

# विषयसूची

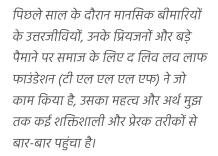
संस्थापक का एक संदेश	5
निर्देशक का संदेश	6
2017-18 की महत्वपूर्ण घटनाएं	7
राष्ट्रीय सर्वेक्षण रिपोर्ट २०१८	8
आप अकेले नहीं हैं	12
अवसाद के खिलाफ एकजुट	16
ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम	18
डिजिटल मीडिया	24
मीडिया की पहुंच	26
ऑडिट रिपोर्ट	28
ट्रस्टी का बोर्ड	30
प्रमुख घटनाएं	32
डोनरों की सूची	34

मिट्टी को आकार देने की गतिविधि लंबे समय से रचनात्मकता, स्वतंत्रता और अंतहीन संभावनाओं से जुड़ा हुआ है। कुम्हार के चाक को कुम्हार की मदद करने वाले यन्त्र के रूप में देखा जाता है - एक ऐसा यन्त्र जो विचारों की खोज और शोधन या परिणामों की आकृति को अपने मन-मुताबिक बदलने में मदद करता है।

पिछले एक साल में द लिव लव लाफ फाउंडेशन (टी एल एल एल एफ) को कई लोगों के जीवन को प्रभावित करने और सुधारने का मौका मिला है। कुम्हार के चाक की भूमिका निभाते हुए, टी एल एल एल एफ ने भारत में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े संवाद के सुधार में मदद की है। संगठन की मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को सम्बोधित करने और समाज को संवेदनशील बनाने में सक्रिय भागीदारी ने तीन साल की छोटी सी अवधि में औसत दर्जे का परिणाम दिया है। अभी रास्ता बहुत लम्बा है और टी एल एल एल एफ का मानसिक बीमारियों से जूझ रहे लोगों के जीवन को आकार देना कायम है। टी एल एल एल एफ को जो समर्थन मिला है वह हमारे सफर के लिए महत्वपूर्ण है। आगे के पन्ने टी एल एल एल एफ की पिछले वर्ष की गतिविधियों और भविष्य की योजनाओं की झलक पेश करते हैं।



# संस्थापक का एक संदेश



उदाहरण के लिए मैंने दावणगेरे, कर्नाटक के ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के उत्तरजीवियों और उनके परिवारजनों पर हुए इसके प्रभाव का प्रत्यक्ष अनुभव किया है।

मैंने ढेरों लोगों से भरी जगहों, बेहद व्यस्त व्यवसायिक अधिकारियों और नेताओं से भरे हैदराबाद में हुए नासकॉम शिखर सम्मेलन और दिल्ली में हुए विश्व आर्थिक मंच - भारतीय आर्थिक शिखर सम्मेलन में, जिसमें हमने भाग लिया था, इन भावनाओं को महसूस किया है।

मैंने इसे देश भर के उत्तरजीवियों की आवाज़ में गूंजते हुए सुना है, जो खुल कर बात करने और मदद लेने की हिम्मत जुटाने के बाद हम तक या हमारे सहयोगियों तक पहुंचे हैं।

टी एल एल एल एफ के सभी लोगों सहित मैं तहे दिल से आभारी, विनम्र और धन्य महसूस करती हूं कि आपकी मदद से हम उन कई लोगों तक पहुंच सके हैं जिन्हें मानसिक बीमारी के खिलाफ अपनी एकाकी और मुश्किल लड़ाई के दौरान देखभाल और समर्थन की ज़रुरत महसूस हुई है।

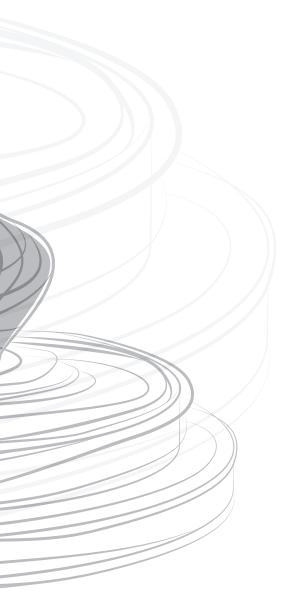
टी एल एल एल एफ ने कई पहलें की हैं और उनमें से कोई भी आपके अविश्वसनीय समर्थन के बिना मुमिकन नहीं थी। हम पर विश्वास करने के लिए मेरा हार्दिक धन्यवाद क्योंकि हम समाज में मानसिक स्वास्थ्य के वर्णन को आकार देने के लिए और ज़रुरतमंद लोगों के जीवन को थोड़ा आसान बनाने के लिए काम करते हैं।

टी एल एल एल एफ अपने चौथे साल में प्रवेश कर रहा है। ऐसे में मैं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दोहराना चाहूंगी। हम औसत दर्जे के परिणामों और अपने आस-पास के लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए पूरी तरह से केंदित रहेंगे।

हम सहयोगात्मक रूप से काम करना जारी रखना चाहते हैं ताकि हम सभी एकजुट होकर जी सकें, प्यार कर सकें और हंस सकें।

### दीपिका पादुकोण

संसथापक टी एल एल एल एफ





# निर्देशक का संदेश

पिछला साल द लिव लव लाफ फाउंडेशन (टी एल एल एल एफ) के हम सभी लोगों के लिए व्यस्त और काफी समृद्ध समय रहा है।

मुझे गर्व है कि हमने न केवल अपने पहले के कार्यक्रमों की गति को बनाए रखा है, बल्कि नई पहलों की भी शुरुआत की है जिन्होंने पर्याघ प्रभाव डाले हैं।

