

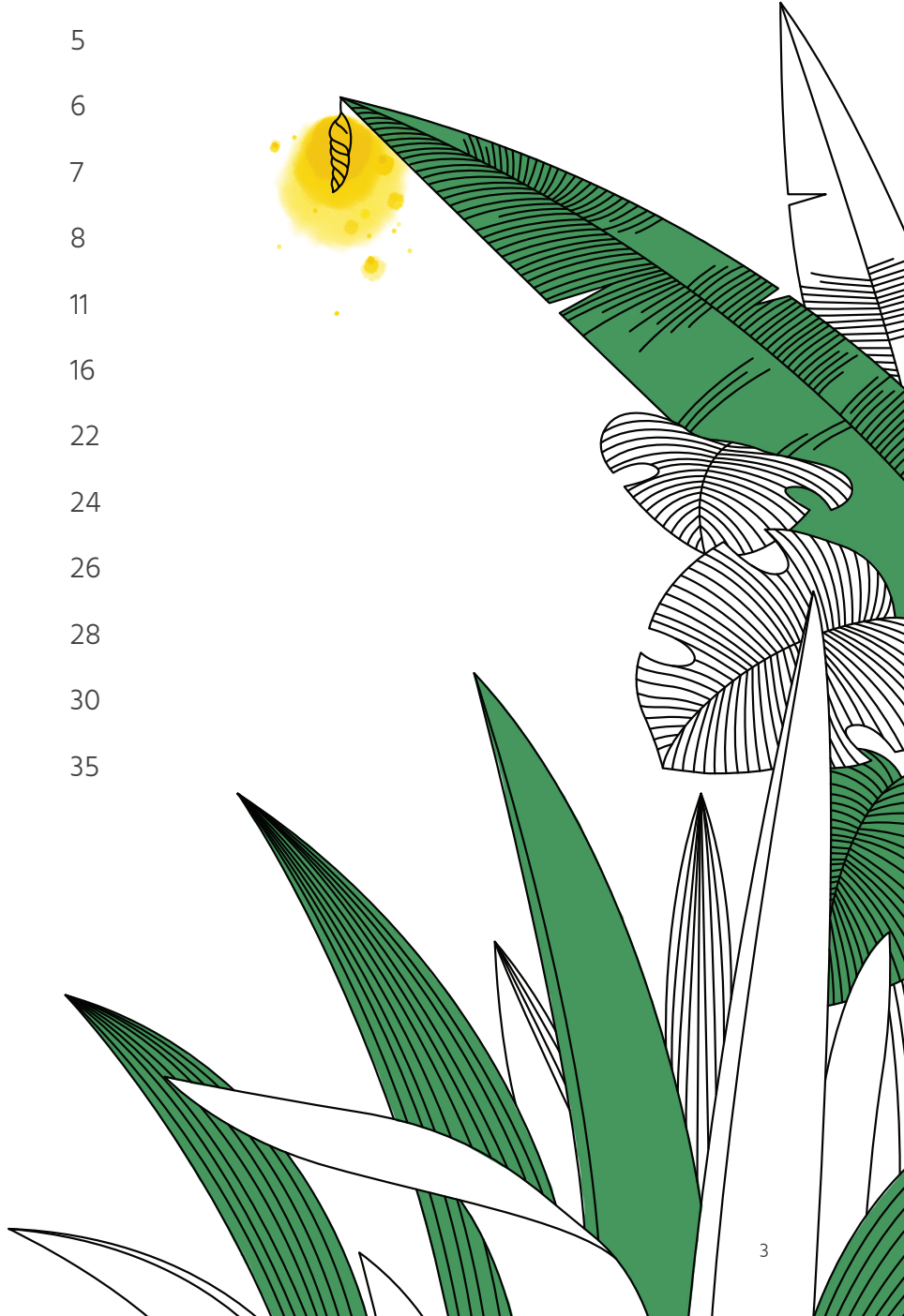
# उज्ज्वल कल की ओर

वार्षिक रिपोर्ट 2018-2019



# विषयसूची

संकल्पना नोट	4
संस्थापक का संदेश	5
निरदेशक का संदेश	6
2017-18 की महत्वपूर्ण घटनाएं	7
आप अकेले नहीं हैं	8
ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम	11
#मैशर्मिदानहींहूँ अभियान	16
डिजिटल प्रभाव	22
मीडिया की पहुंच	24
ऑडिट रिपोर्ट	26
ट्रस्टियों का बोर्ड	28
दानदाताओं की सूची	30
टीम	35



एक जुगनू हमारे आंतरिक जादू का एक छोटा सा हिस्सा है जो हमारी दुनिया को सुशोभित करता है। जुगनू का अंधेरे में पल भर के लिए रोशनी कर जाना उस जादुई चिंगारी का रूपक है जो हर उत्तरजीवी के जीवन में परिवर्तन को प्रेरित करता है, जिससे वे खुद दूसरों के लिए प्रकाश की एक किरण बन जाते हैं।

यह थीम सकारात्मक बदलाव लाने के लिए अंधेरे में आशा की किरण की तरह द लिव लव लाफ फाउंडेशन द्वारा किए गए निरंतर काम पर रोशनी डालता है। फाउंडेशन ज़्यादा से ज़्यादा ज़िंदगियों को प्रकाशित करने के अपने अनुसंधान में आगे बढ़ता जाता है।

## आगे का रास्ता प्रकाशित करते हुए





# संस्थापक का संदेश

क्या हम कुछ और कर सकते हैं?

यह वह सवाल है जो द लिव लव लाफ फाउंडेशन के हम सभी लोगों को रात में जगाए रखता है।

क्या हम मानसिक बीमारी से जूझ रहे लाखों लोगों के लिए कुछ और कर सकते हैं जिन्हें मुश्किल समय को काटते हुए एक बेहतर कल को जीने के लिए हमारे समर्थन की ज़रूरत है?

क्या हम उन परिवारों के लिए कुछ और कर सकते हैं जिनके प्रियजन इस तकलीफ़ से गुज़र रहे हैं?

क्या हम अपने छात्रों और श्रमिकों के लिए कुछ और कर सकते हैं ताकि उनके पास सही सूचना और संसाधन हो और ज़रूरत पड़ने पर मदद मांगने में सक्षम हो?

क्या हम एक समाज के रूप में मानसिक बीमारी से प्रभावित लोगों के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाने के लिए कुछ और कर सकते हैं, ताकि वे अलग-थलग कर दिए जाने और उपहास किए जाने के डर के बिना मदद मांग सकें?

**क्या हम कुछ और कर सकते हैं?  
हां हम कर सकते हैं!**

और जिस तरह से हम आपके साथ सहयोगपूर्वक काम करते हैं, हम निश्चित रूप से करेंगे।

पिछले चार सालों को देखते हुए मैं आभार की एक गहरी भावना महसूस करती हूं। उन सभी के प्रति जो हमारी यात्रा में महत्वपूर्ण हिस्सेदार रहे हैं - दाताओं, भागीदारों, समर्थकों, उत्तरजीवियों, उनके परिवारों

और निश्चित रूप से, टीएलएलएलएफ की सदा-उत्साही टीम ... धन्यवाद!

आप में से प्रत्येक ने टीएलएलएलएफ के सपनों को पंख देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हमारा रास्ता लम्बा है और मैं आने वाले समय में आपके निरंतर समर्थन की आशा करती हूं।

जियो, प्यार करो, हंसो

**दीपिका पादुकोण**  
संस्थापक

*द लिव लव लाफ फाउंडेशन*



# निर्देशक का संदेश



पिछला साल द लिव लव लाफ फाउंडेशन (टीएलएलएलएफ) के हम सभी लोगों के लिए सीख और सम्पूर्णता से भरा रहा है। इस साल हमने अपनी पहलें मज़बूत की हैं और अपना ध्यान केंद्रित किया है।

हमारे स्कूल कार्यक्रम 'आप अकेले नहीं हैं' का तीन साल पहले लॉन्च किया गया था और अब यह कार्यक्रम 1,00,000 छात्रों तक पहुंच चुका है। हम देश भर के छात्रों और स्कूल प्रबंधन की प्रतिक्रिया देख कर बेहद खुश हैं।

यह कार्यक्रम पिछले तीन सालों में 8 शहरों के 1,23,864 छात्रों, 16,145 शिक्षकों और 655 स्कूलों तक पहुंच चुका है। भारत में किशोरों में मानसिक बीमारी और

आत्महत्या की बढ़ती दरों को देखते हुए, हमारा कार्यक्रम किशोरों के लिए एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप के रूप में काम करता है।

बच्चे के शुरुआती सालों में परिवार का समर्थन महत्वपूर्ण है। अभिभावकों का किशोरों में तनाव, चिंता और अवसाद से जुड़ी चुनौतियों की पहचान करना, समझना और उनकी सहायता करना पूरी तरह से महत्वपूर्ण हो जाता है। इसलिए इस साल हमने हमारे कार्यक्रम के लिए एक महत्वपूर्ण पूरक के रूप में अभिभावकों के लिए ऑनलाइन मैनुअल तैयार किया। इस पहल को भी व्यापक रूप से सराहना मिली है।

इस साल हमारे कार्यक्रम के विकास ने टीएलएलएलएफ की ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य के प्रति प्रतिबद्धता को रेखांकित किया है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत अब कर्नाटक में दावणगेरे जिले के सभी छह तालुकों में रोगियों को मुफ्त मनोरोग उपचार प्रदान किया जा रहा है। हमारा यही प्रयास है कि देश के दूरदराज क्षेत्रों में इस समर्थन का विस्तार जारी रहे।

**#मैशर्मिदानहींहूँ** अभियान का प्रक्षेपण इस साल की एक और महत्वपूर्ण घटना थी। यह टीएलएलएलएफ के 2016 की पहल 'दोबारा पूछो' के बाद राष्ट्रीय स्तर पर जारी किया गया दूसरा बड़ा जनजागरूकता अभियान है। **#मैशर्मिदानहींहूँ** का उद्देश्य कलंक कम करना है। इसका शुभारंभ संयोग से विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस, 10 अक्टूबर को हुआ था। इस अभियान को डिजिटल, प्रिंट, आउटडोर, रेडियो और टेलीविजन पर फीचर किया गया था। मानसिक बीमारी के उत्तरजीवियों की

कहानियों का उपयोग करते हुए इस अभियान ने गहरे और हार्दिक आख्यानों के माध्यम से मानसिक बीमारी के कई रंगों पर प्रकाश डाला है। **#मैशर्मिदानहींहूँ** पूरी तरह से सफल रहा और इसने मीडिया भर में लगभग 100 मिलियन इंप्रेशन प्राप्त किए। इससे ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि इस अभियान ने कई उत्तरजीवियों को अपनी कहानी को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

इस साल की अन्य पहलों में विदेशी योगदान नियमन अधिनियम (एफसीआरए) की मंजूरी के लिए हमारा आवेदन, सामान्य डेटा संरक्षण विनियमन (जीडीपीआर) का अनुपालन करने की तैयारी और हमारे इस साल की गतिविधियों की बढ़ती सूची का समर्थन करने के लिए विभिन्न कार्यक्षेत्रों में हमारी आंतरिक टीम को बढ़ाना शामिल है।

इन पिछले चार सालों में हमारी गतिविधियों को जो विभिन्नता और पैमाने हासिल हुए हैं, वह आप सभी से मिले समर्थन के बिना संभव नहीं थे। टीएलएलएलएफ की पूरी टीम की ओर से मैं हमारे दानदाताओं, सहयोगियों, मित्रों और शुभचिंतकों, उत्तरजीवियों और उनके परिवारों को उनके अपार विश्वास के लिए धन्यवाद देना चाहती हूँ। आपका प्रोत्साहन बेहद प्रेरणादायक है और हम आने वाले सालों में आपके निरंतर समर्थन की आशा करते हैं।

