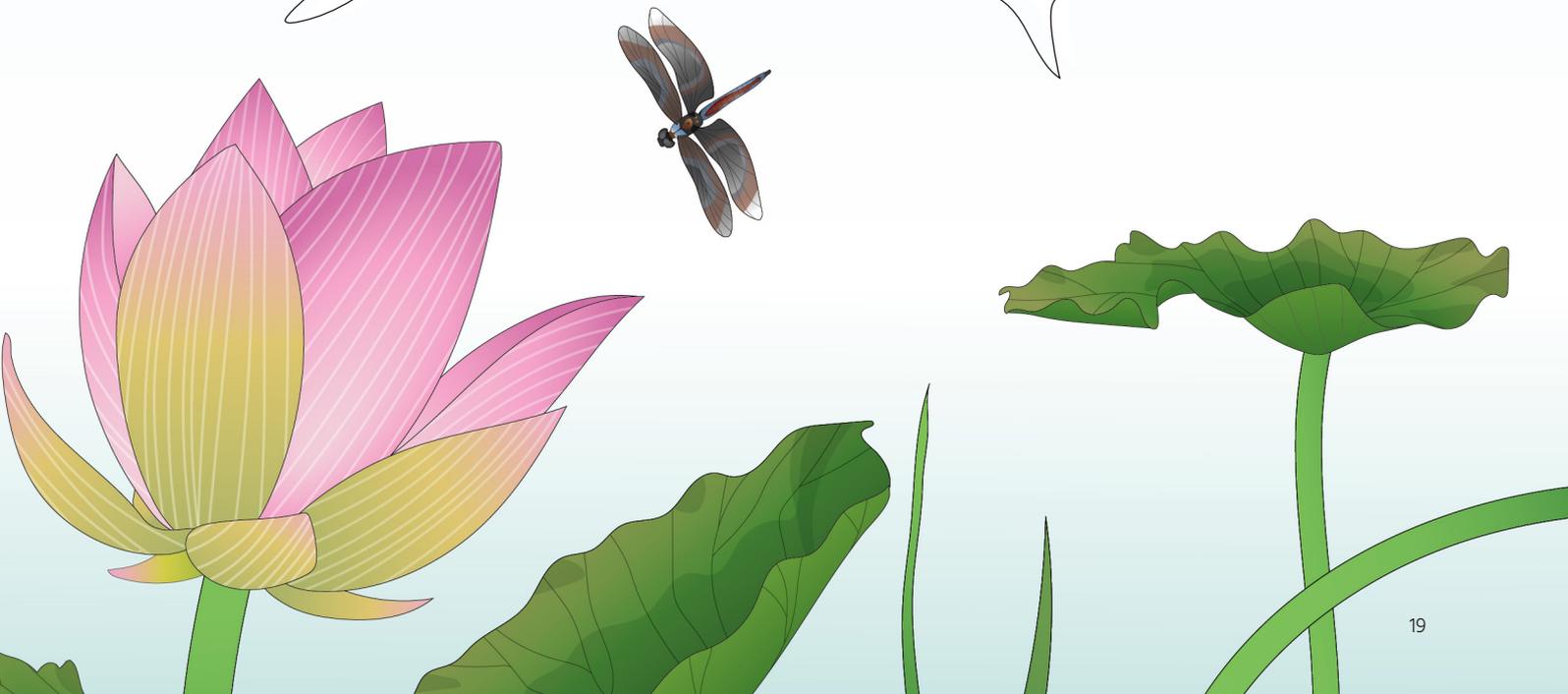
— दीपिक पादुकोण, संस्थापिका, द लिव लव लाफ फाउंडेशन

“यह अवार्ड ना केवल प्रोत्साहित करने वाला है बल्कि यह हमें इस बात के लिए प्रेरित करता है कि हम दायरे से बाहर आकर सोचें और उन नए आइडिया के साथ आएं जो हमारे देश में स्टिग्मा के चेन को तोड़ने में कामयाब हों। हम मानते हैं कि यह एक लंबी यात्रा है और अभी हमने बहुत छोटा सा काम किया है। लेकिन हम इस बात को लेकर संकल्पित हैं कि हम यह यात्रा दिनों, सालों और दशकों तक जारी रखेंगे और फर्क पैदा करते रहेंगे।”

— अन्ना चैंडी, अध्यक्ष, टीएलएलएलएफ

“हम द लिव लव लाफ फाउंडेशन की ओर से भारत में मानसिक रोग के साथ जी रहे लोगों के लिए किए गए व्यापक काम की सराहना करते हुए खुद को सम्मानित महसूस करते हैं। भारत में लोगों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए उनका व्यापक काम न केवल प्रेरक है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर होने वाले संवाद को बदलने और इससे जुड़ी स्टिग्मा से समाज को मुक्त करने के लिहाज से भी काफी महत्वपूर्ण है।”

— हुसैनी के मानजी, एमडी, ग्लोबल थेरेप्टिक एरिया हेड, न्यूरोसाइंस फॉर जानसन रिसर्च एंड डेवलपमेंट, एलएलसी



# क्रिस्टल अवॉर्ड

वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम (WEF) की ओर से दिया जाने वाला क्रिस्टल अवार्ड उन दूरदर्शी लोगों को दिया जाता है जिनके नेतृत्व में समावेशी और टिकाऊ परिवर्तन की प्रेरणा मिलती हो। पहली बार यह पुरस्कार 1996 में दिया गया था। इस पुरस्कार को पाने वालों में सर डेविड एटनबरो, सर एल्टन जॉन, लॉर्ड येहुदी मीनिन, मार्गरेट एटवुड, अमिताभ बच्चन, पंडित रविशंकर, शाहरुख खान जैसे लोग शामिल हैं। 80 से अधिक दुनिया भर के कलाकारों और सांस्कृतिक हस्तियों को यह अवार्ड अब तक मिल चुका है।



26वां वार्षिक क्रिस्टल पुरस्कार प्रदान किया गया दीपिका पादुकोण को उनके मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने में नेतृत्व को लिए

"मैं इस साल क्रिस्टल अवार्ड के लिए चुने जाने पर बहुत ही सम्मानित महसूस कर रही हूँ, यह पुरस्कार दुनिया भर के उन लाखों लोगों को समर्पित है जो तनाव, चिंता, अवसाद और मानसिक बीमारियों का दूसरे सभी रूपों में सामना कर रहे हैं। 300 मिलियन से अधिक लोग आज अवसाद से पीड़ित हैं और आज यह दुनिया में बीमार पड़ने का एक प्रमुख कारण है। यह दुनिया भर में बीमार लोगों की संख्या में इजाफा होने की एक प्रमुख वजह है। इसलिए बहुत स्पष्ट तौर पर हमें पहले से कहीं अधिक आक्रामक तरीके से नहीं दिखने वाले इस सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी समस्या से निपटने की आवश्यकता है।

"— दीपिका पादुकोण

"2020 के क्रिस्टल पुरस्कार प्राप्त करने वाले सांस्कृतिक शख्सियत दूरी पाटने वाले लोग हैं। वे हमें एक-दूसरे से जोड़ते हैं, वे हमें समाज की असल स्थिति समझने में मदद करते हैं, और वे दुनिया को एक नजरिया देते हैं जो सीमित दायरे में सोचने की सीमा से दूर ले जाता है। 26वें वार्षिक क्रिस्टल अवार्ड के अवसर पर, हम इस साल के क्रिस्टल अवार्ड विजेताओं के नेतृत्व का जश्न मना रहे हैं।"

— हिल्डे श्राब, श्राब फाउंडेशन फॉर सोशल इंटरप्रेनरशिप के सह संस्थापक और चेयरपर्सन, वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम

इस साल डोवास में जनवरी के महीने में हुए वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की सलाना बैठक के उद्घाटन सत्र में टीएलएलएलएफ की संस्थापक दीपिका पादुकोण को 26वां क्रिस्टल अवार्ड मिला। उन्हें यह अवार्ड मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ाने को लेकर मिला है।