हमारा स्कूलों के लिए प्रमुख कार्यक्रम 'आप अकेले नहीं हैं' का उद्देश्य तनाव, चिंता और अवसाद पर किशोरों को शिक्षित करना है। यह कार्यक्रम लगातार आगे बढ़ता रहा है। इस कार्यक्रम की शुरुआत से लेकर अब तक हमें 8 शहरों में 60,000 से अधिक छात्रों और 10,000 शिक्षकों तक संचयी रूप से पहुंचने का अवसर मिला है। वर्तमान में यह कार्यक्रम पांच भाषाओं में वितरित किया जाता है। भारत में मानसिक बीमारी और किशोरों में आत्महत्या की खतरनाक दरों को देखते हुए, हमारा मानना है कि यह पहल छात्रों के लिए एक महत्वपूर्ण समर्थन के रूप में काम कर सकती है। वर्तमान में आगामी साल में इसकी पहुंच बढ़ाने की प्रक्रिया जारी हैं।

पिछले साल की एक और आश्चर्यजनक सफलता रही है ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम जिसका हम कर्नाटक के दावणगेरे में समर्थन करते हैं। दो साल पहले तक यह कार्यक्रम दो तालुकों तक पहुंच चुका था और इसके अंतर्गत करीब 200 रोगियों का इलाज किया गया था। आज यह कार्यक्रम काफी आगे बढ़ चुका है और अब इसकी पहुंच चार तालुकों तक हो गई है और इसके अंतर्गत 800 रोगियों का इलाज किया जा रहा है। ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य में संसाधनों की ज़बरदस्त कमी है। सही भागीदारों के साथ मिलकर हम इस क्षेत्र में हमारे प्रयासों को केंद्रित करने के लिए काफी उत्सुक हैं।

हमारा मानना है कि टी एल एल एल एफ ने इस साल मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। हमने एक व्यापक शोध अध्ययन का नेतृत्व किया है जिससे टी एल एल एल एफ 2018 राष्ट्रीय सर्वेक्षण रिपोर्ट: "भारत का मानसिक स्वास्थ्य के प्रति क्या नज़रिया है" का निर्माण हुआ। इस रिपोर्ट के प्रमुख निष्कर्ष उन रणनीतियों की ओर संकेत करते हैं जिन्हें टी एल एल एल एफ के साथ-साथ पारिस्थितिकी तंत्र के दूसरे हितधारकों को भविष्य में अपनाने की ज़रुरत है। रिपोर्ट का पूरा विवरण आने वाले पन्नों में दिया गया है।

इसके अलावा सरकार और व्यापार में निर्णय लेने वाले लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति मानसिकता में एक क्रमिक लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव आना काफी खुशी की बात है। इस संदर्भ में आज हमारा समाज जिन मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित चुनौतियों का सामना कर रहा है, उनके बारे में हमारी संस्थापक दीपिका पादुकोण को अपने विचारों को साझा करने के लिए दो प्रमुख आयोजनों में आमंत्रित किया गया था: नई दिल्ली में विश्व आर्थिक मंच का भारतीय आर्थिक शिखर सम्मेलन और हैदराबाद में नासकॉम नेतृत्व शिखर सम्मेलन। ये आयोजन विचारों के आदान-प्रदान के लिए एक महत्वपूर्ण मंच साबित हुए और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में टी एल एल एल एक के उद्भव को एक महत्वपूर्ण आवाज़ के रूप में रेखांकित किया।

पिछले 12 महीनों को जब में पीछे मुड़ के देखती हूं, तो यह स्पष्ट होता है कि इस तरह की व्यापक गतिविधियों को करने की हमारी महत्वाकांक्षा न केवल हमारे उद्देश्य में हमारे मज़बूत विश्वास से उपजी है, बल्कि इसका कारण वह समर्थन भी है जो हमें हमारे भागीदारों, दाताओं, समर्थकों, कई उत्तरजीवियों और उनके देखभालकर्ताओं से बड़ी किस्मत से मिला है।

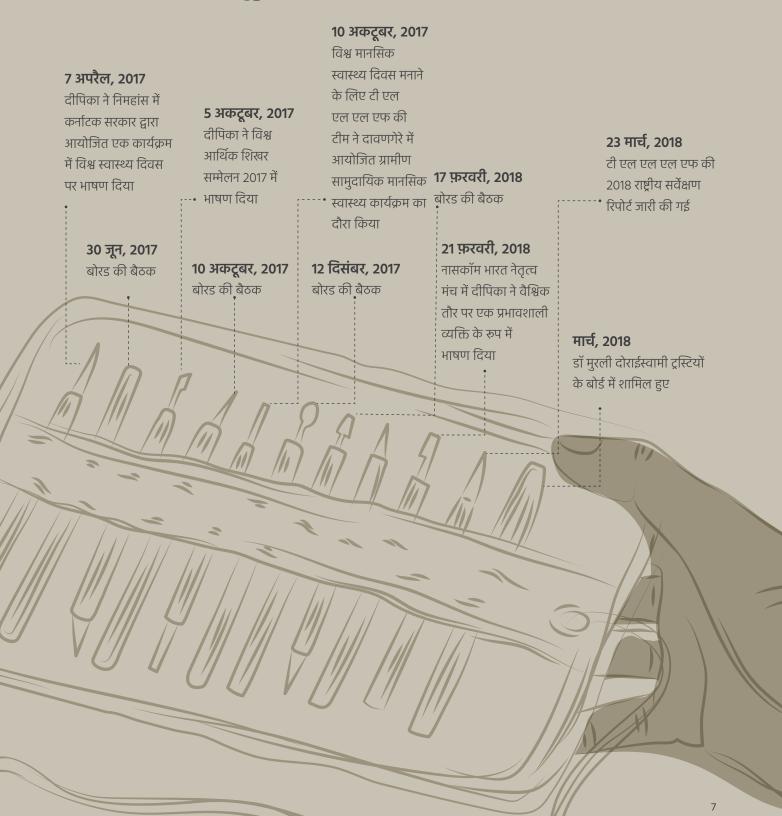
हमारा मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य पर उपयुक्त बातचीत को प्रेरित करने और ज़रुरतमंदो की मदद करने के हमारे लक्ष्य ने टी एल एल एल एफ के लोगों सहित कई लोगों के जीवन को गहरे और शक्तिशाली तरीके से आकार दिया है।