**अनीषा पादुकोण,**  
निर्देशक



24<sup>th</sup> अप्रैल, 2018

दीपिका पादुकोण ने न्यूयॉर्क में 'टाइम पत्रिका द्वारा घोषित 100 सबसे ज्यादा प्रभावशाली लोग' गाला में अपने सम्बोधन के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर प्रकाश डाला

1

10

16<sup>th</sup> मार्च, 2019

चौथी बोर्ड बैठक

25<sup>th</sup> फरवरी, 2019

हमारे स्कूल कार्यक्रम के पूरक के रूप में अभिभावकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन मैनुअल तैयार किया गया

9

2

24<sup>th</sup> मई, 2018

फाउंडेशन में स्कूल कार्यक्रम कार्यान्वयन भागीदारों के लिए पहली कार्यशाला का आयोजन

3

27<sup>th</sup> अगस्त, 2018

पहली बोर्ड बैठक

4

8<sup>th</sup> सितंबर, 2018

दीपिका पादुकोण और एना चंडी ने नई दिल्ली में फिक्की महिलाओं के संगठन (एफएलओ) को सम्बोधित किया

5

8

26<sup>th</sup> जनवरी, 2019

तीसरी बोर्ड बैठक

7

14<sup>th</sup> नवंबर, 2018

स्कूल मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम 1,00,000 छात्रों तक पहुंचा

6

10<sup>th</sup> अक्टूबर, 2018

#मैशर्मिदानहींहूँ अभियान की शुरुआत

11<sup>th</sup> अक्टूबर, 2018

दूसरी बोर्ड बैठक

2018-19

की महत्वपूर्ण घटनाएं

# आप अकेले नहीं हैं

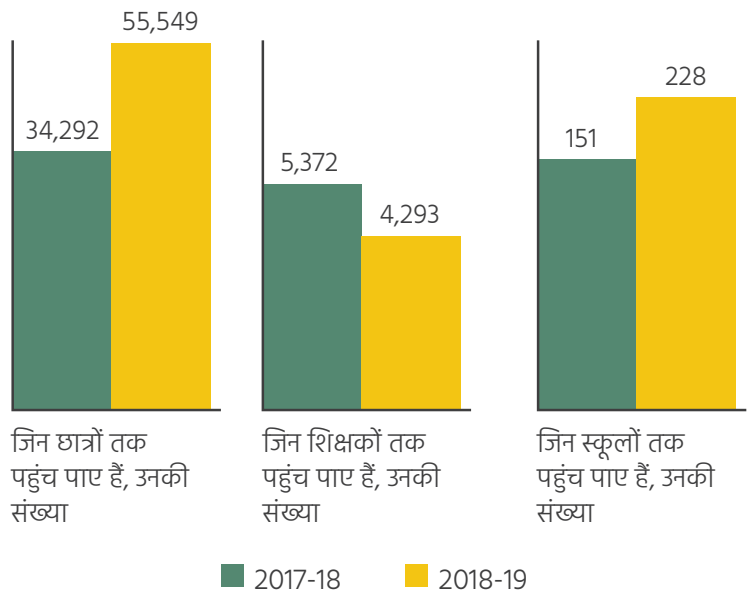
इस कार्यक्रम की 2016 में शुरुआत की गई थी और इसके अन्तर्गत हमने देश भर के स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और मार्गदर्शन को बढ़ावा देने के लिए लगातार काम किया है। इसका उद्देश्य छात्रों में मानसिक बीमारियों और उनके लक्षणों की एक बुनियादी समझ को विकसित करना है और पेशेवर मदद के लिए उन्हें संसाधन उपलब्ध कराना है।

2018-19 में इस कार्यक्रम को कार्यान्वयन भागीदारों द्वारा मुंबई, बैंगलोर, पुणे, चेन्नई, कोचीन, कोलकाता, अहमदाबाद और गोवा के स्कूलों में वितरित किया गया था।

## कार्यक्रम वितरण के लिए उपयोग की गई भाषाएं



## पहुंच





## महत्वपूर्ण घटनाएं

2018-19 में यह कार्यक्रम देश भर के 8 शहरों में 1,00,000 छात्रों, 15,000 शिक्षकों और 500 स्कूलों तक पहुंचा

## 2016-19 के लिए कार्यक्रम अवलोकन



1,23,864

मार्च '16 - मार्च '19  
के बीच कार्यक्रम में भाग लेने वाले  
छात्रों की कुल संख्या



16,145

मार्च '16 - मार्च '19  
के बीच कार्यक्रम में भाग लेने वाले  
शिक्षकों की कुल संख्या



655

मार्च '16 - मार्च '19  
के बीच कार्यक्रम में भाग लेने वाले  
स्कूलों की कुल संख्या

## आगे का रास्ता

- 2019-20 में 'आप अकेले नहीं हैं' कार्यक्रम को चेन्नई, अहमदाबाद, बेंगलोर, मुंबई, दिल्ली एनसीआर, हैदराबाद, पुणे, कोचीन, कोलकाता और गोवा में आयोजित किया जाएगा।
- नए कार्यान्वयन भागीदारों को दिल्ली एनसीआर और हैदराबाद के लिए ऑन-बोर्ड लाया गया है।
- कार्यक्रम के पहले सत्र में भाग लेने वाले छात्रों और शिक्षकों के लिए एक फेज़ 2 रीइन्फोर्मर सत्र विकसित किया गया है। रीइन्फोर्मर सत्र का उद्देश्य पहले सत्र की सूचनाओं को याद करना और प्राप्त जानकारी के मद्देनजर मानसिक स्वास्थ्य और बीमारियों के प्रति प्रतिभागियों की धारणाओं पर चर्चा करने के लिए एक मंच प्रदान करना है।

# स्कूल के कार्यक्रम



द हेरिटेज स्कूल, बैंगलोर



विद्या निकेतन, बैंगलोर



सेंट जेवियर्स कॉलेजिएट स्कूल,  
कोलकाता



लेडी अंडाल स्कूल, चेन्नई



कॉलडवेल अकादमी, बैंगलोर

# ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

## आरएमएचपी के तहत निरंतर काम

कर्नाटक राज्य सरकार के जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम तक पहुंच सुलभ बनाने के लिए टीएलएलएलएलएफ विकलांग लोगों के संगठन (एपीडी) द्वारा 2016 में शुरू की गई एक पहल, ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (RMHP) का समर्थन कर रहा है।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता की कमी को दूर करना और ग्रामीण लोगों को मदद लेने से रोकने वाली सामाजिक-आर्थिक चुनौतियों का समाधान करना है।

The goals for 2018-19 were to:

- Expand the programme's reach to at least two more *taluks*
- Impact approximately 1,000 patients

इसके अलावा पिछले साल जिला आयुक्त, लोकायुक्त, पंचायत कार्यकारी अधिकारी और उप जिला कल्याण अधिकारी को निम्नलिखित आवेदनों के लिए एक हस्ताक्षरित ज्ञापन दिया गया था:

- a) आधार योजनाओं में मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों (पीडब्लूएमआई) को प्राथमिकता
- b) सरकार के बजट में पीडब्लूएमआई के लिए 5% आवंटन आवंटन
- c) अन्य सरकारी योजनाओं में पीडब्लूएमआई के लिए विशेष दर्जे का प्रावधान

इन सभी को इस साल आधिकारिक मान्यता दी गई थी।



उपचार शिविर



स्टाफ प्रशिक्षण गतिविधि



## इस साल के महत्वपूर्ण आंकड़े

दावणगेरे जिले में 384 नए (पुरुष-180, महिलाएं-204)

पीडब्लूएमआई के द्वार-द्वार सर्वेक्षण, जनता के साथ नेटवर्किंग, उपचार शिविर, अस्पताल के दौरे और जन जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से पहचान की गई। पिछले साल के 700 अनुवर्ती रोगियों सहित इस कार्यक्रम में अब 1,084 पीडब्लूएमआई लाभार्थियों के रूप में सूचीबद्ध हैं।

132 पीडब्लूएमआई ने सरकारी लाभ प्राप्त किया।

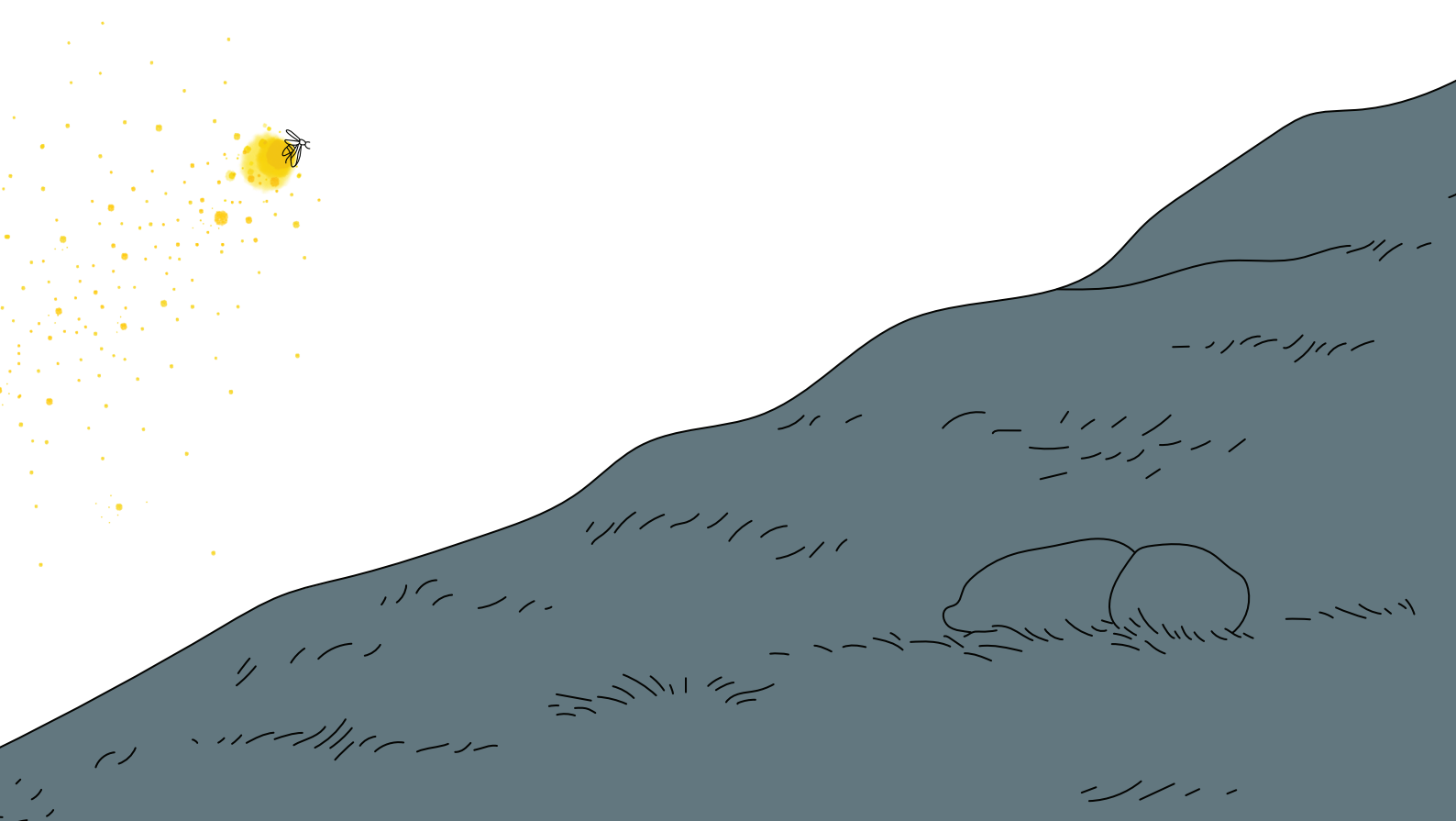
इनमें से 94 पीडब्लूएमआई को विकलांगता आईडी कार्ड मिला और अब इन्हें बस और ट्रेन के पास भी मिलेंगे। ये लोग अब स्व-रोजगार (आधार)