दीपिका को अवार्ड देते हुए वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम के श्राब फाउंडेशन फॉर सोशल इंटरप्रेनरशीप के सह संस्थापक और चेयरपर्सन हिल्डे श्राब ने कहा कि दीपिका ने शानदार साहस का परिचय दिया जब उन्होंने 2015 में खुद के डिप्रेशन में जाने की बात मानी थी और उसके बाद भारत में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े स्टिगमा को दूर करने में अहम भूमिका निभाई। दीपिका ने अवार्ड समारोह के दौरान खुद के अनुभवों को शेयर करते हुए एक प्रेरित करने

वाला भाषण दिया था। उन्होंने अपने संबोधन में 2015 में स्थापना के बाद टीएलएलएलएफ के द्वारा निभाई भूमिका का भी जिक्र किया। उन्होंने इसके द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए जा रहे प्रयासों का भी उल्लेख किया। मार्टिन लूथर किंग का जिक्र करते हुए दीपिका ने कहा,

**“इस दुनिया में हर काम किसी उम्मीद में किया जाता है।”**

उन्होंने यह भी कहा कि एक सुसंगत और सतत विकास करने वाली दुनिया के लक्ष्य को पाने के लिए वास्तव में हर किसी की जरूरत को प्राथमिकता देना होगा, इसमें मानसिक बीमारी

से जूझ रहे लोगों की जरूरत का ख्याल रखना काफी अहम है। इस साल क्रिस्टल पुरस्कार जीतने वाले दूसरे कलाकारों में थेस्टर गेट्स (यूएस), लिनेट वालवर्थ (ऑस्ट्रेलिया), और कोरियोग्राफर जिन शिन (चीन) शामिल थे।

डावोस में हुए इस आयोजन में दुनिया भर के नेताओं और व्यवसायियों ने भाग लिया था। यूरोपीय कमिशन के अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन ने उद्घाटन भाषण के साथ इसकी शुरुआत की थी।





# व्याख्यानमाला श्रृंखला

टीएलएलएलएफ की ओर से शुरू किए गए नई व्याख्यानमाला श्रृंखला का मकसद मानसिक स्वास्थ्य को लेकर होने वाली बहस को एक दिशा देना और इस विषय को लेकर एक विकसित समझ पैदा करना है। सालाना होने वाले कार्यक्रम में दुनिया के अग्रणी विचारकों और वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विचारों को पेश किया जाएगा।

लिव लव लाफ के 2019 के व्याख्यान में दीपिका पादुकोण के साथ पुलित्जर पुरस्कार विजेता और पद्मश्री से सम्मानित लेखक डॉक्टर सिद्धार्थ मुखर्जी ने शिरकत की थी। यह 15 सितंबर 2019 को नई दिल्ली के ताज महल होटल में आयोजित किया गया था। श्रोताओं के तौर पर मौजूद 100 गणमान्य लोगों में सरकार के प्रमुख प्रतिनिधि, कॉर्पोरेट क्षेत्र की बड़ी हस्तियाँ, मीडिया हाउस के मालिक और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाले गैर-सरकारी क्षेत्र के प्रमुख नाम शामिल थे।

आयोजन में डॉ. सिद्धार्थ मुखर्जी ने मानसिक समस्याओं का सामना करने के लिए एकीकृत सोच अपनाने पर जोर दिया।

## फीचर्ड स्पीकर



डॉ. सिद्धार्थ मुखर्जी एक जानेमाने चिकित्सक, कैंसर रोग विशेषज्ञ और लेखक हैं। इन्होंने मानव स्वास्थ्य, दवाईयां और विज्ञान को लेकर आम लोगों की सोच को बदला है। वैज्ञानिक समुदाय में एक प्रभावशाली आवाज़ रखने वाले सिद्धार्थ मुखर्जी अपनी किताबों के लिए प्रसिद्ध हैं। द इंपरर ऑफ़ ऑल मेलेडीज: ए बायोग्राफी ऑफ़ कैंसर के लिए उन्हें 2011 में पुलित्जर पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। वहीं द जीन: एन इंटीमेट हिस्ट्री को कई अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिले। 2016 में द वार्शिंगटन पोस्ट और द न्यूयार्क टाइम्स

ने इसे साल की सबसे प्रभावी पुस्तकों में एक बताया था।

उनकी प्रकाशित रचनाओं में उत्कृष्ट साहित्यिक कौशल नजर आता है और इसका हमारी संस्कृति पर भी असर पड़ा है।

द इंपरर ऑफ़ ऑल मेलेडीज पर फिल्मकार केन बर्न्स ने एक डॉक्यूमेंट्री बनाई है और यह टाइम पत्रिका की ओर से पिछली शताब्दी की 100 नॉन फिक्शन खिताबों में शामिल है।



उन्होंने कहा, "मानसिक स्वास्थ्य को एक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट के तौर पर देखा जाना चाहिए। राजनीतिक डोमेन के साझेदारों को एक साथ आकर एक लक्ष्य के लिए काम करना चाहिए।"

उन्होंने यह कहा, "हमें मानसिक विकार को लेकर जागरूकता और एडवोकेसी बढ़ाने की जरूरत है। आपकी समस्या के लिए आप जिम्मेदार हैं- वाले नजरिए को दूर करने की जरूरत है। एक अन्य पहलू इसको लेकर

जैविक और जैनेटिक शोध अध्ययनों से जुड़ा है ताकि मानसिक विकारों को आण्विक स्तर पर समझा जा सके ताकि लोगों को इसके लिए दोषी ठहराने में कमी आए।"

इस आयोजन में शामिल होने वाले लोगों में आयुष्मान भारत के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. इंदू भूषण, नीति आयोग के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमिताभ कांत, बायोटेक्नॉलॉजी विभाग की सचिव डॉ. रेणू स्वरूप, इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल



रिसर्च के महानिदेशक डॉ. बलराम भार्गव, ट्रांसलेशनल हेल्थ साइंस एवं टैक्रॉलॉजी इंस्टीट्यूट की कार्यकारी निदेशक गगनदीप कांग, वित्त मंत्रालय के प्रमुख आर्थिक सलाहकार संजीव सन्याल और नेहरू मेमोरियल म्यूजियम एंड लाइब्रेरी के निदेशक शक्ति सिन्हा शामिल थे। वरिष्ठ पत्रकार और कमेंटेटर कावेरी बामजई इस आयोजन को होस्ट कर रही थी और उन्होंने बेहतरीन ढंग से कार्यक्रम का संचालन किया।

"डॉ. मुखर्जी के व्याख्यान से मानसिक स्वास्थ्य को लेकर संवाद बढ़ाने के लिए चर्चाओं और बातचीत की शुरुआत हुई है। लिव, लव, लाफ के व्याख्यानमाला श्रृंखला के पहले ही आयोजन में डॉ. मुखर्जी जैसी शख्सियत का जुड़ना उत्साह बढ़ाने वाला है। जिस तरह का सहयोग हमें केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन जी का मिला है, उससे भी हम खुश हैं। उनके अलावा सरकार में शामिल नीति निर्माताओं का सहयोग भी मिला है।"

- अन्ना चैंडी, चेयरपर्सन, टीएलएलएलएफ



# डिजिटल मीडिया

पिछले साल में टीएलएलएलएलएल ने ना केवल भारत में अपने डिजिटल फुटप्रिंट बढ़ाए हैं बल्कि ग्लोबल स्टेज पर ऐसा करने में कामयाब रही है। डावोस में वर्ल्ड इकॉनामिक फोरम के सालाना आयोजन में 26वें क्रिस्टल अवार्ड और डॉ। गुलियन ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ स्टिग्मा अवार्ड के अलावा फाउंडेशन की ओर दीपिका पादुकोण के साथ व्याख्यानमाला श्रृंखला की शुरुआत से लोगों का ध्यान मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता और इसको लेकर कलंक की तरफ गया है।

फाउंडेशन अपने डिजिटल आउटरीच से विभिन्न ऑडियंस की जरूरत का ध्यान रख रही है। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बच्चों की