हम इस लक्ष्य में आपके समर्थन के लिए आभारी हैं और यही आशा करते हैं कि आपका हम पर निरंतर विश्वास बना रहे।

अनीषा पादुकोण निर्देशक टी एल एल एल एफ



# 2017-18 की महत्वपूर्ण घटनाएं



# राष्ट्रीय सर्वेक्षण रिपोर्ट 2018

समाज में गहराई तक आरोपित हो चुके मुद्दों को सम्बोधित करना एक अनियन्त्रित प्रक्रिया नहीं हो सकती है। किसी भी सार्थक परिवर्तन की शुरुआत करने के लिए मौजूदा मुद्दों को गहराई से समझने की ज़रुरत होती है।

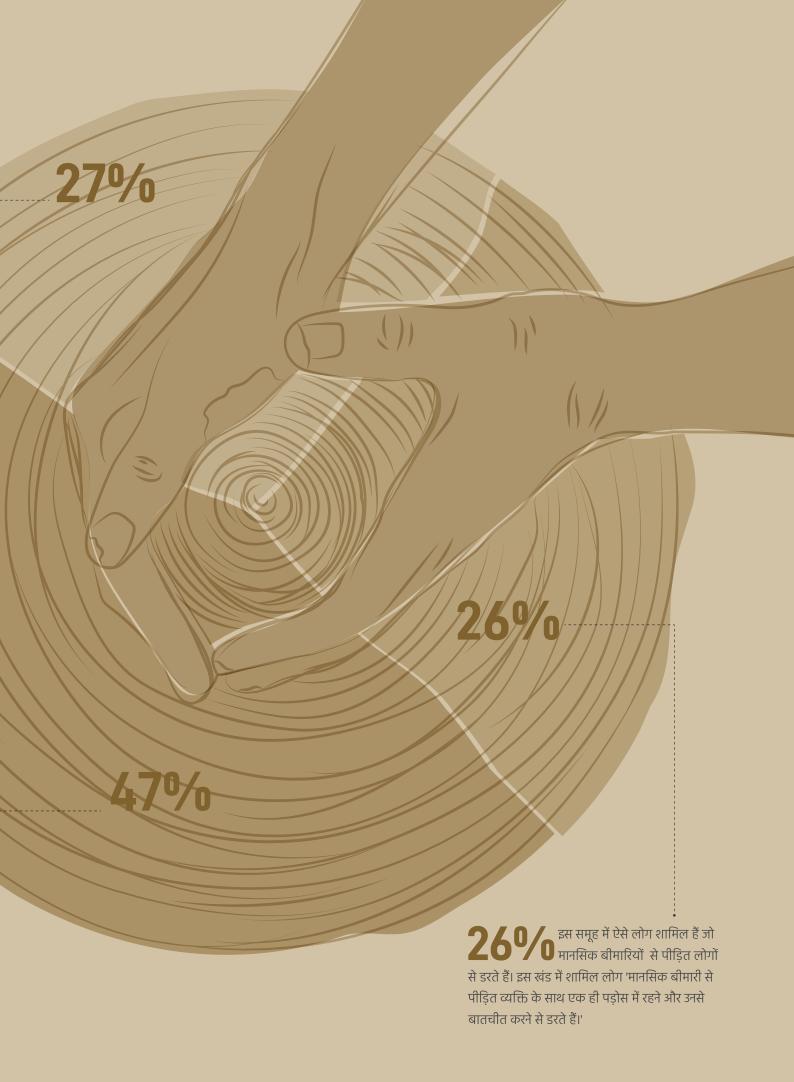
2018 में टी एल एल एल एफ ने 'भारत का मानसिक स्वास्थय के प्रति क्या नज़रिया है' नामक एक राष्ट्रीय सर्वेक्षण तैयार किया। इसका उद्देश्य आठ भारतीय शहरों में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सार्वजनिक धारणाओं का अनुमान लगाना है। 3,556 व्यक्तियों ने कलंक को कम करने, मिथकों को तोड़ने और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर समाज के सभी वर्गों में अधिक जागरूकता पैदा करने में टी एल एल एल एफ जैसे संगठनों के महत्व पर ज़ोर दिया है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग के अतिरिक्त सचिव (स्वास्थ्य), श्री संजीव कुमार ने टी एल एल एल एफ की संस्थापक, दीपिका पादुकोण के साथ मिलकर रिपोर्ट जारी की है। इनके साथ टी एल एल एल एफ के ट्रस्टियों के बोर्ड की अध्यक्ष, एना चैंडी और टी एल एल एल एफ के ट्रस्टी, डॉ श्याम भट, एमडी भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए थे। यह कार्यक्रम दिल्ली में आयोजित किया गया था। सर्वेक्षण के कुछ प्रमुख निष्कर्षों में निम्नलिखित शामिल हैं:

मानसिक बीमारी के प्रति रवैय्ये के आधार पर लोगों के तीन व्यापक खंड बनते हैं:

270/o ये वे लोग हैं जो मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों का समर्थन करते हैं। ये मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों के साथ भेदभाव नहीं करते और इनका यह मानना है कि कोई भी मानसिक बीमारी से पीड़ित हो सकता है।

470/0 ये लोग मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों के प्रति आलोचनात्मक हैं। इस खंड में वे लोग शामिल हैं जो मानसिक बीमारियों और इससे सम्बन्धित लक्षणों के प्रति काफी सचेत हैं, लेकिन मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों के प्रति कुछ हद्द तक कलंक की भावना भी प्रदर्शित करते हैं। जबकि इस खंड के लोग