योजनाओं और नगर पालिका और ग्राम पंचायत के तहत विकलांग लोगों के लिए 5% आरक्षण का लाभ उठा सकते हैं।

इनमें से 5 ने आवास योजनाओं का लाभ उठाया है।

नमें से 14 को पीडब्लूएमआई के लिए सरकार के बजट के 5% आवंटन से लाभ हुआ है।





टीम ने 5 तालुक अस्पतालों - चन्नागिरी, होन्नाल्ली, हरपनहल्ली, हरिहर और जगलुरु में उपचार शिविर आयोजित किए हैं।

**18** प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) - मल्लपुरा, मुस्तुरु, कल्लेदेवरापुरा, बीदरकेरे, असगोडु, बिलिचोडु, पल्लेगेट, हालेकलु, सोके, बसावनकोट, अरासीकेरे, तेलगी, मायाकोंडा, अनागोडु, लोकिकेरे, कुलंबी, उकाडागथरी और मल्लेबेनुरु।

जिला अस्पतालों, निमहांस और डीएमएचपी के डॉक्टरों ने शिविर को पूरा करने के लिए अपना समर्थन दिया।

**983** पीडब्लूएमआई को मनोरोग उपचार की सुविधा प्रदान की गई और इन शिविरों के माध्यम से इन्हें दवा

**29** मानसिक स्वास्थ्य क्षमता-निर्माण कार्यक्रम मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा) कार्यकर्ता, ग्राम पुनर्वास कार्यकर्ता (वीआरडब्ल्यू), कॉलेज के छात्रों, आंगनवाड़ी शिक्षकों और माता-पिता के लिए आयोजित किए गए थे। इनका उद्देश्य कलंक कम करना, मानसिक स्वास्थ्य स्वीकृति को बढ़ावा देना, स्वयंसेवकों को प्रोत्साहित करना और ज्यादा से ज्यादा पीडब्लूएमआई की पहचान करना है।

इन क्षमता निर्माण कार्यक्रमों से **2,003** हितधारक लाभान्वित हुए।

इस साल अभिभावकों की क्षमता का निर्माण करने के लिए हरपनहल्ली, हरिहारा, दावणगेरे, होन्नाल्ली, चन्नागिरी और जगलुरु तालुकों में देखभालकर्ताओं की **41** बैठकें हुईं। नियमित मासिक बैठकें उनके मुद्दों पर चर्चा करने और उन्हें सामूहिक रूप से सम्बोधित करने के लिए आयोजित की गई थी।

सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम टीम ने हरपनहल्ली, होन्नाल्ली, न्यामथी और उचांगिदुरघा बाजार में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों को बढ़ावा देने के लिए **4** सड़क प्रदर्शनियों का आयोजन किया। लगभग **1,032** लोगों ने स्टालों का दौरा किया।

ग्राम पंचायतों और पीएचसी के सहयोग से सार्वजनिक स्थानों पर **22** दीवार लेखन बनाए गए थे।

## आवासीय शिविर:

6 आवासीय शिविर आयोजित किए गए थे, जिनमें कुल 496 व्यक्तियों ने भाग लिया। इनमें से 265 माता-पिता और देखभालकर्ता थे और 231 पीडब्लूएमआई थे।

## प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया

### माता-पिता ने कहा कि:

- उन्होंने मानसिक बीमारी, इसके कारणों, लक्षणों, उपचार, दवा के दुष्प्रभावों, भावनात्मक समस्याओं और फेडरेशन के लाभों के बारे में जानकारी प्राप्त की
- वे पीडब्लूएमआई पुनर्वास में उनकी भूमिका को बेहतर तरीके से समझ सके
- वे फेडरेशन के सदस्यों की भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों को बेहतर तरीके से समझ सके
- उन्होंने विभिन्न सरकारी योजनाओं और बैंक ऋणों के बारे में जानकारी प्राप्त की
- उन्हें सांस्कृतिक कार्यक्रमों, प्रदर्शन यात्राओं और सुबह के व्यायाम से मन में शांति का अनुभव हुआ



## आगे का रास्ता

- 2019-2020 में टीएलएलएलएफ का अपने ग्रामीण मिशन को निम्नलिखित तरीकों से आगे बढ़ाने का उद्देश्य है:
- दावणगेरे के 6 तालुकों में 1,000 रोगी लाभार्थियों के लिए ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम जारी रखना
- गुलबर्गा के 2 तालुकों में 400 रोगी लाभार्थियों के लिए एपीडी के साथ मिलकर एक नई परियोजना शुरू करना
- उड़ीसा के कोरापुट के लक्ष्मीपुर ब्लॉक में एक ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य परियोजना के लिए केरर्स वर्ल्डवाइड के साथ साझेदारी बनाना। यह परियोजना मानसिक स्वास्थ्य ज़रूरतों को सम्बोधित करने और पीडब्लूएमआई के देखभालकर्ताओं के लिए उपचार प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करेगी। इस परियोजना का उद्देश्य 400 रोगी लाभार्थियों को प्रभावित करना है।
- अनुसंधान पहलों पर ध्यान केंद्रित करना। सभी तीन परियोजनाओं से मिली सीख के दस्तावेजीकरण करने के लिए बाहरी एजेंसी की मदद से एक बेसलाइन और एक मध्यावधि प्रभाव के माप सर्वेक्षण किया जाएगा।

## केस स्टडी

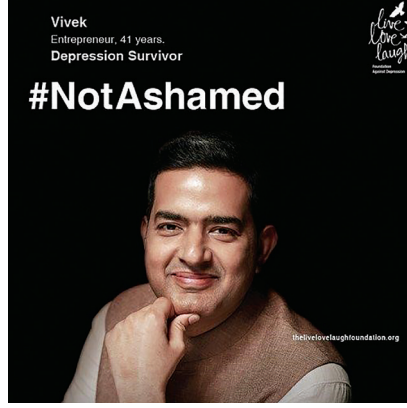
श्रीमती एम एक 45 वर्षीय महिला है। वह दावणगेरे जिले के मदीहल्ली नामक एक दूरदराज गांव में रहती है। वह एक विधवा है और अपने बेटे, बहू और दो पोतियों के साथ रहती है।

एम पेशे से एक दर्जी है और वह परिवार के कमाऊ सदस्यों में से एक है। वह तीन सालों से अवसाद से पीड़ित है। उसकी बीमारी के लक्षणों में नींद की कमी, भूख न लगना, दूसरों की उपस्थिति में खुद से ज़ोर से बात करना और परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों को गाली देना शामिल है। कभी-कभी वह हिंसक भी हो जाती थी जिसके कारण उसके परिवार को 2014 में उसे इलाज के लिए शिमोगा ले जाना पड़ा। वहां उसकी हालत में कुछ सुधार आया लेकिन दवा बंद करने के बाद वह फिर बीमार हो गई।

2016 में एपीडी ने एक द्वार-द्वार निरीक्षण में एम की पहचान की और उसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जागरूक किया गया। वह अब नियमित रूप से दवा लेती है। एपीडी स्टाफ उसे मासिक आधार पर परामर्श सहायता और मुफ्त दवा प्रदान करता है।

इन उपायों से एम के अवसाद के लक्षण धीरे-धीरे कम हो गए और समुदाय के लोगों ने उसे एक बार फिर स्वीकार किया। वह अब अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों, घरेलू और सामुदायिक गतिविधियों का ध्यान रखने में सक्षम है। वर्तमान में वह फिर से दर्जी का काम करने लगी है और अपने परिवार का समर्थन करने के लिए कमा रही है।

# #मैशर्मिदानहीहूं अभियान



## अंधेरे में एक रोशनी

टीएलएलएलएफ ने 2018 में **#मैशर्मिदानहीहूं** अभियान की एक ऐसे विषय पर सार्वजनिक संवाद को प्रेरित करने के लिए शुरुआत की थी जो अज्ञानता और कलंक में लिप्त है - मानसिक बीमारी का असली मुद्दा और वे लोग जो इसके साथ चुपचाप जी रहे हैं।

इन बीमारियों को आमतौर पर अत्यधिक-संवेदनशीलता, अत्यधिक-सोचने, और इच्छाशक्ति की कमी से जोड़ा जाता है जिससे एक अग्रहणशील वातावरण बनता है जो इन अनुभवों को झेल रहे लोगों (पीडब्लूएलई) को बोलने से रोकता है। पेशेवर मदद और निर्धारित दवा लेने से उनके बारे में धारणाएं बनाई जाती हैं क्योंकि मानसिक बीमारी को दिखाई देने वाली बीमारी की तरह महत्वपूर्ण नहीं माना जाता है।

## इसलिए अभियान के निम्नलिखित लक्ष्य बनें:

- इससे जुड़े कलंक को कम करने के लिए इस मुद्दे पर जागरूकता बढ़ाना इससे जुड़े कलंक को कम करने के लिए इस मुद्दे पर जागरूकता बढ़ाना
- पीडब्लूएलई को खुल कर बात करने और बाहरी मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करना
- दोस्तों और परिवार के सदस्यों में लक्षणों की पहचान करने के लिए लोगों को ज्ञान से लैस करना

**'लोगों को बताओ की हम मनोचिकित्सक के पात जाते हैं या हमे अवसाद है, लोग तो पगल ही बोलते हैं।'**

(मानसिक बीमारी से प्रभावित एक व्यक्ति, मुंबई)



## अभियान की पहुंच

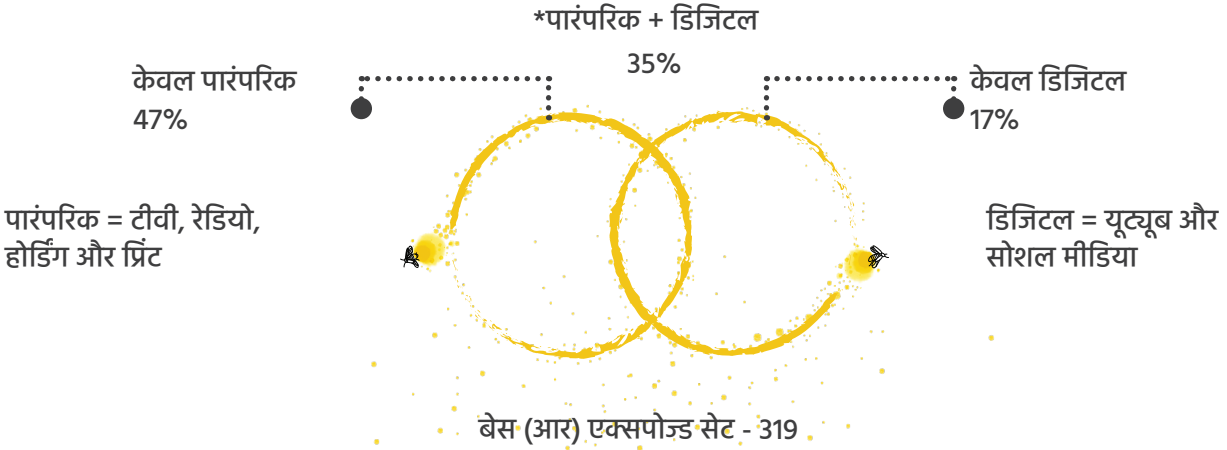
### प्रकाश फैलाना

यह अभियान अपने मूल लक्षित जनसांख्यिकीय - अनुभव कर चुके लोगों - के बीच अपने संदेश को फैलाने में काफी सफल रहा।

तालियों और सीटियों की गूंज से दूर, आपबीती को यूं अपनी ज़बानी बताने के सोचे-समझे निर्णय से निजीपन के एहसास को बढ़ावा मिला जो छोटे पर्दे पर शायद ही कभी देखा जाता है। अभियान ने संवेदनशील और व्यक्तिगत प्रकृति के कारण पीडब्लूएलई और सामान्य जनसंख्या के दिल के तारों को छू लिया जिससे फाउंडेशन के यूट्यूब चैनल पर