मानसिक स्वास्थ्य से लेकर अवसाद, अपनी देखभाल से जुड़ी सामाग्रियां मौजूद हैं। इसके साथ लोगों पर सबसे ज्यादा असर उनसे संबंधित और अपनाई जा सकने वाली जानकारियों का हुआ है।

पेशेवरों से मदद लेने की जरूरत वाले लोगों के लिए फाउंडेशन की वेबसाइट बेहद विश्वसनीय स्रोत के तौर पर उभरा है। इस साल हमारे डेटाबेस में देश भर में उपलब्ध नई हेल्पलाइन (जिनकी पुष्टि की जा चुकी है) और काउंसलरों-मनोचिकित्सकों के संपर्क को जोड़ गया है।

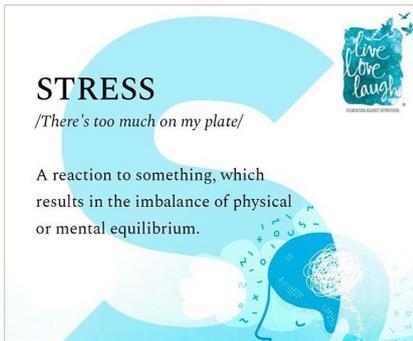
संस्थान को विदेशी अनुदान लेने की अनुमति भी मिल गई है, इसलिए मौजूदा दान करें वाले

विकल्प को अब बेहतर करके उसमें विदेशी नागरिकों और अंतरराष्ट्रीय संगठनों के लिए विकल्प मुहैया कराए जा सके ताकि वे भारत से बाहर होने के बाद भी पंजीयन कर दान देकर हमारी उद्देश्य में मदद करें।

आने वाले दिनों में फाउंडेशन अपने मूल उद्देश्यों और लक्ष्य के साथ साथ डिजिटल प्लेटफॉर्मों पर मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता और इससे जुड़े कलंक को दूर करने के संदेशों की संख्या बढ़ाएगा।

## सोशल मीडिया से जुड़ी झलकियां

### सबसे अच्छा प्रदर्शन करने वाली पोस्ट



### अवॉर्ड से जुड़े सबसे अच्छा प्रदर्शन करने वाली पोस्ट

#### व्याख्यानमाला श्रृंखला

व्याख्यानमाला श्रृंखला के दौरान सितंबर, 2019 में सभी प्लेटफॉर्म पर पेज व्यूज और प्रोफाइल व्यूज में बढ़ोतरी देखने को मिली। इस आयोजन के बाद हमें ट्विटर पर नए फॉलोअर और यूट्यूब पर नए सब्सक्राइबर मिले।



## क्रिस्टल अवॉर्ड लेते वक्त दिया संबोधन

क्रिस्टल अवॉर्ड लेते वक्त हमारी संस्थापिका के संबोधन पर ट्विटर और इंस्टाग्राम पर काफी इंगेजमेंट देखने को मिला। फाउंडेशन के हैंडल के साथ विश्व आर्थिक मंच और विश्व स्वास्थ्य संगठन के हैंडल की व्यापक पहुंच से यह संभव हुआ।



**TLLLFoundation** @TLLLFoundation · Oct 12, 2019  
Humbled to receive the #GuislainAward 2019. "We @TLLLFoundation believe that not a single life should be lost due to mental illness and we continue our efforts in giving hope to those struggling with stress, anxiety and depression," says our founder @deepikapadukone

86 217 1.8K

## डॉ. गुलियन अवॉर्ड

अक्टूबर महीने में टीएलएलएलएफ को ब्रेकिंग द चेन्स ऑफ स्टिग्मा के लिए डॉ. गुलियन अवॉर्ड दिया गया। इससे जुड़ी पोस्ट पर काफी पॉजिटिव प्रतिक्रियाएं और कमेंट्स देखने को मिले।

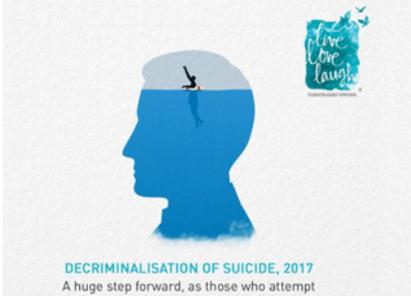
इस पोस्ट की पहुंच:

5,72,778

76,798

3,910

## आयोजनों से जुड़ीं सबसे बेहतर प्रदर्शन करने वाली पोस्ट



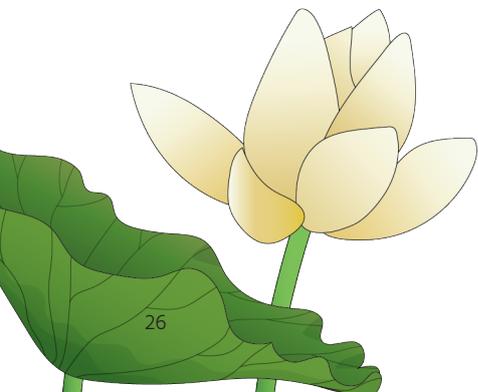
मानसिक स्वास्थ्य देखभाल कानून-2017 की प्रमुख बातें 2019 से लागू हुईं। इसे कई संदेशों के माध्यम से हाईलाइट किया गया। वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे और सुसाइड प्रीवेंशन डे के दिन बनाए गए वीडियो और जीआईएफ के जरिए दिए गए संदेशों को हमारी आडिंश ने खूब पसंद किया।



किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के लिए फाउंडेशन का कार्यक्रम है 'आप अकेले नहीं हैं'। यह छात्रों और शिक्षकों के लिए है, इसे पूरे देश में साझेदारों के साथ मुफ्त में पहुंचाया गया। ताकि वे तनाव, घबराहट और अवसाद को लेकर जागरूक हों। इसके अलावा संसाधनों तक उनकी पहुंच हो ताकि जरूरत पड़ने पर वे मदद ले सकें।



नवंबर में बाल दिवस के मौके पर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चीजें हाईलाइट की गईं।



## वेबसाइट से जुड़े आंकड़े

### 2019 में वेबसाइट के विजिटर

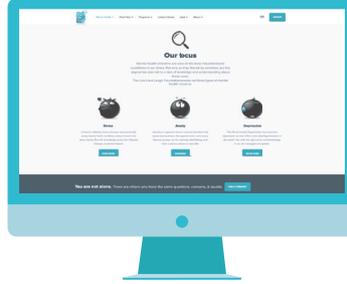
जनवरी 2019 में  
विजिटर-

**4,816**

दिसंबर 2019 में  
विजिटर-

**13,928**

एक साल में विजिटर्स की संख्या  
**189%** की वृद्धि



अक्टूबर में वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे पर  
वेबसाइट पर सबसे ज़्यादा विजिटर बढ़े

अक्टूबर में विजिटर्स की संख्या

**14,824**

अक्टूबर में पेज व्यूज की संख्या-

**28,200 views**

## जेंडर और आयु के हिसाब से

### जेंडर



पुरुष विजिटर:

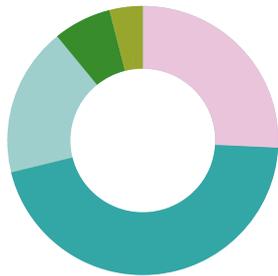
**28%**



महिला विजिटर:

**72%**

### आयु



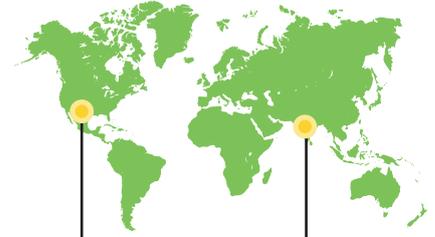
25 से 34 साल  
आयुवर्ग के विजिटर

**45%**

18 से 24 साल  
आयुवर्ग के विजिटर-

**25%**

## देश के हिसाब से विजिटर्स की संख्या



अमरीका में विजिटर:

**3.55%**

दुनिया के दूसरे देशों में  
विजिटर :

भारत में विजिटर:

**85.93%**

**10.92%**

## सबसे ज़्यादा देखे गए पेज

अवसाद

घबराहट

तनाव

हेल्पलाइंस

## प्रशंसाएं

"ये कोशिशें मानसिक स्वास्थ्य की अहमियत को  
लेकर भारत को जागरूक बनाएगा!"