### उत्तरदाताओं में से,

470/0 लोगों ने मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए 'मंद' शब्द का उपयोग किया

**689** लोग यह मानते हैं कि मानसिक बीमारी वाले लोगों को 'कोई जिम्मेदारी नहीं दी जानी चाहिए'

920/o उत्तरदाताओं का मानना है कि मानसिक बीमारी वाले लोगों को एक विशेषज्ञ डॉक्टर को दिखाना चाहिए

**600** लोगों का मानना है कि मानसिक बीमारी 'आत्म-अनुशासन और इच्छाशक्ति की कमी' के कारण होती है

**600/0** लोगों का मानना है कि मानसिक बीमारी वाले लोगों का 'अपना एक समूह होना चाहिए जिससे वे स्वस्थ लोगों को दूषित न कर सके'

750/0 उत्तरदाताओं का यह भी मानना है कि मानसिक बीमारी का इलाज दवा और परामर्श से किया जा सकता हैहै

रिपोर्ट के विमोचन के बाद एक पैनल चर्चा हुई। यह चर्चा **डॉ श्याम भट**, एमडी द्वारा संचालित की गई और इसमें पैनलिस्ट - **एना चैंडी** (टी एल एल एल एफ), **डॉ सौमित्र पाथरे** (सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, पुणे) और **सिद्धार्थ स्वरूप** (बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन) ने भाग लिया था। प्रतिभागियों ने रिपोर्ट के निष्कर्ष के बारे में बातचीत की।

ये निष्कर्ष आने वाले सालों में फाउंडेशन की गतिविधियों के दिशानिर्देशन में महत्वपूर्ण साबित होंगे।



दिलली में राषटरीय सरवेकषण रिपोरट २०१८ का विमोचन

परंपरागत और ऐतिहासिक रूप से भारत एक सामूहिक समाज रहा है जो अब धीरे-धीरे व्यक्तिवाद की ओर बढ़ रहा है। रिपोर्ट में प्रस्तुत आंकड़ों में यह संक्रमण स्पष्ट है। बड़े शहरों में हम व्यक्तिवाद की ओर बहुत अधिक बढ़ रहे हैं। ऐसा संभवतः सूचना तक पहुंच की मात्रा में वृद्धि और जीवित रहने की ज़रुरत के कारण है। हालांकि कानपुर और पटना जैसे छोटे शहर अपनी सामूहिक जड़ों को बनाए रखें हुए हैं और एक व्यक्तिवादी समाज की ओर धीमी गति से बढ़ रहे हैं। कलंक घटाने और जागरुकता बढ़ाने - इन दोनों बातों पर ध्यान केंद्रित करना महत्वपूर्ण है। हमारी व्यक्तिगत जीवन शैली में सामूहिक प्रथाओं को शामिल करके हम एक समावेशी समाज का निर्माण करने के लिए बातचीत को आकार दे सकते हैं जिससे (1) मानसिक बीमारी वाले लोगों का समर्थन किया जा सके और (11) मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं के प्रति भारत की जागरुकता बढ़ाई जा सके।

#### एना चैंडी

अध्यक्ष - ट्रस्टियों का बोर्ड टी एल एल एल एफ



# आप अकेले नहीं हैं

# किशोर मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम

किसी भी बीमारी के लक्षणों की पहचान और निदान जितनी जल्दी हो जाए. उतना ही बेहतर है। यह विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य के मामले में उपयुक्त है - किसी भी समय मदद मांगना जल्दी नहीं है। 'आप अकेले नहीं हैं' -स्कूलों के लिए एक प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम है जिसकी ठीक इसी उद्देश्य के लिए पहल की गई थी। यह विशेष रुप से छात्रों और शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में अधिक जागरूक बनाने के लिए तैयार किया गया है। साथ ही यह लोगों को इसके लक्षणों को बेहतर ढंग से समझने के लिए भी लैस करता है। इसे संवादात्मक और सूचनात्मक सत्रों के माध्यम से वितरित किया जाता है और इसकी देश भर के स्कूलों में एक प्रभावशाली पहुंच है।

यह कार्यक्रम विशेषज्ञों के मार्गदर्शन से क्यूरेट किया गया है और यह मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित बातचीत को प्रोत्साहित करने की कोशिश करता है। इसमें जो विषय शामिल हैं, वे हैं - मानसिक स्वास्थ्य और उसके महत्व की बुनियादी समझ, अवसाद, तनाव और चिंता के संकेत और लक्षण और व्यावसायिक मदद पाने के लिए छात्र संसाधन।

वर्तमान में यह कार्यक्रम दिल्ली, मुंबई, बैंगलोर, बड़ौदा, भावनगर, चेन्नई, कोचीन और कोयम्बटूर में कार्यान्वयन भागीदारों द्वारा वितरित किया जा रहा है। अंग्रेजी, हिंदी, गुजराती, तमिल और मलयालम वितरण की भाषाएं हैं।

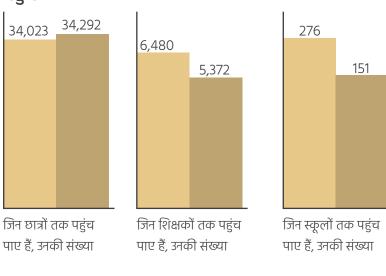
"धन्यवाद! आपके सभी प्रयासों के लिए। यह एक उत्कृष्ट और समृद्ध सत्र था। छात्रों के साथ कैसे काम किया जाए, इस विषय पर कुछ और सत्रों में भाग लेने के लिए मैं तत्पर हूं।"