ट्रैफ़िक बढ़ा, रीट्वीट हुए और सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि पीडब्लूएलई बिना शर्म के अपनी कहानियां साझा करने के लिए प्रेरित हुए।

अभियान केवल लक्षित जनसांख्यिकीय का ध्यान आकर्षित करने में ही सफल नहीं हुआ - विश्लेषण से पता चला कि उनके बीच संदेश प्रतिधारण की दर, औसत दरों से भी ज्यादा थी।



\* स्रोत: टीएलएलएलएलएफ - कार्वी प्रभाव आकलन रिपोर्ट

अभियान जिन लोगों तक पहुंचा है, उनमें से एक-तिहाई लोग पारंपरिक और डिजिटल मीडिया के संपर्क में आए थे। इन एकाधिक बिंदुओं की प्रत्यक्षता ने अभियान के संदेश को सुदृढ़ करने में मदद की।



## सार

- अभियान मुख्य लक्षित जनसांख्यिकीय - पीडब्लूएलई का ध्यान आकर्षित करने में सफल रहा। इन लोगों में संदेश प्रतिधारण भी काफी रहा।
- प्रत्यक्षता के कई बिंदुओं ने भी संदेश प्रतिधारण में मदद की।
- कई माध्यमों का उपयोग करना बेहद फायदेमंद साबित हुआ क्योंकि बहुत सारे लोगों को पारंपरिक और डिजिटल मीडिया के माध्यमों से अभियान से अवगत कराया गया था।

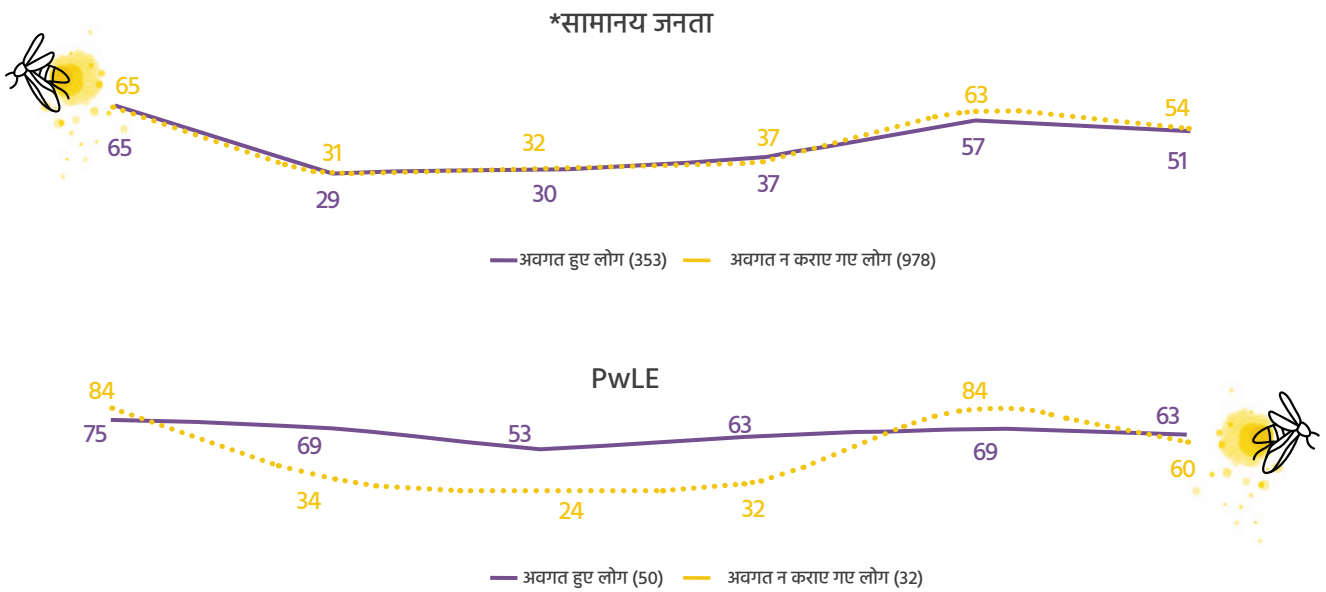
## अभियान का प्रभाव

### दूर-दूर से गूंज

- अवसाद के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन
- साझाकरण और कार्रवाई को प्रोत्साहित करने में अभियान की प्रभावशीलता - अवगत हुए और अवगत न कराए गए लोगों के बीच दृष्टिकोण का अंतर

### अवसाद के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन

समग्र रूप से, जबकि आम जनता के अवगत हुए और अवगत न कराए गए सदस्यों के बीच बुनियादी जागरूकता और कलंक की भावना समान थी, इस विचार के प्रचार में एक उल्लेखनीय प्रभाव पाया गया कि जो लोग मानसिक बीमारियों से पीड़ित हैं, उन्हें मदद मिलनी चाहिए।



अवसाद से कोई भी पीड़ित हो सकता है

अगर मुझे लगा कि मुझे अवसाद है, तो मुझे अपने दोस्तों और परिवार को बताने में शर्म आएगी

अगर मुझे लगा कि मुझे अवसाद है, तो मुझे एक पेशेवर को बताने में शर्म आएगी

मैं अवसाद से पीड़ित लोगों से मिलने में सहज महसूस नहीं करता हूँ

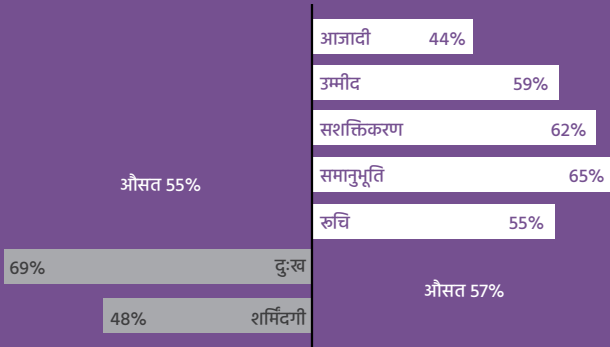
जो लोग अवसाद से पीड़ित हैं उन्हें पेशेवर मदद की ज़रूरत है

अगर मुझे लगता है कि मुझे अवसाद है, तो मुझे पता है कि मदद कैसे लेनी है

कुल दूरी = अवगत हुए लोग - अवगत न कराए गए लोग

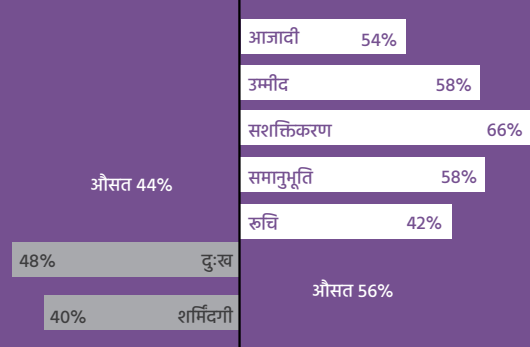
\*Source: TLLLF-Karvy Impact Assessment Report

### आम जनता - अवगत हुए लोग (353)



कुल प्रभाव = सभी सकारात्मकों का औसत - सभी नकारात्मकों का औसत  
= +2%

### पीडब्लूएलई - अवगत हुए लोग (50)

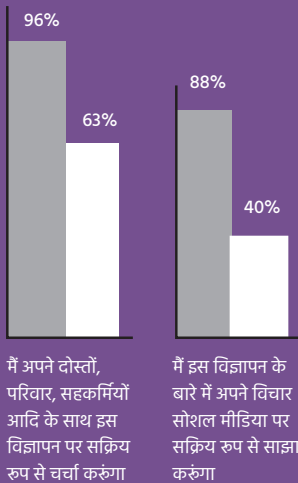


कुल प्रभाव = सभी सकारात्मकों का औसत - सभी नकारात्मकों का औसत  
= +12%

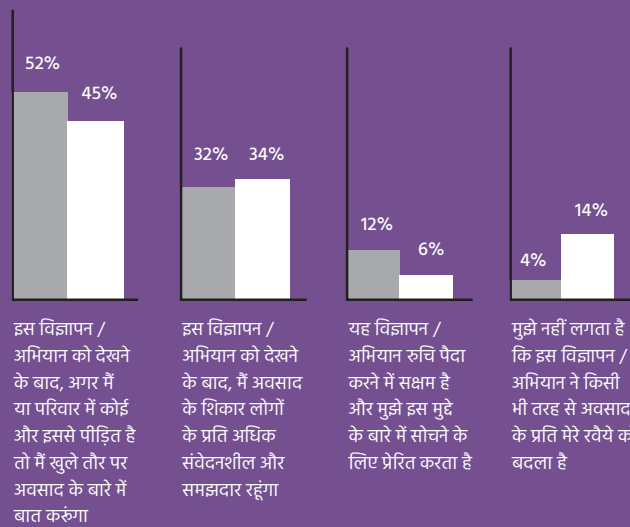
अभियान द्वारा विकसित भावनाएं: सकारात्मक भावनाएं आम जनता और पीएलई दोनों के बीच विकसित हुईं

% आंकड़ा = अभियान को देखने के बाद भावनाओं के साथ जुड़ाव

### \*साझाकरण की क्षमता



### कार्रवाई की क्षमता



Legend: PwLE Exposed (50) (Dark Blue), General Public Exposed (353) (Light Blue)

साझाकरण और कार्रवाई को प्रोत्साहित करने में अभियान की प्रभावशीलता - पीडब्लूएलई और आम जनता के बीच रवैये का अंतर

\*Source: TLLLF-Karvy Impact Assessment Report

## सुरंग के अंत में रोशनी

निचे एक उत्तरजीवी की व्यक्तिगत यात्रा की कहानी दी गई है जिसे #मैशर्मिदानहीहूं अभियान से अवगत कराया गया था

### ज्ञानवी\*, 25 वर्ष

अवसाद के लिए मैंने हाल ही में मनोवैज्ञानिक से मिलना शुरू किया है और कई हफ्तों से #मैशर्मिदानहीहूं अभियान को ऑनलाइन फॉलो कर रही हूँ

#### अवसाद से

- काम से सम्बन्धित तनाव के कारण अवसाद का निदान
- धारणा बनाए जाने के डर से परिवार या दोस्तों से बात करने में मुश्किल महसूस होती थी

#### उबरने तक

- अवसाद के बारे में एक ऑनलाइन वीडियो देखने के बाद चिकित्सीय सहायता ली
- थेरेपी से उसके लक्षणों से निपटने में मदद मिली

#### सशक्तिकरण तक

- #मैशर्मिदानहीहूं के द्वारा दीपिका के साथ जुड़ाव महसूस हुआ
- एक सेलिब्रिटी के साथ अपनी कहानी की तुलना करके उसकी स्थिति को वैधता मिली

#### सार्वजनिक स्वीकृति तक

- उसे लगता है कि उसे धारणा बनाए जाने के डर के बिना अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सही मंच मिल गया है

"जिस क्षण रिश्तेदारों को पता चला कि मैं अवसाद से पीड़ित हूँ, वे मुझसे यह कह कर दूर रहने लग गए कि "ये तो सठिया गई है..."

"मैं अपने मनोवैज्ञानिक को वो बातें बता पाई जो मैं अपने परिवार को नहीं बता सकती थी ... उसने मुझे मेरी स्थिति को समझने में मदद की।"

"दीपिका को इसके बारे में ऑनलाइन बात करते हुए देखकर बहुत अच्छा लगा। अगर वह ऐसा कर सकती है, तो मैं भी कर सकती हूँ।"

"मुझे अब अवसाद के लिए दवाई लेने के कारण हीन भावना महसूस नहीं होती है।"

"मैं ऑनलाइन जाकर #मैशर्मिदानहीहूं अभियान पर टिप्पणी पोस्ट कर सकती हूँ। बहुत सारे लोग ऐसा कर रहे हैं और मुझे इसमें कोई मुश्किल नज़र नहीं आती।"

\* नाम बदल दिया

## सोशल मीडिया प्रतिक्रिया

### गोल्डी शॉवेल

यह जानकर खुशी हुई कि आप दूसरों की मदद करने के लिए खुल कर बात कर रहे हैं। आइए कई अलग-अलग प्रकार के अवसादों के बीच के अंतर को भी समझें। जो जन्म देने वाली महिलाएं प्रसवोत्तर अवसाद से पीड़ित होती हैं, उनके मन में उन्मादी विचार, आदि चलते रहते हैं। ऐसी महिलाओं को मदद मांगनी चाहिए। आपके मस्तिष्क में बदलते हुए रसायनों को पहचानना बहुत ज़रूरी है और इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। मेरे दूसरे बच्चे के जन्म के बाद मैं दो साल बाद तक चुपचाप बर्दाश्त करती रही।

मैं हर रोज़ डरी हुई रहती और असल में शर्म के मारे चुप रहती ... #कोईशर्मनहींहै, धन्यवाद!