"ये एक अच्छी कोशिश है। जमीनी स्तर पर मानसिक  
स्वास्थ्य को लेकर मौजूद कलंक वाले भाव को मिटाने के  
लिए हमें एकसाथ काम करना होगा।"

# रडिय में दीपलएलएलएफ

## Why Deepika Padukone's crusade to end mental health stigma matters



SANCHITA SHARMA

It's been a busy month for actor and mental health crusader Deepika Padukone, who will be one among four global cultural leaders to receive a Crystal Award Monday at the World Economic Forum's (WEF) Annual Meeting in Davos, the Swiss ski resort that hosts 3,000 heads of state, industrialists, philanthropists, civil society and celebrities for the world's most exclusive annual networking party in January.

Padukone, who's been making headlines in India for her silent support to protesting Jawaharlal Nehru University (JNU) students and her sensitive portrayal of the attack survivor Laxmi Agarwal in *Chhapaak*, is being awarded the WEF for her effort to destigmatise mental illnesses. The other artists getting the Crystal Awards are Lynette Wallworth, Theaster Gates and Jin Xing.

Diagnosed with clinical depression in 2014, Padukone fought back and sought treatment from professionals and support from her family and friends. In June 2015, she founded The Live Love Laugh Foundation to help the millions struggling with anxiety, depression and other mental illnesses.

**COMMON DISORDER**  
Depression is the most common mental health disorder globally, accounting for around 10.5% of cases, followed by drug and alcohol abuse, schizophrenia and bipolar disorders, according to The New England Journal of Medicine.

While symptoms vary, most people with depressive disorders experience social withdrawal, low self-worth, disturbed sleep, changes in appetite, fatigue, listlessness, poor concentration and irritability.

It may affect ability to work, form relationships and function independently, but some high-functioning people may be plagued with feelings of emptiness and inadequacy when alone while they keep up appearances socially.

Even you look down and out sometimes, but most snap out of it within days. People need to seek help if the sadness continues for more than two weeks, accompanied with feelings of helplessness, ennui, guilt, low self-worth, sleeplessness, appetite loss (or gain), and difficulty concentrating.

Though the symptoms can be managed with treatment, depression, anxiety, schizophrenia, suicidal thoughts very often stay private.

The fear of being labelled "mad" prevents millions from seeking professional support, making depression one of the world's most undiagnosed illnesses.

**DON'T IGNORE SIGNS**  
People with mental illness are not alone. Depression is an equal opportunity illness that affects people in different forms across ages and social strata. Mental illness affects 322 million people across the world, with 28 million living with depressive disorders in India. More women (6.1%) are affected than men (3.8%), yet women are less likely to seek support and treatment.

Even when women do seek professional help, they are less likely to get treated as the emotional withdrawal or outbursts are more likely to be mistaken.

**MENTAL ILLNESS AFFECTS 322 MILLION PEOPLE ACROSS AGES WORLDWIDE, SAYS WHO. ESTIMATES, WITH 28 MILLION LIVING WITH DEPRESSIVE DISORDERS IN INDIA.**

It's important to know that people overwhelmed with mental health problems may not know how to put what they are going through in words. Very often, they fear rejection. Spreading awareness and encouraging people to come out of their shells can go a long way towards helping them from mental health professionals.

enly dismisses as moodiness and temper in women than men.

Close to 50% mental illnesses appear by age 14 but signs of depression in young people are often missed because they are more likely to display symptoms of irritability, anger and withdrawal than sadness.

Neglecting signs at times can prove to be fatal. Around 90% of people who commit suicide have a psychiatric disorder and 75% are clinically depressed. One person commits suicide every 40 seconds, with suicide accounting for 800,000 deaths around the world each year. In India, suicide was the 10th biggest cause of early death in 2016, reported in the Global Burden of Disease Study 2017, mostly because of undiagnosed and untreated depression.

**STAFF A DIALOGUE**  
In India, more young women commit suicide in India than men, unlike the rest of the world where men are three times more likely to kill themselves than women.

One reason for the gender bias is that psychological disorders like depression and anxiety occur more often in women, with the gender disparity emerging at puberty. Social factors such as patriarchy add to the problem, making many women feel frustrated and helpless.

Drugs and treatment are a must if the condition is chronic (lasts for more than four weeks), recurrent (boots of depression occur three four times a year) or affects or interferes with the ability to function normally for more than a two weeks.

It's important to know that people overwhelmed with mental health problems may not know how to put what they are going through in words. Very often, they fear rejection. Spreading awareness and encouraging people to come out of their shells can go a long way towards helping them from mental health professionals.

**अंगिनी**  
प्रिये की हर कल्पना

**डिप्रेशन पर जीत पाई दीपिका ने**

प्रिये की हर कल्पना... डिप्रेशन पर जीत पाई दीपिका ने... डिप्रेशन पर जीत पाई दीपिका ने...

21 सितंबर, 2019 दैनिक जागरण

**vivacity 13**

**You matter**

At the Lecture Series With Deepika for the first edition of the Live Love Laugh Foundation, Dr. SODHARHA MANIKRISHN speaks about how we need to address the stigma around mental health the same way we deal with the taboo around cancer in the 1950s.

21 सितंबर, 2019 द पायनियर

**'मेंटल हेल्थ पर बात करने से अब लोग हिचकिचाते नहीं हैं'**

कै मग के समने हमेशा हंसने-मुस्कुराने वाली टॉप ऐक्ट्रेस दीपिका पादुकोण को भी कुछ सालों पहले डिप्रेशन की खतरनाक बीमारी ने धेर लिया था। करीब चार साल पहले दीपिका पादुकोण ने इसके बारे में न सिर्फ बात करनी शुरू की, बल्कि जागरूकता कार्यक्रम चलाने के लिए एनटीओ 'लिव, लव, लाफ फाउंडेशन' की स्थापना भी की। इस फाउंडेशन के तहत वह हर साल मानसिक स्वास्थ्य के लिए अवैतनिक सेमिनार भी चलाती है। हाल ही में दीपिका इस सिलसिले में दिल्ली आई चर्चा उन्होंने मेंटल हेल्थ को लेकर लेखन सीरीज भी शुरूआत की। इस मॉक पर उनकी बहन अनीषा पादुकोण, मां उज्जला और पिता प्रमोद पादुकोण के साथ शर्मिला टैगोर भी मौजूद थीं।

**'अब बदल रही है तस्वीर'**  
दीपिका ने इस मॉक पर कहा, 'फिरले चार सालों में यह एक बेहतरीन सफर रहा है। मुझे लगता है कि हम काफी आगे आए हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर अब खुले तौर पर बातचीत होने लगी है। मुझे नहीं लगता कि अब इस पर बात करने से लोग अनादर दृष्टिकोण से जितना चार साल पहले दृष्टिकोण थे। आगे बढ़ते हुए, हमें इस बातचीत को जारी रखना होगा। मैं यहाँ अलग-अलग प्रोफेशनल के, जिनका के अलग-अलग हिस्से से आए लोगों के साथ इस पर चर्चा करने जा रही हूँ। यह लोग हमसे अप्रत्यक्ष सहायता करेंगे। अभी हमें काफी आगे तक जाना है।' दीपिका 2014 में क्लिनिकल डिप्रेशन का शिकार हुई थीं और 2015 में उन्होंने इसका खुलासा किया था। 2015 में दीपिका ने फाउंडेशन की शुरुआत कर मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाने शुरू की थी। फुल्लवर पुरस्कार विजेता लेखक सिद्धार्थ मुखर्जी ने लेखन सीरीज में का फलदा भाषण दिया।