एक शिक्षक जिन्होंने मुंबई में हमारे स्कूल सत्र में भाग लिया था



## सारांश

### पहुंच



#### हाइलाइट 2017-18



मलयालम में कार्यक्रम के वितरण की शुरुआत हुई



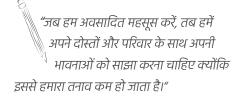
कार्यक्रम का स्कूलों के अलावा, आफ्टर-केयर होम और अनाथालयों में भी वितरण किया गया



2017-18

2016-17

आंतरिक कार्यक्रम ऑडिट ने वितरण की जटिलताओं को समझने और आगामी साल के लिए योजना बनाने में मदद की



एक छात्र जिसने मुंबई में हमारे स्कूल सत्र में भाग लिया था

### 2018-19 में हमारे निम्नलिखित लक्ष्य हैं:



**छात्रों में लचीलेपन** को सशक्त करना और शिक्षकों को उबरने के तरीकों, स्वयं सहायता और समर्थन प्रणालियों के महत्व पर शिक्षित करना



नई जगहों में विस्तार करना और ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचना



कार्यक्रम का ज्यादा से ज्यादा मातृभाषाओं में अनुवाद करना



कार्यक्रम के वितरण की गुणवत्ता और स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए कार्यान्वयन भागीदार संगठनों के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण का आयोजन करना



**अभिभावकों** के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम संचालित करना





सेंट जोसेफ इंडियन प्राइमरी स्कूल



जेम स्कूल



अमर ज्योति इंग्लिश स्कूल



सरकारी स्कूल - छोटानिकारा



सरकारी स्कूल - छोटानिकारा



सरकारी स्कूल - अल्लेप्पी



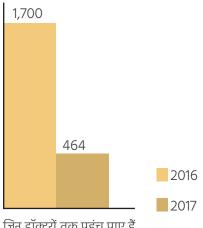
भवन्स आदर्श विद्या मंदिर

# अवसाद के खिलाफ एकजुट

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को सम्बोधित करने के लिए देश में मनोचिकित्सकों की भारी कमी है। यह कमी मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की पहचान और निदान की स्थिति की एक उदासीन तस्वीर पेश करती है। हालांकि ज्यादातर मामलों में अवसाद और चिंता के शारीरिक लक्षण सबसे पहले सामने आते हैं, सही समर्थन के साथ सामान्य चिकित्सक (जीपी) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शुरुआती चरण में ही पहचान कर के प्रभावी रूप से रक्षा की पहली रेखा बन सकते हैं। इससे जीपी का अंतर्निहित मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को पहचानने के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित होना अनिवार्य हो जाता है।

'अवसाद के खिलाफ एकजुट' की सामान्य चिकित्सकों को सक्षम बनाने के लिए शुरुआत की गई थी जिससे सहायक, समग्र निदान की संस्कृति का विकास हो सके।

# अवलोकन



जिन डॉक्टरों तक पहुंच पाए हैं, उनकी संख्या

#### परियोजना के आधार



मानसिक स्वास्थ्य से पीड़ित लोगों का संवेदनशील रूप से समर्थन करने के लिए सामान्य चिकित्सकों को पर्याप्त जानकारी प्रदान करना



आवश्यक जानकारी से परिपूर्ण संसाधन पुस्तिकाएं तैयार और वितरित करना जिससे चिकित्सकों की क्षमताओं को और समर्थन मिल सके



चिकित्सीय समुदाय के प्रमुख हितधारकों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में संवेदनशील बनाने के लिए सत्र आयोजित करना जिससे वे भविष्य में रोगियों का इलाज करते समय उनके मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें



एएफपीआई, बैंगलोर द्वारा आयोजित डॉक्टरों के एक कार्यक्रम में डॉ श्याम भट

### कार्यक्रम की चुनौतियां

'अवसाद के खिलाफ एकजुट' को समुदाय मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को बड़े पैमाने पर सम्बोधित करने के लिए महत्वपूर्ण मानता है। हालांकि इसके कार्यान्वयन के दौरान कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा है। एक गैर-लाभकारी फाउंडेशन के लिए चिकित्सा समुदाय तक पहुंचना मुश्किल है। चिकित्सा समुदाय में अधिकांश के लिए और खासकर सामान्य चिकित्सकों के लिए समय एक सीमित संसाधन है। उनके लिए दैनिक रोगियों को देखना, अन्य पेशेवर कर्तव्यों को संभालना और साथ-साथ 'अवसाद के खिलाफ एकजुट' जैसे तीसरे पक्ष की पहल में भाग लेने के बीच संतुलन बनाए रखना मुश्किल है। हालांकि इन बाधाओं ने हमारे कार्यक्रम की गति को धीमा कर दिया है, फाउंडेशन इन चुनौतियों के समाधान लगातार ढूंढ रहा है।

### 2018-19 में हमारे निम्नलिखित लक्ष्य हैं:

चिकित्सीय समुदाय तक पहुंचने और उनके समर्थन को सूचीबद्ध करने के लिए नए तरीके खोजना

सामान्य चिकित्सकों के लिए कार्यक्रम में सहभागिता सुलभ बनाने के लिए एक प्रमाणित ऑनलाइन प्रशिक्षण कोर्स को क्यूरेट करना



# ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम

कर्नाटक राज्य सरकार के जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत दूरदराज के क्षेत्रों में रह रहे लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सुलभ बनाने के लिए की गई थी। हालांकि दो मुख्य चुनौतियों ने इस कार्यक्रम को अभिप्रेत लोगों तक पहुंचाना बेहद मुश्किल बना दिया है:

- मानसिक स्वास्थ्य के बारे में उक्त समुदायों में जागरूकता की कमी
- निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति के कारण उपचार ढूंढने में बाधा इन समस्याओं का मुकाबला करने के लिए टी एल एल एल एफ ने विकलांग लोगों के संगठन (एपीडी) के साथ भागीदारी कर के कर्नाटक के दावणगेरे में ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत की।
  - यह ग्रामीण और शहरी बस्ती में रहने वाले 16 से 45 साल की उम्र के बीच के लोगों को लक्षित करता है।