### आर्याश मिश्रा

बहुत से लोग सोचते हैं कि अवसाद का मतलब सिर्फ दुखी रहना है या ये लोगों का एक बहाना है, लेकिन यह वास्तव में एक भावना है जो आपको एक भावनाहीन प्राणी बनाती है ...मैं अवसाद में था। इसमें जीना इतना मुश्किल लगने लगता है, आपको कोई उम्मीद नहीं रहती, आपकी जिजीविषा खत्म हो जाती है। बिना इच्छा के स्कूल जाना पड़ता है, बस बेजान रूप से काम करते हैं और ऐसा एहसास होता है जैसे शरीर में कोई विष फ़ैल रहा है। कोई भी आपकी स्थिति वास्तव में समझ नहीं सकता...

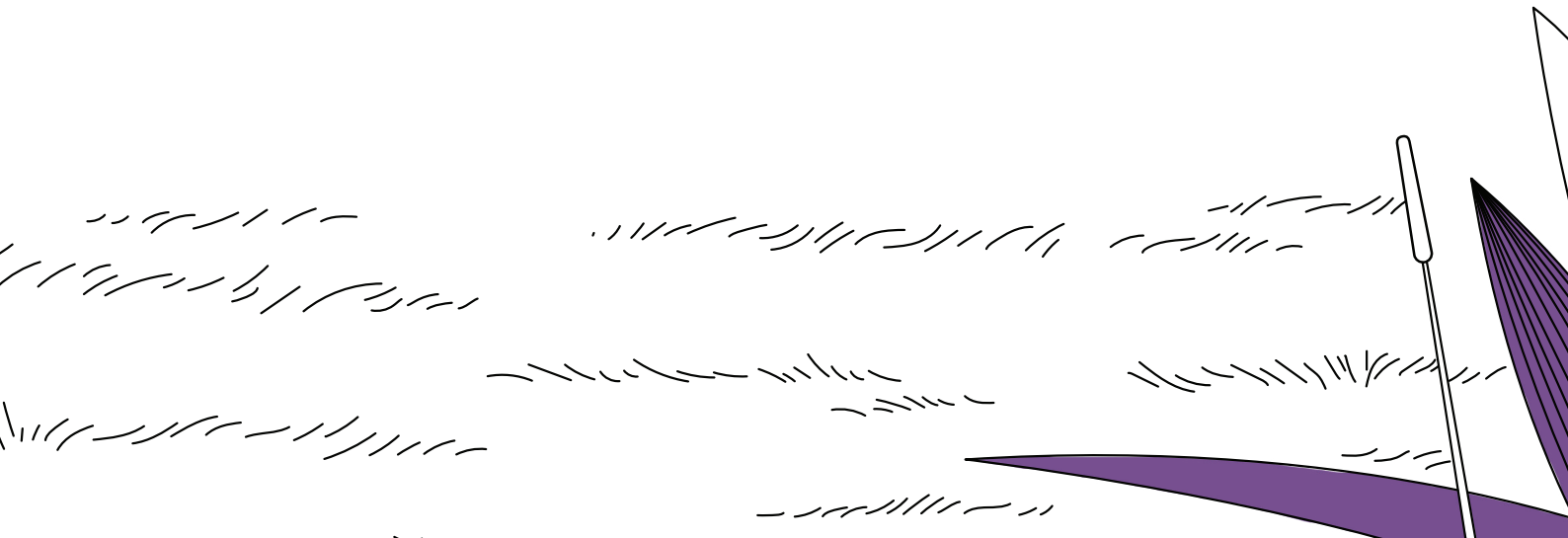
### एलेक्स पेगुरो

एक मनोविकृति मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के रूप में, मैं बस इसे साझा करने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ। आशा है और पर्याप्त उपचार भी उपलब्ध है। मदद मांगने से कभी न डरें।

### एक दृढ़ चमक

अभियान के दौरान हमें वास्तविक साहस को गतिविधि में बदलते हुए देखने का सम्मान हासिल हुआ है, क्योंकि उत्तरजीवियों और प्रभावित लोगों ने हमारे संदेश को स्वीकार कर के अपने संघर्षों की कहानियों को साझा किया है। खुल कर बात करने वाले लोगों के संकल्प ने बदले में और भी लोगों को अपनी कहानियों को साझा करने के लिए प्रेरित किया है।

#मैशर्मिदानहींहूँ अभियान एक अभूतपूर्व, साहसी उद्यम है जिसे प्रशंसनीय सफलता हासिल हुई है। आठ महीने के बाद भी #मैशर्मिदानहींहूँ का मूल संदेश गूंजता है और कई पीडब्लूएलई अभी भी अपनी कहानियां साझा कर रहे हैं। इस अभियान ने एक दौर को जन्म दिया है जो मानसिक बीमारियों के प्रति सामान्य दृष्टिकोण को धीरे-धीरे ही सही, लेकिन बदल रहा है।



# डिजिटल प्रभाव

अपनी स्थापना के बाद से ही टीएलएलएलएफ ने समुदायों के साथ जुड़ने के लिए डिजिटल क्षेत्र का लाभ उठाने पर विशेष जोर दिया है। पिछले साल के दौरान फाउंडेशन एक डिजिटल वैचारिक अग्रणी के रूप में उभरा है जो मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित मुद्दों पर ऑनलाइन बातचीत को प्रेरित करता है। इसके अलावा यह एक ऐसे प्रासंगिक मुद्दे पर आवाज़ उठा रहा है जिसके बारे में शायद ही कभी बात की जाती है - इसका अधिकांश श्रेय हमारे डिजिटल रूप से संचालित #मैशर्मिदानहींहूं अभियान को जाता है।

प्रभावित व्यक्तियों को विश्वसनीय संसाधन प्रदान करने के लिए हमारे निरंतर लक्ष्य के हिस्से के रूप में नए **हेल्पलाइन भागीदारों और थेरेपिस्ट** (परामर्शदाता, मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक) को सत्यापित किया गया है और वेबसाइट पर जोड़ा गया है।

इस साल टीएलएलएलएफ ने आसामीज़, उड़िया, पंजाबी और बंगाली सहित 10 क्षेत्रीय भाषाओं में कंटेंट जारी किया है, ताकि इसकी पहुंच को व्यापक बनाया जा सके और पूरे भारत में ज्यादा से ज्यादा दर्शकों को प्रभावित किया जा सके।

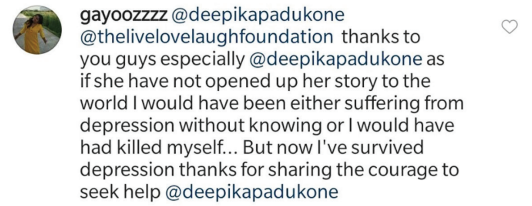
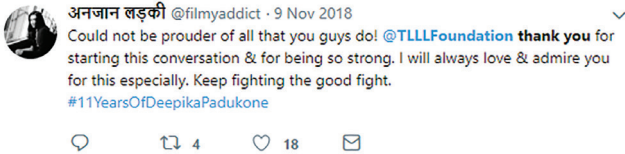
हमने **सोशल मीडिया** में भी निरंतर वृद्धि देखी। #मैशर्मिदानहींहूं अभियान वीडियो कंटेंट के माध्यम से अपनी पहुंच बनाने पर केंद्रित है। इस साल फाउंडेशन के यूट्यूब चैनल के सब्सक्राइबर की संख्या भी काफ़ी तेज़ी से बढ़ी है।





A safe space can help your friend who has depression open-up further.

Continue #AskingForAFriend this #FriendshipDay and urge them to seek a counsellor or professional help → [youtu.be/PgooPeHSPUY](https://youtu.be/PgooPeHSPUY) @TLLLFoundation @deepikapadukone



### #मैशर्मिदानहीहूँ अभियान का दो चरणों में अनावरण किया गया था।

लॉन्च के पहले टीज़र प्रिंट और होर्डिंग्स पर प्रकाशित किए गए थे। वीडियो अभियान का डिजिटल मीडिया पर प्राथमिक ज़ोर था, जहां इसका महत्वपूर्ण प्रभाव था। इस अभियान के बारे में मनोरंजन और सामाजिक मीडिया की दुनिया के जाने-माने व्यक्तित्वों द्वारा बिना किसी पर्दे के पीछे के प्रभावशाली विपणन के जैविक रूप से रीट्वीट उत्पन्न हुए।

इस अभियान के परिणामस्वरूप ऐसे अनुभवों को जी चुके लोगों ने फाउंडेशन के सोशल मीडिया हैंडल पर 50 से भी ज्यादा कहानियां साझा कीं। इन कहानियों में वे बताते हैं कि वे अभियान के संदेश को कैसे ग्रहण कर पाए। नतीजतन, #मैशर्मिदानहीहूँ अभियान के कारण फाउंडेशन के यूट्यूब पृष्ठ में 306 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई।

# मीडिया की पहुंच

मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता फैलाने और मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को खत्म करने के लिए टीएलएलएलएफ आंदोलन में सबसे आगे है। इस साल के दौरान टीएलएलएलएफ को जो मीडिया कवरेज मिली है उस पर एक नज़र:

## COLUMN: MENTAL HEALTH

### ARE YOUR EMPLOYEES DEPRESSED AND DO YOU KNOW HOW TO HELP THEM?

By Anna Chandy  
Chairperson,  
The Live Love Laugh Foundation

In recent years many beloved influencers and celebrities and have openly talked about their struggle with mental health disorders. Deepika Padukone, Varun Dhawan, Anushka Sharma and Hrithik Roshan have helped us see the importance of destigmatising this issue. Depression and anxiety are among the most common mental health disorders impacting the Indian population. In 2015, there was a global estimate that around 322 million people were affected by depression. It is a mood disorder caused by chemical imbalances in the brain which results in lethargy, despondency and lack of any exuberance towards life. The stigma associated with mental illness in Indian society is what prevents most people from talking openly about their struggles and getting the treatment they need which forces them to tirelessly suffer in silence. When a person experiences this struggle for a prolonged period they lose hope and feel the only solution is taking their own life. Therefore, recognizing depression at an early stage is vital in reducing the suicide rate and deliberate self-harm. This makes it imperative to treat people that open up about their suffering with utmost care and sensitivity. Below is a list of signs that someone knowingly or unknowingly exhibits when suffering with depression. This being said, the signs listed can be difficult to identify.

- Feeling sadness, hopelessness or anger
- Loss of interest in previously engaging activities
- Increased fatigue and lack of energy
- Change in sleeping patterns
- Change in appetite
- Mood swings
- Bleak outlook on life

Depression in the workplace  
Depression can affect anybody from young children to the elderly. There is a high prevalence of depression



among working adults aged 20-70 years with 50% of this population showing depressive symptoms and 80% exhibiting signs of anxiety. At the work place everyone is subject to multiple stressors and pressures. Simple things such as feeling ignored by co-workers, having too many important deadlines in a short period of time, having disagreements with your boss regularly or unwarranted sexual comments or behaviour, they can all contribute to poor mental health. Blurred boundaries in relationships between co-workers contributes to unwanted sexual harassment which can further lead to symptoms of depression. Many people feel obligated to listen and adhere to their seniors at work in fear of job security. It can be hard to distinguish between innocent workplace behaviour and sexual harassment. Women on average tend to experience more harassment at the workplace compared to their male colleagues. Some signs of workplace harassment that one should keep an eye out for are:

- Feeling punished for your gender
- Fearing repercussions when speaking up about these issues
- Discomfort and hesitation to make official complaint
- Feeling pressured to go along with things that you may not be comfortable with
- Experiencing unwarranted sexual offers
- Being unable to make them stop.