**वाइट ड्रेस-रेड लिपस्टिक में रोलमैन दीपिका**  
स्टारडल के मामले में दीपिका का कोई जवाब नहीं है, यह बात उन्होंने अपने एनटीओ के कार्यक्रम के दौरान भी साबित की। यहाँ दीपिका वाइट चैक स्ट और वाइट टैड्स में पहुंची थीं। उनके लुक को चर्चा का टुकड़ा बना रहे थे उनके सिल्वर चैटेलर ड्रामे। इसके अलावा दीपिका ने मैकअप कमेडी हल्ला किया था, लेकिन होली पर लाल शैड की लिपस्टिक लगाई थी जो लुक को रोलमैन बना रही थी।

**जब दीपिका भूल गई कि वह शादीशुदा हैं**  
इस इवेंट को एक बिडियो भी वायरल हो रहा है जिसमें वह खुद को बेटी, बहन और फ्रेंड्स तो बताती हैं, लेकिन भूल जाती हैं कि वह एक पत्नी भी हैं। बिडियो में दीपिका कहती हैं, 'मैं एक बेटी हूँ, बहन हूँ और फ्रेंड हूँ...' जब दीपिका इस पर रुक जाती हैं तो वो भी होट्ट उन्हें बाद दिखती हैं कि वह एक पत्नी भी हैं, जिस पर दीपिका इस देते हैं और कहती हैं 'अरे मैं तो भूल ही गई थी कि मैं एक पत्नी भी हूँ।' वर्क प्रेंट की बात करें तो दीपिका जस्ट वी फिल्म छापक में नजर आणी जिसमें वह एडिड अटक विडियो के रोल में दिखेंगी। वहीं वह फिल्म 83 में एक 'बॉय फ्रेंड' अपने रियल लाइफ हसबैंड रणवीर सिंह के साथ स्क्रीन शेयर करती नजर आणी। इसमें वह रणवीर की पत्नी की भूमिका निभाएंगी।

21 सितंबर, 2019, नवभारत टाइम्स

Founder, The Live Love Laugh Foundation

**KAISER PERMANENTE**

22 जनवरी, 2020 टाइम्स

How can you tackle depression at work? - BBC News

**MENTAL HEALTH**  
Tackling workplace depression

3 अगस्त, 2019 बीबीसी वर्ल्ड

## 19 जनवरी, 2020 हिंदुस्तान टाइम्स

**Mental Health Insurance**

**"ACCEPTANCE IS OF MOST IMPORTANCE"**

**What role of role family should play?**  
Role of the family members is very crucial. It is not only the person affected, but severe depression can often take a toll on immediate family. However, being panic stricken is not the solution. The family should be able to accept it first and then do the job of a caregiver. They must be extremely patient and compassionate in dealing with the individual. Allowing them to open up and hearing them with patience is very essential. The person battling mental illness should never be made to feel wrong. Family members must ensure that they give a very safe and secure environment.

**In India, mental health is considered a taboo. How challenging and important it was to talk about it?**  
While I agree to the fact that there is a lot of stigma surrounding mental health in India, for me opening up was never a challenge. Rather, I look this as an opportunity to not only speak up about battling mental illness but also spread awareness regarding the same. I had a single-minded motive in terms of spreading awareness and also to let the world know that mental illness is curable, provided you follow the right path. Hopefully, our efforts can reduce the stigma.

**What initiatives Live Love Laugh is taking to create awareness regarding mental health?**  
Mental illness, especially depression and anxiety has become too common in India and we are working towards not only creating awareness regarding the same, but also help it fight. Earlier we have launched campaigns like #DilBuraa Poochh where the idea was to encourage people to become more empathetic towards mental illness survivors. Our campaign titled #NotAshamed was all about breaking taboos and opening up about mental illness, where we featured real-life survivors.

**Our next target happens to be both urban and rural India where we intend to educate people more on mental illness, especially teachers at educational institutions. We are looking at spreading as much awareness as possible so that we succeeded in lifting all kinds of stigma attached to the same.**

**Next Bollywood actor Deepika Padukone not only battled depression but also chose to open up about it. Telling her was an organization named The Live Love Laugh Foundation that focuses on creating awareness about mental health.**

**Do you battle depression at the peak of your career. Did it become a roadblock?**  
Yes, definitely to a certain extent if not completely. Mental illness is same as any other physical ailment. Just as having a severe headache would hold you back from concentrating on your work, so does mental illness. Rather at times, it can be more taxing since it becomes difficult to focus and concentrate as the individual often feels disconnected.

**When in depression what should one do?**  
Well, I think the first step is to identify the symptoms of the disease and then act accordingly. Acceptance is of utmost importance. Then, opening up to close family members or talking to friends may be the initial process. However, seeking professional help from a psychologist or a psychiatrist is very essential as it not only helps you to understand the root cause but also help you deal with the same at a professional level.

अप्रैल, 2019 आउटलुक मनी



The New York Times

Ads by Google

TURNING POINTS

### Perspective: India's Deepika Padukone on Why She Took Her Battle With Depression Public

By Deepika Padukone, As Told To Iritia Paragot

Dec. 5, 2019



The actress Deepika Padukone is seen at the 73rd Cannes Film Festival in France. She's publicizing her struggles with depression. Ms. Padukone has challenged taboos surrounding mental health issues in India. (Singapore: Mike Grecco)

It would happen when I least expected it. Suddenly, I would have to find a quiet corner to myself to break down and cry. Once, I was on the set of a film I was working on. We were shooting a song sequence, and the cast's energy was high. Everyone was happy and in a celebratory mood. I was surrounded by so many people, yet I felt lost and alone. I ran back to my trailer, locked myself in the bathroom and started crying.

Over the course of my career as a Bollywood actress, I have played many different characters, from bubbly party girls to beautiful queens to grieving widows. But the role that truly changed me was one I had to take on in real life — as a person struggling with depression. Being able to define my condition was an important first step on my path to recovery.

I started experiencing symptoms in 2014. It was mid-February, and I had finished after a long day of work. The next morning, I woke up with an empty feeling in my stomach and the urge to cry.

3 दिसंबर, 2019, द न्यूयार्क टाइम्स

MARKETS BUSINESS INVESTING TECH POLITICS CNBC TV

DAVOS WEF

## India may be going through a mental health 'revolution,' says Bollywood star Deepika Padukone

PUBLISHED WED, JAN 22 2020-11:16 AM EST

Vicky McKeever @VICKYKEEVER

SHARE f t in

KEY POINTS

- Deepika Padukone received a Crystal Award at the World Economic Forum on Monday for her work on mental health.
- The actress described her "love-hate relationship" with her mental illness.



Indian actress Deepika Padukone delivers her acceptance speech during the "Crystal Award" ceremony at the World Economic Forum (WEF) annual meeting in Davos, on January 20, 2020. (Reuters/Anadolu)

Deepika Padukone, one of India's highest paid actresses and mental health campaigner, says the country is at the "beginning of a revolution" in dealing with these issues.

Speaking to CNBC's Tania Bryer, the actress said she felt people in India were now not as afraid to talk about mental health as they once were.

Padukone won one of WEF's cultural leadership Crystal Awards on Monday evening, for her campaigning to raise awareness around mental health.

BEYOND THE VALLEY  
GET YOUR TECH INSIGHTS FROM ACROSS THE GLOBE. ANYTIME, ANYWHERE. PROUDLY MORE FROM CNBC

RELATED

- George Soros warns Trump of potential economic doom before election
- Bill Gates: My "best investment" turned \$10 billion into \$200 billion worth of economic benefit
- 4 books that billionaire Ray Dalio thinks everyone should read
- Everything you need to know about the Fourth Industrial Revolution
- Trump says he trusts China's Xi on coronavirus and the US has it "totally under control"

22 जनवरी, 2020 सीएनबीसी डॉट कॉम

### A mental-health awareness campaign powered by ideas

Our Correspondent  
Published: September 21, 2019, 2:17 PM | Updated: September 21, 2019, 2:17 PM



Dr. Siddhartha Mukherjee and Deepika Padukone at the first edition of the Live, Love, Laugh lecture series.

**Pulitzer-winning author and oncologist Dr. Siddhartha Mukherjee delivered a lecture on mental health at an event organised by Deepika Padukone's The Live, Love, Laugh Foundation in Delhi.**

The Live, Love, Laugh Foundation (LLLLF), is a charitable trust that was set up by Deepika Padukone in 2015. The foundation helps people experiencing stress, anxiety and depression, and it held the first edition of "Live, Love, Laugh", a lecture series on 15 September at Delhi's Taj Mahal hotel.