# सारांश

### परियोजना के आधार



मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति सामाजिक स्वीकृति बनाना



विशेषज्ञों से संपर्क करने और उपचार खोजने की स्वेच्छा मन में बैठाना



प्रमाणित मनोचिकित्सकों के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसी) के दौरों का समन्वय करना



आवश्यकतानुसार परिवहन सहायता प्रदान करके पीएचसी की पहुंच बढ़ाना



पीडब्ल्यूडी अधिनियम, 1995 के अनुसार यह सुनिश्चित करना कि जिला स्वास्थ्य केंद्रों में दवा मुफ्त में प्रदान की जाए



संसाधन कर्मियों में ज्ञान की कमियों को पहचानना और क्षमता निर्माण गतिविधियों की शुरुआत करना



समुदायों के साथ उनके अधिकारों के लिए बातचीत करना

### कार्यक्रम चक्र

🔳 हरिहर, जगलुरु, हरपनहल्ली और दावणगेरे में मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों (पीडब्लूएमआई) की पहचान करके, उन्हें उपचार के लिए सम्बन्धित अस्पतालों और पुनर्वास केंद्रों के बारे में जानकारी दी

有 पीडब्लूएमआई जिला मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों, निमहांस और 🚣 स्थानीय मनोचिकित्सकों से मनोरोग सम्बन्धी इलाज प्राप्त करते हैं। इन स्थानीय मनोचिकित्सकों को उनके पड़ोसी इलाके में मनोरोग उपचार प्रदान करने के लिए सूचीबद्ध किया गया है।

有 पीडब्लूएमआई के देखभाल प्राप्त करने के लिए वित्तीय बोझ और यात्रा के समय को कम करना

### परियोजना की पहुंच

जिन रोगियों तक पहुंच पाए हैं, उनकी	866
संख्या	
पहचाने गए नए मरीजों की संख्या	161
अनुवर्ती रोगी	700

### क्षमता निर्माण और जागरुकता पहल

देखभाल करने वालों की बैठकें	28
आवासीय शिविर	7
हितधारक प्रशिक्षण	14
(1,049 प्रतिभागी)	
एक्सपोज़र दौरे	
(399 प्रतिभागी)	2

कार्यक्रम के प्रतिभागियों द्वारा हस्ताक्षरित ज्ञापन जिला आयुक्त, लोकायुक्त, पंचायत कार्यकारी अधिकारी और डीडीडब्लूओ अधिकारी को निम्लिखित अनुरोधों के लिए भेजा गया है:

- a) आधार योजनाओं में पीडब्लूएमआई का प्राथमिकताकरण
- **b)** पीडब्लूएमआई के लिए सरकार के बजट में 5% का आवंटन।
- c) अन्य सरकारी योजनाओं में पीडब्लूएमआई की मान्यता

#### 2018-19 में हमारा लक्ष्य है:

- कार्यक्रम को कम से कम दो और तालुकों तक पहुंचाना
- लगभग १,००० रोगियों को प्रभावित करना

### हस्तक्षेप के क्षेत्र



पहचान करना



अनुवर्ती समर्थन



पहुंच



क्षमता निर्माण



व्यावसायिक पुनर्वास



नेटवर्क बनाना और सहयोग



# केस स्टडी 1

गीता (35, नाम बदला हुआ है) एक गृहिणी है जो वर्तमान में अपने पित से अलग रहती है। जब उसकी मानसिक बीमारी के लक्षण सामने आने लगें तो उसके पित ने उसे अपने मां और भाई के पास वापस जाने के लिए मजबूर किया। उसके परिवार को पहले ऐसी किसी मानसिक बीमारी के बारे में पता नहीं था।

घर वापस लौटने पर गीता के परिवार ने देखा कि वह अजीबोगरीब व्यवहार करती थी। वह अक्सर अकेले बैठी रहती, बिना कुछ खाये या बिना हिले-डुले। उसने जल्द ही किसी से भी बातचीत करनी बंद कर दी। यह कुछ सालों तक जारी रहा। इस बात से अनजान कि गीता की मदद कैसे की जाए, उसके परिवार को असहाय महसूस होने लगा और उसकी देखभाल करना एक बोझ की तरह प्रतीत होने लगा। एक दिन एक अन्य रोगी के अभिभावक, जो कि समुदाय के ही सदस्य थे, उन्हें गीता और उनके खुद के बच्चे के लक्षणों में समानता नज़र आई। उनकी सिफारिश पर एपीडी के क्षेत्र कर्मचारी गीता से मिलने गए और उसे तुरंत हरिहर तालुक अस्पताल में भर्ती किया। एक चिकित्सकीय निदान से पता चला कि गीता पिछले तीन सालों से मनोविकार से पीड़ित थी। उसका तुरंत उपचार शुरू किया गया।

आज गीता काफी बेहतर है। वह काफी सामाजिक हो गई है और न केवल घर पर अपनी जिम्मेदारियों को संभालने लगी है, बल्कि अन्य समुदाय के सदस्यों के साथ बातचीत करने लगी है और सामुदायिक गतिविधियों में भी शामिल होने लगी है। उसके संचार कौशल में वृद्धि हुई है; उसके परिवार ने बताया कि उसकी यह नई-नई स्वतंत्रता ने उनके बोझ को कुछ कम कर दिया है।

गीता और उसका परिवार अब नियमित रूप से हरिहर तालुक अस्पताल में अपनी निर्धारित, निःशुल्क दवाओं को लेने के लिए 7 किमी की यात्रा करते हैं। इसके अतिरिक्त वे गीता की मानसिक बीमारी के प्रति नई जागरूकता और उसकी उपचार प्रक्रिया का समर्थन करने के साथ, मासिक शिविरों, माता-पिता की बैठकों और आवासीय शिविरों में भाग लेते हैं।