बीडब्लू हेल्थकेयरवर्ल्ड, अक्टूबर 2018 अंक

## Move Over Weight Loss, Make a New Year Goal for Your Mental Health

ANNA CHANDY | UPDATED: 16.01.19

MIND IT 5 min read

1.2k ENGAGEMENT



The beginning of the year is the time that most people set new goals to achieve. Most of these goals are associated with physical and social health.

This year, I recommend that you include mental health to your set of goals. The reality is mental, physical and social health are all interdependent, you cannot have one without the other.

Having good mental health motivates you to take better care of yourself, equips you with the ability to manage interpersonal conflicts and cope with stress and adversity. The World Health Organization (WHO) defines mental health as a state of well-being in which an individual realises their own potential, can cope with stress, can work productively and is able to make contributions to the community.

क्विंट वेबसाइट, 16 जनवरी, 2019

### 5 charts that reveal how India sees mental health



While there is much sympathy for mental health sufferers, stigmatization is widespread.

Image: REUTERS-Vivek Prakash

30 Apr 2018

Deepika Padukone  
Founder, The Live Love Laugh Foundation

Murali Doraiswamy  
Professor of psychiatry and behavioral sciences,  
Duke University Health System

Anna Chandy  
Chairperson, The Live Love Laugh Foundation

India is currently home to a population of over one billion citizens. A study conducted by the World Health Organization in 2015 shows that one in five Indians may suffer from depression in their lifetime, equivalent to 200 million people.

Due to the stigma associated with mental illness, a lack of awareness, and limited access to professional help, only 10-12% of these sufferers will seek help.

The Live Love Laugh Foundation (TLLLF) is a charity that aims to create

विश्व आर्थिक मंच की वेबसाइट, 30 अप्रैल, 2018

## TIME 100's Deepika Padukone: 'We're All in This Together'

U.S. • TIME 100



टाइम वेबसाइट, 25 अप्रैल, 2018





Deepika  
Actress, 30 years  
Depression  
Survivor

#NotAshamed

## दीपिका पदुकोणची अनोखी मोहीम

अभिनेत्री दीपिका पदुकोण हिने मानसिक आजार असलेल्या लोकांना त्यातून बाहेर काढण्यासाठी अनोखी मोहीम राबवली आहे. जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने दीपिकाने या मोहिमेला सुरुवात केली. द लिव्ह लव्ह लाफ फाऊंडेशन (टीएलएलएफ) बरोबर तीने ही मोहीम राबवली आहे. यावर दीपिका म्हणाली की, मागील तीन वर्षांच्या प्रवासात आम्हाला हा अनुभव आला आहे की मानसिक आजाराला घेऊन आजही लोकांमध्ये खूप मोठा गैरसमज आहे. ज्यामुळे बरीचशी मानसिक नैराश्याने ग्रासलेले लोक खुलून सामोरे येऊन बोलत नाहीत. लोक आपल्याला काय म्हणतील याच भीतीने त्यांना पळाडलेले आहे आणि हेच बदलले पाहिजे. जे मानसिक आजाराशी लढत आहेत, एक समाज म्हणून आपण त्या रुग्णांना साथ द्यायला पाहिजे. आमच्या या मोहिमेचा हाच उद्देश आहे.

पुण्यनगरी, 11 अक्टूबर, 2018

# KEEP talking

Because communication is the only way we'll get to a place of awareness, acceptance, action

== SUNALINI MATHEW

"Look at a discussion on depression as you would the LGBT movement," says Dr Senthil Reedi, Additional Professor, Department of Psychiatry, NIMHANS, Bengaluru. "Lots of people have had different orientations for many years, but only when prominent people came to the fore did it allow for the whole movement to really move forward and reach its legitimate conclusion for people to be acknowledged, for their rights and privileges to be recognised, and for changes at the policy level."

He says that celebrities started the movement that is now carried forward by heads of Government, before gaining acceptance at the home level. "Celebrities who have become spokespersons for depression or any kind of mental illness have been role models to people in recovery," he says. Rekindling a discussion on the subject is important: Janet Jackson did it in her recent interview with *Esquire*, and Deepika Padukone does it for us today.

**When you started The Live Love Laugh Foundation (TLFF) three years ago, what was your vision for it and how has it evolved?**

● I wanted to reach as many lives as possible and to bring about as much awareness as I could, and to save people from going through what I went through. Because just identifying what you're going through and understanding it and coming to terms with it, is in itself an exhausting process. For me, understanding what I was going through was half the battle won. I wanted to make that process easier for people



around me, who were going through a similar experience. Awareness is the most important need in the process. I lived with it for two to three months and it took me a couple of weeks to identify it, but it was divine intervention, because sometimes people tell me they've lived with it for years.

**What has your mental health journey been like from 2014?**

● It's a constant process of taking care of yourself. So the experience has led to a lot of self-awareness and that allows me to keep a check on myself, my health, my breathing, my thoughts.

**What are the tools that your doctors helped you with?**

● I would avoid getting into that space, because they may be different for different people. But broadly, a better lifestyle. From an urban point of view, the quality and how much people sleep, exercise, or the thoughts that our energies revolve around. For rural India, it would be very different. For me, exercise is not simply an option - it's a part of my lifestyle.

**In hindsight, did you see any obvious triggers?**

● No, it just comes out of nowhere. I have been someone who has taken very good care of myself. I'd had a great year; there was no need for it to have happened. But it could be one thing or a bunch of things. Today, when I make time for myself for a couple of hours in a day, I don't do it with guilt, because I know it's coming from a place where I need to do that for myself. It's very important to do things for yourself, to take care of your health - I don't only mean physical health; mental health too.

**Where do you plan to take the TLFF next?**

● I think we are geared up for the next phase and I see us scaling. The area we are working in won't change - awareness and stigma are going to take many years to go away, but I definitely see us having a global presence.

*Those in distress can call Aasra, a suicide prevention telephone helpline at 27546669 or email on aasrahelpline@yahoo.com*

द हिंदू, 9 अगस्त, 2018



**THE RIGHT COMMUNICATION**  
The Ministry of Health and Family Welfare offended by tweeting about depression, describing it as a "state of low mood that affects a person's thought, behaviour, feeling and sense of well-being. One must take up activities that keep him or her boosted in order to cope with depression". While everyone balked, it isn't uncommon for people to say and do the wrong thing. Dr Shyam Bhat, Trustee, The Live Love Laugh Foundation, tells us what to say and do.

**What to say...**  
"I'm here for you."  
Tell them that they are not alone. Tell them that you are there to support them.  
"This is not your fault."  
People suffering from depression often feel inappropriate guilt and this can worsen the anguish. Remind them that it's not their fault, and just like any medical condition, this can be treated and cured.  
"Can I help you with your therapist's/doctor's appointments?"  
All too often, in our country, people have to seek professional help alone. Support your loved one in getting professional help and remind them of their appointments. Support them in their journey of healing.

**What not to say...**  
Don't use trite or evident statements like "Be Positive". They don't work, and in fact, increase the stress. A person suffering from depression wants to be positive, but they just can't help feeling sad.  
Telling them to "be positive" is like telling a person with an ankle sprain to stop limping and to start running. Depression is not a luxury, it's not a weakness or a choice, so avoid statements like "Snap out of it!" "Don't worry about it." "It's all in your mind." "Stop feeling sorry for yourself." Or worse: "Enjoy, relax, have a drink, and forget about it."

**What we can do...**  
Approach with acceptance, compassion, empathy and be emotionally supportive. Listen without judging or trying to solve the issue. Just listen to understand. Encouraging your loved one to get help. Help them consult a psychiatrist or psychologist and support them in their treatment decisions. Help them try to stick to some sort of daily routine. Spend time together at home if he or she does not feel like going out. Take any threats or casual mentions of death or suicide seriously. Don't assume the person is simply trying to get someone's attention.

**What we shouldn't do...**  
**Advising a person suffering from depression using our own personal experience**  
Depression is not just passing sadness. They will not be helped by a motivational talk or a few positive words. If a person has symptoms of depression, then professional help is required.  
**Ignoring talk about suicide**  
About 10% of people suffering from depression die from suicide, and almost 90% of those who commit suicide had a mood or other disorder. Take talk of suicide seriously. And don't be afraid to ask if you are concerned about the possibility of suicidal thoughts; talking about suicide doesn't plant the idea in the mind.  
**Discouraging professional help**  
Unfortunately, many of us still are not aware that professional help is important. Consulting a psychiatrist is not shameful or scary. We accept and take medical help for conditions such as diabetes or high blood pressure, or a prolonged fever, and so similarly, we must encourage treatment for depression.

# ऑडिट रिपोर्ट

1. हमने द लिव लव लाफ फाउंडेशन, बेंगलुरु की 31 मार्च, 2019 तक की एनेक्सड बैलेंस शीट और इस तारीख पर समाप्त हुए वर्ष के आय और व्यय खाते और प्राप्तिओं और भुगतान खाते की जांच की है। ये वित्तीय विवरण प्रबंधन की जिम्मेदारी है। हमारी जिम्मेदारी हमारे ऑडिट के आधार पर इन वित्तीय विवरणों पर एक राय व्यक्त करना है।
2. हमने भारत में आम तौर पर स्वीकार किए गए ऑडिट के मानकों के अनुसार ऑडिट किया है। इन मानकों के अनुसार यह ज़रूरी है कि हम यह उचित आश्वासन पाने के लिए कि वित्तीय विवरणों में पर्याप्त झूठे बयान नहीं हैं, ऑडिट की योजना बनाएं और ऑडिट करें। हमारे ऑडिट में परीक्षण के आधार पर जांच, राशियों के आधार के लिए साक्ष्य और वित्तीय विवरणों के खुलासे शामिल थे। ऑडिट में उपयोग किए गए लेखांकन मानक का आकलन, प्रबंधन द्वारा किए गए महत्वपूर्ण अनुमान और साथ ही समग्र वित्तीय विवरण प्रस्तुति का मूल्यांकन करना भी शामिल है। हम मानते हैं कि हमारा ऑडिट हमारी राय के लिए एक उचित आधार प्रदान करता है।
3. हम यह भी रिपोर्ट करते हैं कि:
  - (I) हमने सभी जानकारी और स्पष्टीकरण प्राप्त किए हैं, जो हमारी सर्वोत्तम जानकारी और विश्वास के अनुसार ऑडिट के उद्देश्य के लिए आवश्यक थे।
  - (II) हमारी राय में, हिसाब की किताबों की जांच से यह पता चलता है कि ट्रस्ट ने कानून द्वारा आवश्यक मानी गई उचित किताबों को रख रखा है।
  - (III) इस रिपोर्ट में पेश किए गए बैलेंस शीट, आय और व्यय खाते और प्राप्तिओं और भुगतान खाते हिसाब की किताब के मुताबिक हैं।
  - (IV) हमारी राय में, हमारी सर्वोत्तम जानकारी के अनुसार और हमारे ऑडिट के दौरान हमें दिए गए स्पष्टीकरण के अनुसार, उक्त खाते 31 मार्च, 2016 की तारीख को ट्रस्ट के मामलों की स्थिति के बारे में सही और निष्पक्ष दृष्टिकोण देते हैं।