The maiden lecture was delivered by Pulitzer Prize winning author and Padma Shri Awardee, Dr. Siddhartha Mukherjee. The aim of the annual lecture series is to invite the world's foremost thinkers and achievers to present their ideas that could help shape the global mental health narrative.

21 सितंबर 2019 सँडे गार्जियन

VOGUE

BEAUTY TOTAL LOOKS WEDDING FASHIONS INSPIRATION HAIR NEW MAKEUP



COVER & LIVES

### Deepika Padukone at the World Economic Forum 2020: "I felt a deep need to save at least one life"

BY VICKY MCKEEVER  
PHOTOGRAPH BY ANITA SINGH

Padukone is amongst the other honorees receiving the annual Crystal Award at the 48th World Economic Forum.

"It honors her contributions to the mental health space in India. Deepika Padukone was one of the four recipients of the 20th Annual Crystal Awards at the 20th meeting of the World Economic Forum in Davos. The awards are dedicated to the achievement of challenging goals and cultural figures whose leadership inspires leaders and creates change."

Padukone's initiative, The Live Love Laugh Foundation, aims to create awareness, reduce stigma, and encourage mental health support and dialogue. In her first interview since the award, Padukone spoke candidly of the mission and inspiration behind her organization.

"It is important to understand that anxiety and depression are like other illnesses and are treatable. However, in my experience, acceptance is the first step to recovery. Through my journey to recovery, as I began to understand the signs and lack of awareness associated with mental health, I felt a deep need to come at least one life. And now this step would have reached out to people with my illness and set up the Live Love Laugh Foundation."

VOGUE

A read-up of the best in Vogue straight to your inbox.

21 जनवरी 2020 वोग



# ऑडिट रिपोर्ट

1. हमने द लिव लव लाफ फाउंडेशन, बैंगलोर की बैलेंस शीट की जांच 31 मार्च, 2020 को की है और इस तारीख की समाप्ति तक अनुमानित आय और व्यय खाते और प्राप्तियां और भुगतान का विवरण देखा है। ये वित्तीय घोषणाएं प्रबंधन की जिम्मेदारी है। हमारी जिम्मेदारी हमारे ऑडिट के आधार पर इन वित्तीय वक्तव्यों पर अपनी राय व्यक्त करना है।
2. हमने आम तौर पर भारत में स्वीकार किए गए ऑडिटिंग मानकों के अनुसार ऑडिट किया है। इन मानकों की जरूरत है कि हम ऑडिट के लिए योजना बना कर इसे पूरा करें ताकि यह वित्तीय विवरण किसी गलत जानकारी से मुक्त हों। हमारी ऑडिट में परीक्षण के आधार पर जांच और पैसों के लेन देन और वित्तीय घोषणाओं से जुड़े साक्ष्यों को देखना शामिल है।

एक लेखा परीक्षा में उपयोग किए गए लेखांकन सिद्धांतों का आकलन करना भी शामिल है और प्रबंधन द्वारा किए गए महत्वपूर्ण अनुमान के साथ ही समग्र वित्तीय स्थिति का मूल्यांकन करना शामिल है। हम मानते हैं कि हमारा ऑडिट हमारी राय के लिए एक उचित आधार प्रदान करता है।

3. हमारा यह कहना है कि:
  - a. हमने सभी जानकारी और स्पष्टीकरण प्राप्त कर लिए हैं, जो हमारी जानकारी और विश्वास साथ ऑडिट के उद्देश्य के लिए आवश्यक थे।
  - b. हमारी राय में कानून द्वारा आवश्यक उचित बही खातों को ट्रस्ट द्वारा अब तक रखा गया है यह उन बही खातों की जांच से जाहिर होता है।
  - c. बैलेंस शीट, आय और व्यय खाता, और प्राप्तियां और भुगतान इस रिपोर्ट में निपटाए गए खातों के विवरण के साथ हैं।
  - d. हमारी राय में और हमारी जानकारी के अनुसार और स्पष्टीकरण के अनुसार हमारे ऑडिट के दौरान, उक्त खाते ट्रस्ट की सही और निष्पक्ष गतिविधियों को 31 मार्च, 2020 दर्शाते हैं।

बैंगलोर

यदु एंड को

चार्टर्ड एकाउंटेंट्स

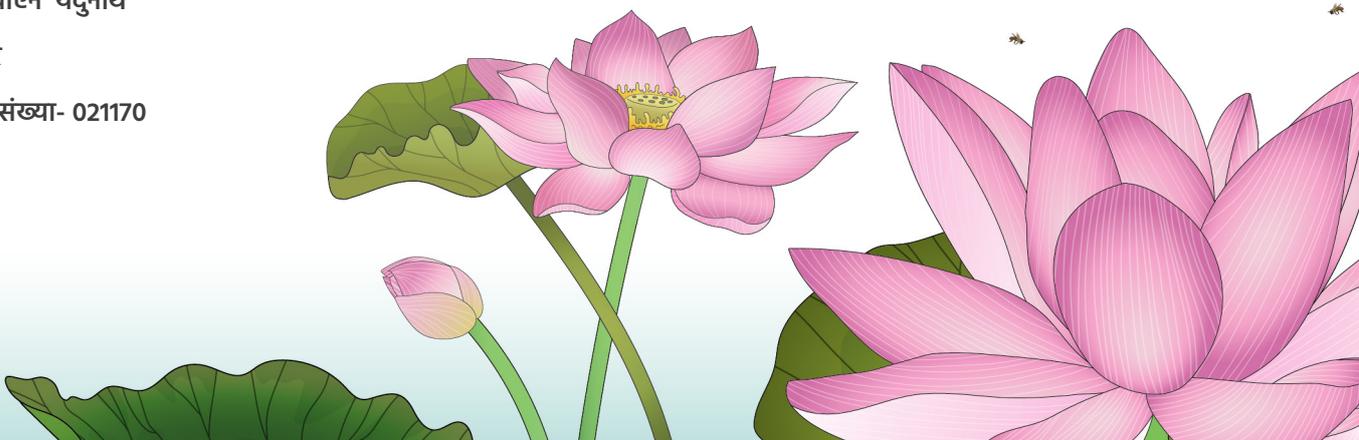
फर्म पंजीयन संख्या 004795S

एसडी/- वीएन यदुनाथ

प्रोपराइटर

सदस्यता संख्या- 021170

बैंगलोर



# बैलेंस शीट 2019-20

पूंजी/समग्र निधि	₹ 4,73,26,375
न्यासियों से लिया गया अग्रिम भुगतान	₹ 6,000
विविध देनदार/ प्रावधानों से भुगतान	₹ 43,45,181
<b>कुल</b>	<b>₹ 5,16,77,556</b>

अचल संपत्ति	₹ 6,94,945
कर्ज और अग्रिम भुगतान	₹ 12,86,737
निवेश	₹ 3,42,22,944
नकद एवं बैंक बैलेंस	₹ 1,54,72,930
<b>कुल</b>	<b>₹ 5,16,77,556</b>

## आय एवं व्यय

आय	₹ 3,90,56,853
अन्य आमदनी	₹ 39,12,556
<b>कुल</b>	<b>₹ 4,29,69,409</b>

शैक्षणिक जागरुकता कार्यक्रम	₹ 2,36,72,069
विकास के लिए खर्च	₹ 37,88,029
प्रशासनिक खर्च	₹ 1,26,26,069
विमूल्यन	₹ 2,10,040
व्यय की तुलना में आय की अधिकता	₹ 26,73,202
<b>कुल</b>	<b>₹ 4,29,69,409</b>