# केस स्टडी 2

रामा (54, नाम बदला गया है) शादीशुदा है और उसके चार बच्चे हैं। वह पहले एक किसान हुआ करता था, अब वह पिछले सात सालों से मानसिक रूप से अस्थिर है। रामा की मानसिक समस्याएं उसके उम्र लेने के बाद सामने आई, लेकिन ये समस्याएं बहुत जल्दी बढ़ती गई। शुरू में वह पहले अपनी पत्नी पर शक करता था और धीरे-धीरे वो दूसरे लोगों पर भी शक करने लग गया। वह अपने आस-पास के किसी भी व्यक्ति पर भरोसा नहीं कर पा रहा था।

शुरुआत में उसे सोने में किठनाई महसूस होती थी। समय के साथ वह खुद से बातें करने लगा। रामा के लक्षण बढ़ते चले गए। उसने अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता को नजरअंदाज करना शुरु कर दिया और अपने आसपास के लोगों के साथ बहुत जल्दी उलझ जाया करता था। वह अपनी पत्नी के साथ भी बुरा बर्ताव करने लग गया। उसे मिट्टी खाते हुए पकड़ा गया। उसके लक्षण उसके शरीर पर चकतों के रूप में उभरने लगे। इन चकतों का इलाज करने के लिए उसे जिला अस्पताल ले जाया गया। चिकित्सक ने उसके व्यवहार को एक मानसिक बीमारी के लक्षणों के रूप में पहचाना और उसे मनोचिकित्सक के पास भेजा।

एक निदान से पता चला कि रामा गंभीर साइकोसिस से पीड़ित है। उसने ख़ुद को उपचार के लिए प्रतिबद्ध किया और समय-समय पर अपनी दवाएं लेता रहा। लेकिन पांच साल बाद रामा वापस बीमार हो गया। मानसिक बीमारी की महंगी दवाओं के कारण रामा ने मजबूरन यह निष्कर्ष निकाला कि अब उसे दवाओं की ज़रुरत नहीं थी। इससे उसकी बीमारी से उबरने की प्रक्रिया अचानक ठप हो गई। यह कहने की जरुरत नहीं है कि इससे उसके लक्षण बढ़ते चले गए और वह फिर से पहले जैसे अस्थिर व्यवहार करने लग गया। ऐसा तब तक चलता रहा जब तक कि ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरएमएचपी) ने हस्तक्षेप नहीं किया।

2015 में रामा की पत्नी और बच्चों ने एपीडी कर्मचारियों द्वारा आयोजित जागरूकता अभियान के दौरान हो रहे एक उपचार शिविर के बारे में सुना। तब उसे पुनर्वास के लिए निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया।

आज रामा ने अपने साइकोटिक लक्षणों पर बेहतर नियंत्रण हासिल कर लिया है। उसके समुदाय ने उसकी स्थिति को पहचान लिया है और उसे स्वीकार कर रहे हैं; उसने कुछ सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेना भी शुरू कर दिया है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाने से उसके परिवार का आर्थिक बोझ भी काफी कम हो गया है। वह अब ठीक होने की राह पर है।

### कार्यक्रम ने गीता की निम्नलिखित तरीकों से मदद की:

उसकी ज़रुरतों के विश्लेषण को पूरा करना उसके हाल का पता लगाने नियमित रूप से उसके घर जाना

उसे 75% समर्थन के साथ विकलांगता आईडी कार्ड प्रदान करना

उसे मनोचिकित्सक के पास भेजना और यह सुनिश्चित करना कि उसे मुफ्त में दवा मिले मानसिक स्वास्थ्य और सरकारी योजनाओं पर परिवार के सदस्यों को उन्मुख करना उसे पेंशन योजनाओं और स्वावलंबन स्वास्थ्य बीमा कार्ड के लिए आवेदन करने में मदद करना

# एक कहानी देखभालकर्ता की जुबानी

मेरा भाई, एक बीए ग्रैजुएट, पिछले 12 सालों से एक मानसिक बीमारी से पीड़ित है। अपने कॉलेज के दिनों के दौरान उसमें कुछ व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं नज़र आती थी। मेरे पिता से जो बन सका, उन्होंने वह सब किया। उसे कई अस्पतालों और मंदिरों में ले गए। बहुत सारा पैसा खर्च करने के बावजूद उन्हें वह मदद नहीं मिली जिसकी उन्हें ज़रुरत थी। हमारे पिता इस वजह से काफी तनाव में थे और उनका निधन हो गया। हम असहाय और गरीब थे और यह नहीं जानते थे कि उसकी स्थिति के लिए सही मदद कैसे प्राप्त की जाए। 10 साल से मेरा भाई गांव की सड़कों पर घूम रहा था, कभी खुद से बातें करता तो कभी दूसरों पर चिल्लाता। उसे अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ख्याल नहीं रहा।

दो साल पहले एपीडी टीम के कर्मचारी हमारे घर आए और हमें उपचार शिविरों के बारे में सूचित किया, जिससे हमें बेहतर उपचार की ज़रूरत को समझने में मदद मिली। पहले हमें विश्वास नहीं था कि मेरे भाई की स्थिति में सुधार हो सकता है। एपीडी कर्मचारियों के समर्थन के साथ हम आखिरकार तालुक अस्पताल शिविर में गए। मेरा भाई इलाज में सहयोग देने के लिए तैयार नहीं था। डॉक्टरों ने उन्हें एफएफज़ेड इंजेक्शन दिया और हमें बताया गया कि इसे हर 15 दिनों में एक बार देने की ज़रुरत थी। एपीडी परामर्शदाता ने मेरे भाई और मेरे परिवार को परामर्श भी दिया। वह अब नियमित रूप से दवाएं ले रहा है। हम उसके व्यवहार में बदलाव देख रहे हैं। वह अब खुद की देखभाल करने में सक्षम है और अब अपने आप स्नान करता है, समय पर खाता है और पड़ोसियों के साथ दोस्ताना तरीके से बातचीत करता है। उसने सड़कों पर लक्ष्यहीन घूमना भी बंद कर दिया है। मेरा परिवार और मैं इस हस्तक्षेप के लिए पूरी टीम के बहुत आभारी हैं।