बैंगलोर

यादु एंड कंपनी के लिए  
चार्टर्ड एकाउंटेंट्स  
फर्म पंजीकरण संख्या: 004795S

हस्ताक्षर-  
वी.एन. यदुनाथ  
प्रोप्राइटर  
सदस्यता संख्या: 021170  
बैंगलोर



## बैलेंस शीट 2018-19

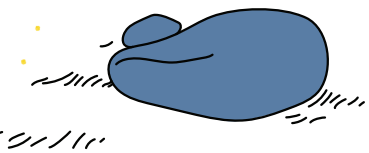
कैपिटल/कॉर्पस फंड	₹ 38,653,173
ट्रस्टियों से एडवांस	0
संडरी क्रेडिटर्स/प्रोविशंस	₹ 98,493
<b>कुल</b>	<b>₹ 38,751,666</b>

फिक्ड एसेट्स	₹ 437,255
एडवांस और डिपॉजिट्स	₹ 1,041,139
इंवेस्टमेंट्स	₹ 33,168,630
कैश और बैंक बैलेंस	₹ 4,104,642
<b>कुल</b>	<b>₹ 38,751,666</b>

## आय और व्यय

प्राप्त डोनेशन	₹ 33,154,790
अन्य इनकम	₹ 4,449,691
<b>कुल</b>	<b>₹ 37,604,481</b>

शैक्षिक जागरूकता कार्यक्रम	₹ 17,145,797
डेवलपमेंट एक्सपेंसेस	₹ 9,012,111
एडमिनिस्ट्रेटिव एक्सपेंसेस	₹ 9,008,979
डेप्रिसिएशन	₹ 59,639
एक्सेस ऑफ़ इनकम ओवर एक्सपेंडिचर	₹ 2,377,955
<b>कुल</b>	<b>₹ 37,604,481</b>



# ट्रस्टियों का बोर्ड



## एना चंडी

एना को विकास कार्य, परामर्श, कोचिंग और मेंटरिंग में 18 सालों से ज्यादा का अनुभव है। एना परामर्श में विशेषज्ञता के साथ अंतर्राष्ट्रीय ट्रांसक्शनल विश्लेषण संघ द्वारा मान्यता प्राप्त एशिया से पहली प्रमाणित ट्रांसक्शनल विश्लेषक हैं। एना तंत्रिका सम्बन्धी भाषाई प्रोग्रामिंग और कला चिकित्सा में प्रमाणित है। इनकी निजी प्रैक्टिस है और ये कई संगठनों के साथ भी काम करती हैं।



## किरण मजूमदार शॉ

किरण बायोकोन की अध्यक्ष और प्रबंध संचालक हैं। वे एक अग्रणी बायोटेक उद्यमी और पद्म भूषण (2005) और पद्म श्री (1989) की प्राप्तकर्ता हैं। वे किफायती स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं और इन्हें कई वैश्विक अभिज्ञान हासिल हैं। हाल ही में, वे गेट्स फाउंडेशन की "गिविंग प्लेज" पर हस्ताक्षर करने वाली दूसरी भारतीय बनीं।





## डॉ श्याम भट्ट

डॉ श्याम के. भट्ट एमडी, एक मनोचिकित्सक और चिकित्सक हैं। इन्हें मनोदैहिक चिकित्सा, आंतरिक चिकित्सा और मनश्चिकित्सा में स्नातकोत्तर प्रशिक्षण और बोर्ड प्रमाणपत्र हासिल हैं। इनके पास 20 वर्षों से ज्यादा का अनुभव है और पूर्वी और पश्चिमी चिकित्सीय तरीकों के एकीकरण में इनकी विशेष रुचि है।



## नीना नायर

नीना को शिक्षण, सीखने और विकासात्मक कार्यों, मानव संसाधन और संगठनात्मक विकास में लगभग 30 वर्षों का काम करने का अनुभव है। उन्होंने कई तरह की भूमिकाएं निभाई हैं जैसे, उच्च विद्यालय की शिक्षक, उद्यमी, प्रशिक्षक से लेकर मानव संसाधन के प्रमुख होने तक। वह वर्तमान में [24]7 इंक. (भारत और लैटिन अमेरिका) की वीपी और एचआरडी हेड हैं।



## डॉ मुरली दोराईस्वामी

डॉ मुरली दोराईस्वामी ड्यूक यूनिवर्सिटी हेल्थ सिस्टम (यूएसए) में एक प्रोफेसर और डॉक्टर हैं और मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में दुनिया के प्रमुख नैदानिक विशेषज्ञों में से एक हैं। वे ड्यूक इंस्टीट्यूट फॉर ब्रेन साइंसेज के सदस्य भी हैं और एक प्रसिद्ध नैदानिक परीक्षण इकाई का निर्देशन करते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य में व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले कई उपचारों के विकास में शामिल है। मुरली को उनके काम के लिए कई पुरस्कार मिले हैं जिनमें रॉयल कॉलेज ऑफ फिजिशियन से डिस्टिंक्शन के साथ फेलोशिप और समुदाय के लिए सेवाओं के लिए एक विशेष अमेरिकी कांग्रेसनल मान्यता शामिल है। वे प्रमुख सरकारी एजेंसियों, व्यवसायों और वकालत समूहों के सलाहकार रहे हैं। इसके अलावा विश्व आर्थिक मंच के न्यूरोटेक्नोलॉजी और मस्तिष्क विज्ञान पर ग्लोबल फ्यूचर काउंसिल के सह-अध्यक्ष भी हैं।

# दानदाताओं की सूची

1. अभिज्ञान चौधरी
2. अभिजीत नईमपल्ली / तृप्ति मुरगुण्डे
3. अभिलाषा सचदेव / नरेश सचदेव
4. ऐस इंफ्रासिटी डेवलपर्स प्राइवेट लिमिटेड
5. आदिश लाल
6. आदित्य प्रकाश
7. अगमदीप सिंह
8. अर्जिंक्य कैडलवार
9. अजित मोहन करिम्पाना
10. आकांक्षा पंड्या
11. अखिल जॉर्ज
12. अक्षय फर्निचर्स प्राइवेट लिमिटेड
13. अल्लिया अल रुफ़्द
14. अलुकोट इंजिनियर्स
15. अलुफिट (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड
16. अमन गोदार
17. अमित बंसल
18. अमित साबू
19. अमिताभ बच्चन
20. अमृता नईमपल्ली
21. आनंद जोशी
22. आनंद तांबी
23. अनंत लक्ष्मी वेलफेयर ट्रस्ट
24. अनिमेष दत्ता
25. अनिरुद्ध सिंह
26. अनिशा प्रकाश पादुकोण
27. अनिशा राय
28. अंजलि सोसाले
29. अंजुमन ब्रांड डिज़ाइन्स प्राइवेट लिमिटेड
30. अंकिता मलिक
31. एना चंडी
32. अनुष्का चंडी
33. अनु सारंग वाधवान
34. अनुराधा बेनेगल
35. अनुराधा सिंह
36. अपर्णा फाउंडेशन
37. अपर्णा पोपट
38. अपूर्व मेहता / बिजल मेहता
39. आराधना महना
40. अरीता भट्टाचार्य
41. अर्कुल कंबलकोडी अनंत शेनॉय
42. अर्पित जैन
43. अरुल बेनेडिक्ट ए
44. अरविंद भट
45. अरविंद सिंह
46. एशले बिहारिलाल नागपाल
47. अशोक ढींगरा
48. अशरफ सैयद
49. अतुल राठी
50. एक्सिस बैंक लिमिटेड
51. आयुष विज
52. बाबू वेंकटेशन
53. बीना रोहिथ पात्रे
54. बीलिस्ट ट्रेवल्स प्राइवेट लिमिटेड
55. बेस्ट यूनाइटेड इंडिया कम्पटर्स प्राइवेट लिमिटेड
56. भरणी सिम्हा रेड्डी
57. भारती दुबे
58. भवानीशंकर फीलर / सुधा फ़िलर
59. भूषण ठाकुर
60. बिप्रा राँय
61. बबल्स सभरवाल
62. चंचल वर्मा
63. चरणजीत सिंह
64. चेतन गौड़ा
65. चिन्मय डी एस
66. चिराग रोकडे
67. चित्रा सहाय
68. कोलिन्स
69. कोलिन्स चाको
70. कोथा त्रिवेणी विनोद
71. डीबी कॉर्पोरेशन लिमिटेड
72. दीपा खांडैत
73. दीपिका पादुकोण
74. डेरेक अफोन्सो
75. देवरथना कुमार के
76. देवराज
77. ध्वनि दवे
78. डिफरेंट स्टोक्स

79. डिंपल पटेल  
 80. दिनेश खन्ना / वीना खन्ना  
 81. दीपिका ए खेतान  
 82. दुर्लभजी ट्रस्ट फॉर डेवलपमेंट  
 83. द्विजा राव पनंगीपल्ली  
 84. फारुक हक  
 85. एफ़एलओ अहमदाबाद चैप्टर  
 86. फॉरएवरमार्क डायमंड्स प्राइवेट लिमिटेड  
 87. गौरव सोबती  
 88. गौरी अनिरुद्ध मेहता  
 89. गीता  
 90. गीता ताल्गेरी  
 91. गोदरेज कंज्यूमर प्रोडक्ट्स लिमिटेड  
 92. गुणासेकर रावणं  
 93. हालेश  
 94. हार्दिक भेडा  
 95. हरीश दर्डा  
 96. हरीश पादुकोण  
 97. हरू यादव  
 98. हेमंत बसरूर / शैला बसरूर  
 99. हेमंतकुमार वानकर  
 100. हेमचंद्र जावेरी  
 101. होलिअक रियल्टी प्राइवेट लिमिटेड  
 102. हुफरीश नरीमन  
 103. इबिबो ग्रुप प्राइवेट लिमिटेड  
 104. इंदुजा सठियाथन  
 105. इरफ़ान वज़ीरली / सबीना वज़ीरली  
 106. ईशा घोलकर  
 107. जैमिनी मातंगे / विद्या मातंगे  
 108. जसबीर कौर मारवाहा  
 109. जसबीर नरुला  
 110. जय मेहता  
 111. जया नागरकट्टी  
 112. जयश्री संघवी / मुकेश संघवी  
 113. जॉयजीत सान्याल  
 114. जूनियस रोड्रिग्स  
 115. ज्योति संजय देशपांडे  
 116. कबाड गुरुनंदन एम  
 117. कल्याणसुंदरम / उषा सुंदरम  
 118. कल्याणी बापट  
 119. कल्याणी सोहोनी  
 120. कन्हैयालाल एंड कम्पनी  
 121. कस्तूरी श्यामसुंदर  
 122. कौशिक पत्र / हरिबंधु पत्र  
 123. किरण कौशिक / लक्ष्मी कौशिक  
 124. किरण मजूमदार-शाँ  
 125. कीर्ति मदन  
 126. किशोर मारीवाला  
 127. किशोर सलाना  
 128. किशोर सीताराम उल्लाल / शीला किशोर उल्लाल  
 129. किशोर वसंत उल्लाल / सुधा किशोर उल्लाल  
 130. केएनएवी एंड कंपनी  
 131. कोमल नारंग  
 132. कृपा चोकसी  
 133. कुलसूम खान  
 134. क्वान टैलेंट मैनेजमेंट एजेंसी प्राइवेट लिमिटेड  
 135. ललिता गंधम  
 136. लारा अल्मेडा  
 137. लक्ष्मण प्रसाद  
 138. लीला अकलदेव  
 139. लिकिथा धकाते  
 140. लिली हिरानी / इंदूर हिरानी  
 141. लव एंड क्रम्बल कंपनी  
 142. एम के रविशंकर  
 143. माथेवन थियागराजन  
 144. मदाका भारती  
 145. मदन मंजेश्वर / पवित्रा मंजेश्वर  
 146. माधवन रंगनाथन / सरिता माधवन  
 147. महिंद्रा एंड महिंद्रा लिमिटेड  
 148. मेक माय ट्रिप (इंडिया) प्राइवेट लिमिटेड  
 149. मंदार अपराजित  
 150. मनदीप सिंह चंडोक  
 151. मंगलम शर्मा  
 152. मणिकंदन सीतारमण  
 153. मनोजकुमार साहू  
 154. मयंक सिन्हा  
 155. मेहर नैथानी  
 156. मेहरनोश रुसी दरोवल्ला