# न्यासियों का बोर्ड



## अन्ना चेंडी

अन्ना चेंडी लगभग तीन दशक से भारत में मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़ी हुई हैं। इस दौरान वह लोगों और परिवारों को सलाह देने के अलावा काउंसलर (परामर्शदाताओं) को ट्रेनिंग और सलाह देने का काम करती रही हैं, और साथ ही देश के मानसिक स्वास्थ्य तंत्र में प्रणालीगत बदलाव के लक्ष्य के लिये महत्वपूर्ण रणनीतिक हस्तक्षेप की अगुआई कर रही हैं। अन्ना ने भारत में काउंसलिंग पेशे में बदलावों में अहम भूमिका निभायी, उन्होंने काउंसलिंग पेशे में अंतरराष्ट्रीय मानकों और नैतिक व संबंधपरक दृष्टिकोण की वकालत की।



## डा। श्याम भट

डा। श्याम मनोचिकित्सक और चिकित्सक हैं जिनके पास मनोरोग, आंतरिक चिकित्सा और 'साइकोसोमैटिक' चिकित्सा में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण और बोर्ड प्रमाण पत्र हैं। इनके अलावा उनके पास पूर्वी दर्शन और चिकित्सा पद्धतियों की गहरी समझ और 20 साल का अपार अनुभव है और उन्हें भारत में 'इंटीग्रेटिव' चिकित्सा और 'होलिस्टिक' मनोचिकित्सा का प्रमुख माना जाता है।



## किरण मजूमदार-शाँ

किरण बायोकाॅन की चेयरपर्सन और प्रबंध निदेशक हैं। वह अग्रणी बायोटेक उद्यमी हैं। उन्हें पद्म भूषण (2005) व पद्मश्री (1989) से नवाजा जा चुका है। वे सस्ती स्वास्थ्य सेवा मुहैया कराने के लिए प्रतिबद्ध हैं और उन्हें इसके लिए कई वैश्विक सम्मान मिल चुके हैं। वह गेट्स फाउंडेशन की 'गिविंग प्लेज' मुहिम का हिस्सा बनने वाली दूसरी भारतीय भी हैं।



## डा। मुरली दोराईस्वामी

डा। मुरली दोराईस्वामी ड्यूक यूनिवर्सिटी हेल्थ सिस्टम (यूएसए) में प्रोफेसर और डाक्टर हैं और मस्तिष्क एवं मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विश्व के शीर्ष विशेषज्ञों में से एक हैं। वह ड्यूक इंस्टीट्यूट ऑफ ब्रेन साइंसेस के सदस्य भी हैं और मशहूर क्लिनिकल ट्रायल्स इकाई का काम भी देखते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य में आज व्यापक रूप से इस्तेमाल की जानी वाली कई थेरेपी के विकास में शामिल रही है।



## अनंत नारायणन

अनंत नारायणन भारत में सबसे बड़ी ई-स्वास्थ्य कंपनी 'मेडलाइफ' के सह संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) हैं जो फार्मेसी, डायग्नोस्टिक्स और ई-परामर्श के व्यवसाय से जुड़ी है। वह पहले देश की सबसे बड़ी फैशन और लाइफस्टाइल उत्पादों की वेबसाइट मित्रा और जाबॉग के सीईओ भी रह चुके हैं। अनंत ने अपना करियर मैकीजे एंड कंपनी में बतौर निदेशक शुरू किया जिसमें उनकी जिम्मेदारी एशिया में उत्पाद विकास संभालने के अलावा रणनीति और परिचालन पर कंपनियों से सलाह मशविरा करने की थी।

# टीम



अनिशा पादुकोण  
निदेशक



ब्रायन कारवाल्हो  
प्रमुख, जनसंपर्क और संचार



कायनात खान  
प्रोग्राम मैनेजर



लेखा गोंदाकर  
डिजिटल प्रमुख



ए महादेवन  
स्ट्रेटजिक कंसल्टेंट



अरुण बेनिडिक्ट  
प्रशासनिक मैनेजर

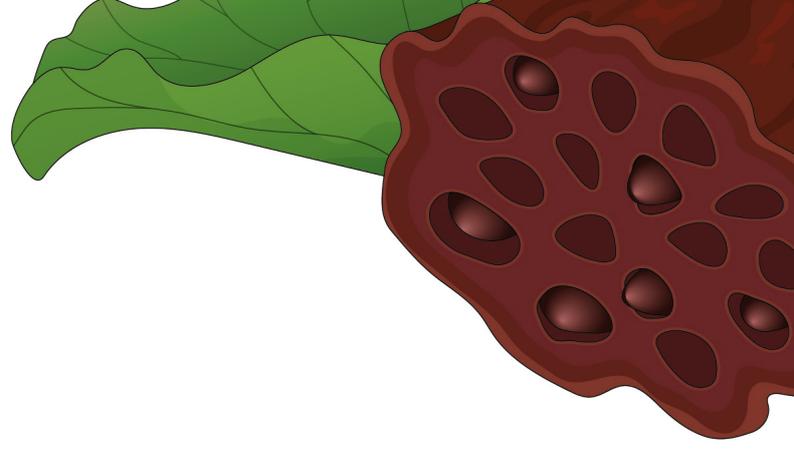


एनीबेले जी कोर्रेया  
निदेशक की एक्जीक्यूटिव अस्सिस्टेंट



# डोनरों की सूची

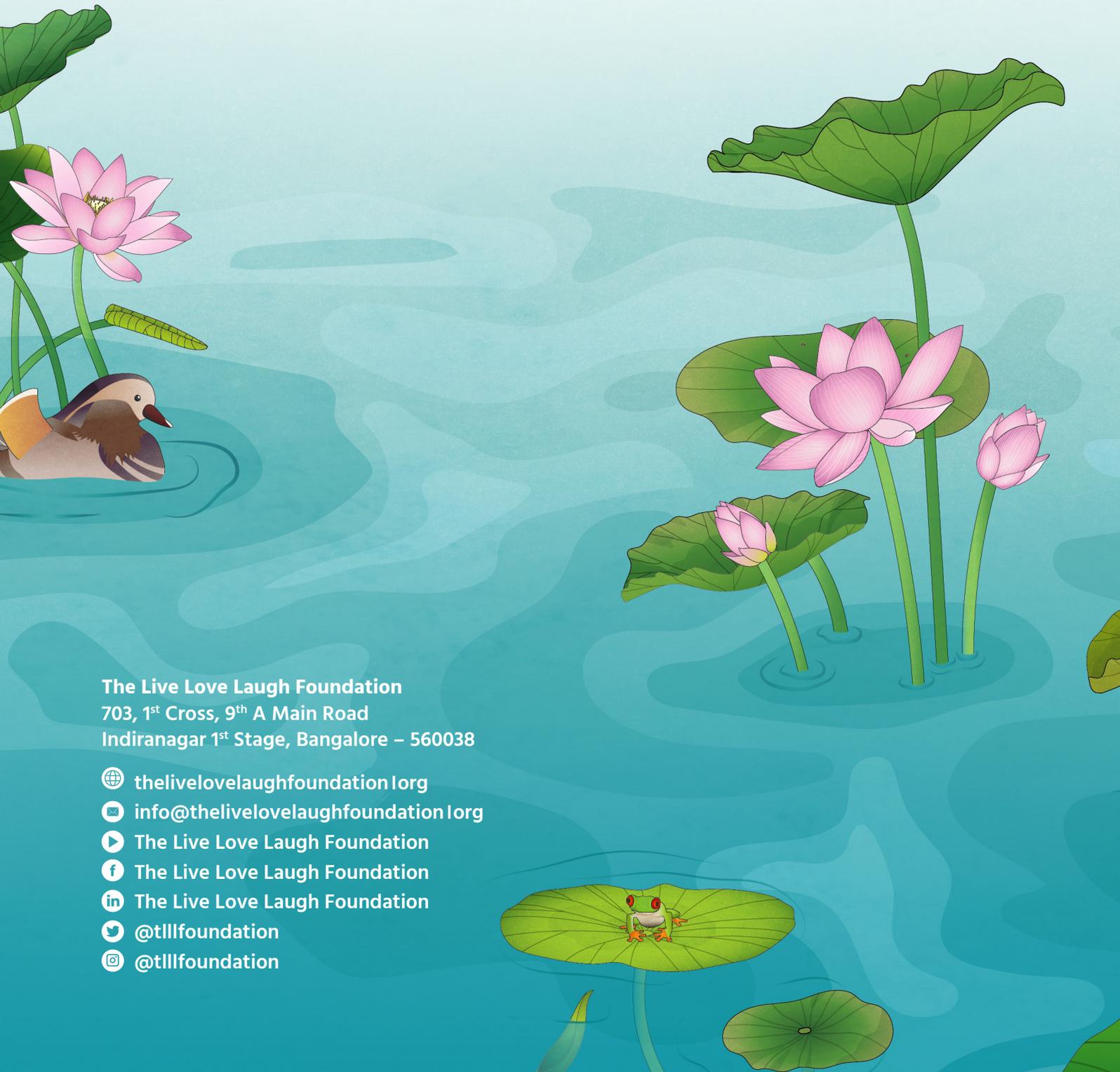
1. आकृति चौहान
2. आशना बिष्ट
3. अभिजीत राँय
4. अभिनंदन बिश्वास
5. ऐस इंफ्रासिटी डेवलपर्स प्राइवेट लिमिटेड
6. अदिति मालू
7. ऐश्वर्या मुंजाल
8. अखिल अरोरा
9. अखिलेश सैल
10. अली मोहम्मद थोबानी
11. अनंत भट्ट
12. अनंत शंकरनारायण
13. अंजली कांधारे
14. अंकिता गांधी
15. अन्ना चैडी
16. आराधना महाना
17. अर्जुन कल्याणपुर
18. अर्निका शर्मा
19. आर्या पाठक
20. अशनी टी
21. अश्विनी
22. अतुल राठी
23. अवनी फाउंडेशन
24. अविता डिसूजा
25. आयुष विज
26. बामावा नंदी
27. बोंदलपति अभिषेक
28. चेतन एस
29. डेविड लियान गोंजालेज
30. दीपिका पादुकोण
31. दीपिका जिंदल
32. देवयाणी ठाकुर
33. धनश्री अजय सोहो
34. म्यूज़ियम डॉ. गुलसेन
35. इरिना दास
36. ऐस्केलर कार्ट प्राइवेट लिमिटेड
37. फेसबुक इंक। यूएस
38. फरहत नज़ीर
39. गंगा सागर
40. गौरी चंदनशिवे
41. गोदरेज कंज्यूमर प्रॉडक्ट्स लिमिटेड
42. गोगते परिवार
43. गुंजन कपिल
44. हालेश
45. हरीशाना ए पी चंद्रा
46. इंटरनेशनल ट्रेक्टर्स लिमिटेड
47. जमानालाल बजाज फाउंडेशन
48. जोशीनी चिनिया सम्बान
49. ज्योतिचंद्रा चौधरी
50. के। जानावी
51. के। रेणु राव
52. खुशबू वेलानी
53. किरण मजूमदार शॉ
54. किशोरसिंह वाहेला
55. खुशग्रा पंवार
56. कुशाग्र सिन्हा
57. लैबल सेंट्रिक लजरी इंटरप्राइजेज प्राइवेट लिमिटेड
58. लक्ष्मी प्रवालिका जक्कुला
59. लिबिशा बालाचंद्रन
60. लिकिता धाकते
61. लवलीन गोयल
62. एम हरजीवन शेटी
63. मधु नेवतिया
64. मंदार अपराजिता
65. मारिसा फर्नांडीज
66. मयंक गर्ग
67. मयूरा बाबू
68. मेहार भार्गव
69. मीमेकास्ट ऑस्ट्रेलिया प्राइवेट लिमिटेड
70. मिनरल इंटरप्राइजेज लिमिटेड
71. मोहित गुप्ता
72. मोहित गुरुमुखोचन
73. मोनिका के
74. मोनिका पटेल
75. मोनिका राव
76. मौशोमी भौमिक
77. मर्दुल जैन
78. मृणाल कन्नन
79. मु सिग्मा बिज़नेस सोल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड
80. मुसकुला राहुल
81. मुथुट फाइनेंस लिमिटेड
82. नादिरा बिनती अहमद
83. नम्रता दतार
84. नरेंद्र उभयाकर
85. निखिल कातिकी
86. निमित वर्मा



- |  |  |  |
|--|--|--|
| 87. निशी ममगई                            | 116. सागर जायसवाल                            | 139. उर्वशी जयाराम शेट्टी                            |
| 88. नूतन कुमारी                          | 117. साक्षी प्रकाश                           | 140. वीवी एवं श्रीमति केवी मारीवाला<br>चैरिटी ट्रस्ट |
| 89. पलक वर्मा                            | 118. सरला जोशी                               | 141. वारिजा एम                                       |
| 90. परिमित पारेख                         | 119. सीमा धीर                                | 142. वसुंधरा सिन्हा                                  |
| 91. पारोमा नेवतिया                       | 120. सहज काँ                                 | 143. विकास धनखड़                                     |
| 92. पास्को ऑटोमोबाइल्स                   | 121. शामिका दहलवी                            | 144. विष्णु अग्रवाल                                  |
| 93. पटौदी ट्रस्ट                         | 122. शीतल सुर्वे                             | 145. विष्णु बालाकृष्णन                               |
| 94. पठानिया ए                            | 123. श्रावणी नीलिमा                          | 146. विवेक संघारी                                    |
| 95. प्रकाश राजू                          | 124. श्रेय सक्सेना                           | 147. योगेश कुसुम अग्रवाल                             |
| 96. प्रमोद इयूनी                         | 125. श्वेता चौहान                            | 148. ज़ोया सरीन                                      |
| 97. प्रशांत स्वामिनाथन                   | 126. सिद्धार्थ डेका                          | जिनसे स्पॉन्सरशिप मिली                               |
| 98. प्रतीक्षा गोयल                       | 127. स्प्रिंग मार्केटिंग कंसल्टिंग<br>एलएलपी | 1. एशियन पेंट्स लिमिटेड                              |
| 99. प्रीति सेठ                           | 128. श्री लालिथा                             | 2. पीवीआर लिमिटेड                                    |
| 100. प्रियंका पाटील                      | 129. सुचेता मूदबिदरी                         | 3. टिस्सौ एसए  |
| 101. राहुल बावेले                        | 130. सुधीर कृष्णन                            |  |
| 102. राहुल कुमार                         | 131. सुमन कुमार                              |  |
| 103. राहुल श्रीनिवासन                    | 132. सुनील गुप्ता                            |  |
| 104. राजदेव गोपीनाथ मेनन                 | 133. सुव्रादीप सिन्हा                        |  |
| 105. राम महेश्वरी                        | 134. स्वर्णा कृष्णन                          |  |
| 106. रमन कुमार                           | 135. द रामको सीमेंट्स लिमिटेड                |  |
| 107. रामनाथ कामथ                         | 136. टिया राहेजा                             |  |
| 108. रवि मंगीपुडी                        | 137. तृप्ति अग्रवाल                          |  |
| 109. रविकांत बालोदा                      | 138. उजाला एवं प्रकाश पादुकोण                |  |
| 110. रितु भल्ला एवं विश्वा मित्र भल्ला   |  |  |
| 111. रितु दास                            |  |  |
| 112. रोमिन गोगोई                         |  |  |
| 113. एस जे के आर्किटेक्ट्स               |  |  |
| 114. सचिन आचार्या                        |  |  |
| 115. सचिन विश्रोई/भागवती सचिन<br>विश्रोई |  |  |

दान देने के लिए यहां क्लिक करें:

<https://www.theliveloveaughfoundation.org/donate.html>



**The Live Love Laugh Foundation**  
703, 1<sup>st</sup> Cross, 9<sup>th</sup> A Main Road  
Indiranagar 1<sup>st</sup> Stage, Bangalore – 560038

-  [thelivelovelaughfoundation.org](http://thelivelovelaughfoundation.org)
-  [info@thelivelovelaughfoundation.org](mailto:info@thelivelovelaughfoundation.org)
-  The Live Love Laugh Foundation
-  The Live Love Laugh Foundation
-  The Live Love Laugh Foundation
-  @tllfoundation
-  @tllfoundation