157. मिलिंद बर्वे / अमृता बर्वे
158. मीनल गायधने
159. मीनल रेवानकर
160. खनिज उद्यम लिमिटेड
161. मोहन जी हेमदी
162. मौशुमी भौमिक
163. मृनाल करुलकर
164. मुकुलमनी बरुआ
165. मुरली दोराईस्वामी
166. मिउसिग्मा बिजनेस सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड
167. एमवी बिशत बैडमिंटन अकादमी
168. मैथिली कोटामराजू
169. एन अरुण कुमार / नयनतारा नामपल्ली
170. नागलक्ष्मी बैसानी
171. नाम वूक मिनौद
172. नम्रता रतीश अय्यर
173. नंदन कामथ
174. नंदी लॉ चैम्बर्स
175. नंदिनी पट्टानी
176. नंदिता सिंह हिंडा
177. नरेंद्र कुडवा
178. नरेंद्र उभयकर
179. नवप्रीत कौर अटवाल
180. नव्या राममूर्ति
181. नीमा हरिसिंघानी
182. नीना धवन
183. निमित्त वर्मा
184. निर्मला / पीसी पोन्नप्पा
185. निशिता कपूर
186. नितिन माथुर
187. नुपुर रस्तोगी / आशा रस्तोगी
188. ओबेरॉय रियल्टी लिमिटेड
189. ओशीन चौहान
190. पलक वर्मा
191. पंकज कुमार पांडे
192. परनिता अमोघ नाबर
193. पास्को ऑटोमोबाइल्स
194. पटौदी ट्रस्ट
195. पवन कुमार
196. पवन सिंह भाटिया
197. पीयूष घनशाम बड
198. प्राची पवार
199. प्रदीप देवैया एंड एसोसिएट्स प्राइवेट लिमिटेड
200. प्रदीप हिंगोरानी
201. प्रदीप सरकार / पांचाली सरकार
202. प्रदीप सिंह / सुमित सिंह
203. प्रकाश पादुकोण / उज्जला पादुकोण
204. प्रकाश स्वर्णकार
205. प्रमोद ईयूनि
206. प्रणय राजा
207. प्रतीक्षा पाटिल
208. प्रत्युषा तंजौर
209. प्रीति सिंह
210. प्रेम गेरा
211. प्रीति शेठ
212. प्रिया रवींद्र राव
213. प्रियंका चौधरी
214. पुनीत गोयनका
215. पुनीत सैनी
216. पीवीआर नेस्ट
217. आर झुनझुनवाला फाउंडेशन
218. राहुल कांबले
219. राहुल रेवाड़ी
220. राहुल यादव
221. राजा दाईपायन सेन
222. राजन पादुकोण / लीना पादुकोण
223. राजेश दास
224. राजेश मसंद / संगीता मसंद
225. राजेश्वर बैरी
226. राजीव मित्तल
227. रजनीश चड्ढा / सोनिया चड्ढा
228. राजू पेयाला
229. रमा शेटी बी पी
230. रमाकांत छपरवाल
231. रमन मधोक / गीता मधोक
232. रामदास मुंदकुर
233. राम्या कुसुमा
234. रंजीत कुमार
235. रश्मि महिमा
236. रवि मालानी
237. रविकांत बलौदा
238. रेस कैफे एंड पिज़्जेरिया
239. ऋषिका ठाकुर
240. ऋषिकुमार मोहनलाल



241. रितु भल्ला / विश्व मित्तर भल्ला  
 242. आरएमजेड फाउंडेशन  
 243. रोहन चाबुकस्वार  
 244. रोहिणी पसुपुलेटी  
 245. रोहिंटेन सोली स्कूवाला  
 246. रोल्लोन बियरिंग्स प्राइवेट लिमिटेड  
 247. रुचा पाठक  
 248. रुशील आर सिरूर  
 249. सबरीना वारियर/ शिवराम वारियर  
 250. सचिन किशनलाल बिश्रोई  
 251. सैलेश पार्थसारथी  
 252. समीना सैयद  
 253. संजय जैन  
 254. सरथ चन्द्र  
 255. सरितास क्रिएशन्स  
 256. सास्वता चौधरी  
 257. सतीश कुंबले  
 258. एसबीएमजे एजुकेशनल एंड कल्चरल ट्रस्ट  
 259. सैथिल नाथन  
 260. शालिनी एस  
 261. शालिनी थिरुनावुकरासु  
 262. शंकर सुब्रमण्यम  
 263. शांता गुलवदि / अशोक गुलवदि  
 264. शरंग एस करकल  
 265. शरथ बाबू  
 266. शशांक पांचाल  
 267. शीला बजाज / अरुण बजाज  
 268. शीमा चंचानी  
 269. शीतल प्रधान  
 270. शीतल सुर्वे  
 271. शेखा दास  
 272. शेषाद्री नागिरेड्डी  
 273. शिल्पा गुप्ता  
 274. शिरीष गुर्जर  
 275. शिरीष गोगटे / रोहिणी गोगटे  
 276. श्रद्धा जोशी  
 277. श्वेता सुबनानी  
 278. शिवकुमार वी  
 279. स्नेहा आईप / प्रकाश आर वर्मा  
 280. स्नेहिल खेमका  
 281. सोसाले रामचंद्र उदय  
 282. श्रीजनी मुखर्जी  
 283. श्रुति कलुरी  
 284. सुब्बन राव / शीला राव  
 285. सुभदीप घोष  
 286. सुब्रत खटुआ  
 287. सुचरिता सेत  
 288. सुचेता सुनील मुदबिद्री  
 289. सुधा थिमैया  
 290. सुधांशु गौरव  
 291. सुधांशु वत्स / दीक्षा वत्स  
 292. सुधीर एस करकल  
 293. सुमन डी मुंदकुर  
 294. सुनील मसंद  
 295. सुनील नायक / नीला नायक  
 296. सुनीता एशले रोक  
 297. सुरभि सहगल  
 298. सुरेश सूद / आरती सूद  
 299. सूर्यनारायण लक्ष्मीनारायण  
 300. सुषमा ए कोनाजे  
 301. सुवर्णा गोकुल मंजेश्वर  
 302. स्वर्णाली दे  
 303. तनय प्रकाश  
 304. तारा चावला  
 305. तेजपाल मेहता  
 306. ट्राइडेंट ऑटोमोबाइल्स प्राइवेट लिमिटेड  
 307. टीआरएस सॉल्यूशंस एलएलपी  
 308. उदित चंचानी  
 309. उमा एच शेटी  
 310. उर्वशी अशर  
 311. वी जी जयराम  
 312. वैष्णवी रेड्डी  
 313. वरुण शाह  
 314. वसंत भारद्वाज  
 315. वसुंधरा सिन्हा  
 316. विद्या मुल्की  
 317. विजय लैसी मैस्करेनहास  
 318. विमल कुमार  
 319. विनय नादिग  
 320. विनायक जे जाधव  
 321. विनी सिंह / रुमा सिंह  
 322. विनोद मनोहर  
 323. विशाल जोशी  
 324. विशाल उभयकर



325. विष्णु चेगू
326. विवेक शांगरी
327. वॉटरफील्ड वितीय और निवेश सलाहकार प्राइवेट लिमिटेड
328. चिनर अटवाल
329. यजना नारायण कम्मजे
330. यश गुप्ता
331. यशराज फिल्म्स प्राइवेट लिमिटेड
332. योगेश कुसुम अग्रवाल
333. भारतीय सतत शिक्षा और अनुसंधान संस्थान

### निम्नलिखित से प्रायोजन प्राप्त किया

येस बैंक प्राइवेट लिमिटेड

स्वाच ग्रुप इंडिया प्राइवेट लिमिटेड

### खाता विवरण

खाते का नाम: द लिव लव लाफ फाउंडेशन

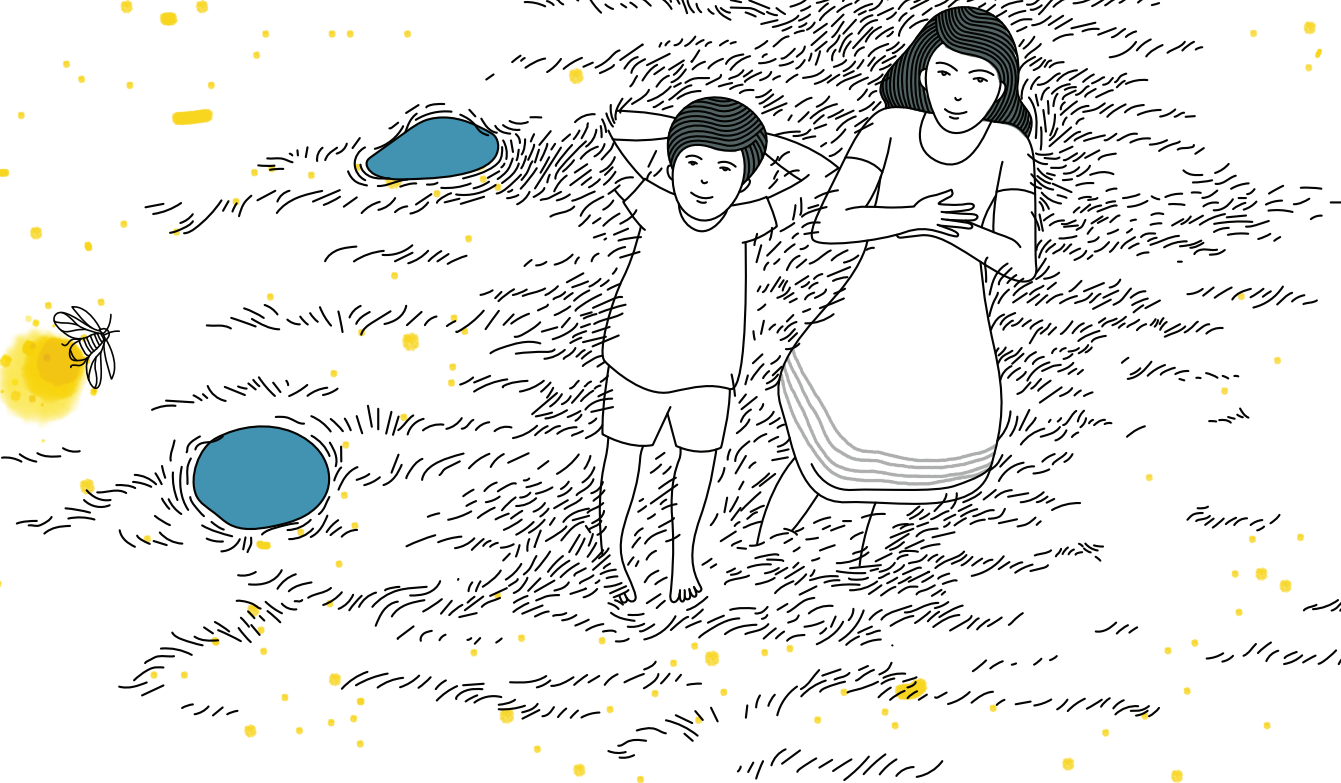
बैंक का नाम: एचडीएफसी बैंक

बैंक खाता संख्या: 50100193331835

आईएफएससी कोड: HDFC0000009

बैंक शाखा: कस्तूरबा रोड

पैन नंबर: AACTT5919M



# टीम



अनीशा पादुकोण  
निर्देशक



ब्रायन कार्वाल्हो  
प्रमुख, पीआर और संचार



नताशा विजय  
कार्यक्रम लीड



अनुष्का चंडी  
लीड, डिजिटल पहलें



अरुल बेनेडिक्ट  
प्रशासन प्रबंधक



श्रीधरन वीके  
कार्यालय सहायक



**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)
- [@tliffoundation](https://www.instagram.com/tliffoundation)
- [@tliffoundation](https://www.facebook.com/tliffoundation)
- [@tliffoundation](https://www.youtube.com/tliffoundation)