मानसिक बीमारी का निदान हुए रोगी की बहन / देखभालकर्ता, जो ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का हिस्सा भी है





क्रिस्टी अब्राहम

सीईओ - विकलांग लोगों का संगठन

टी एल एल एफ के सभी लोगों के लिए दावानगेरे की यात्रा और एपीडी के साथ हमारे कार्यक्रम के प्रभाव को देखना हम सभी के लिए बहुत प्रेरणादायक था। हमारा कार्यक्रम दो तालुकों से चार तालुकों तक बढ़ गया है और सिर्फ दो साल पहले तक 200 रोगियों के मुकाबले आज 800 रोगियों तक पहुंच चुका है। इससे हमारे विश्वास की पृष्टि होती है कि समान विचारधारा वाले संगठनों के बीच सहयोग और उद्देश्य के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता से बड़े परिणाम हासिल हो सकते हैं।

#### दीपिका पादुकोण

संस्थापक - द लिव लव लाफ फाउंडेशन विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस गतिविधियों के एक हिस्से के रूप में एक क्षेत्र के दौरे पर द लिव लव लाफ फाउंडेशन २०१६ से एपीडी का एक बहुत महत्वपूर्ण भागीदार रहा है। टी एल एल एल एफ के समर्थन से दूरस्थ ग्रामीण समुदायों के साथ सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य कार्यों को विस्तारित किया गया है और गहरा और निरंतर बनाया गया है। पीडब्लूएमआई, देखभालकर्ता, आशा कार्यकर्ता, ग्राम पुनर्वास कार्यकर्ता, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और स्कूलों को शामिल करते हुए एक क्रॉस-सोसायटी दृष्टिकोण ने एक मज़बूत एकजुटता नेटवर्क स्थापित किया है। प्रभावी उपचार, देखभाल, सामाजिक और आर्थिक एकीकरण के लक्ष्य की ओर काम किया जा रहा है।

#### डॉ थेल्मा नारायण

ट्रस्टी - विकलांग लोगों का संगठन

# डिजिटल मीडिया

2017-18 टी एल एल एक एक किए जागरूकता और हमारे डिजिटल मोर्चे को आगे बढ़ाने के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण साल था। इस साल इन-हाउस कंटेंट और वीडियो को जारी करने सिहत काफी कुछ पहली बार हुआ। मासिक अभियानों ने मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित बातचीत प्रेरित की और लोगों को मानसिक स्वास्थ्य की बारीकियों को बेहतर ढंग से समझने में मदद की।

हमारी जागरूकता पहलों की पहुंच बढ़ाने के लिए सोशल मीडिया एक मूल्यवान उपकरण रहा है। डिजिटल क्षेत्र में 6,00,00,000 से अधिक इंप्रेशन बनाने में विभिन्न माध्यमों का लाभ उठाया गया है।

### सोशल मीडिया पर फॉलोवर: 2017-18



23,000

27,271



**27,000** 

66,593



1,05,000

1,62,000

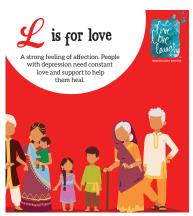


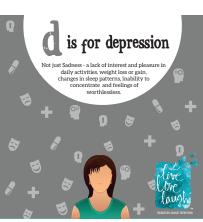
4,139

7,789













### वेबसाइट ट्रैक्शन: 2017-18



14 लाख व्यू (हर महीने वेबसाइट पर 75% नए लोग आए)

# इन-हाउस कंटेंट

नए साल में टी एल एल एल एफ ने दो अलग-अलग मुद्दों की पहचान की है जिनका सामना करने की जरुरत है:

- a) मानसिक बीमारी को सरल बनाना
- b) अवसाद से पीड़ित लोगों के लिए समानुभूति पैदा करना इन मुद्दों का समर्थन करने के लिए निम्नलिखित अभियानों की शुरुआत की गई है:

#### १. द ए-टू-जेड ऑफ़ डिप्रेशन:

यह अभियान अवसाद से सम्बन्धित शब्दावली को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। अंग्रेजी वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर का उपयोग अवसाद से सम्बन्धित भावना, संकेत या स्थिति को उजागर करने के लिए किया गया था। उजागर किए जा रहे शब्दों को ऐसे चुना गया था जिससे हमारे दर्शकों को अवसाद की गंभीरता और उत्तरजीवियों को कितनी सहायता की ज़रुरत है, यह उन्हें समग्र और संपूर्ण रूप से समझ आ सके। इस अभियान को करीब 40 लाख बार ऑनलाइन माध्यमों पर देखा गया और इसके अलावा यह अभियान प्रिंट मीडिया में फीचर लेखों के माध्यम से भी प्रतिध्वनित हुआ।.

#### 2. एनिमेटेड छोटे वीडियो:

मानसिक बीमारी के बोझ को दूर करने के लिए ऑनलाइन मंच पर खुल कर बातचीत करनी बहुत ज़रुरी है। इसका एक तरीका है, वीडियो कंटेंट, जिसकी खपत इंटरनेट पर मीडिया के सभी रूपों में से सबसे ज्यादा है। इसके अलावा संवेदनशील मुद्दे जैसे मानसिक रोग, आत्म-हानि और अवसाद एनिमेटेड वीडियो प्रारूपों के माध्यम से बेहतर ढंग से प्रतिध्वनित होते हैं। ये वीडियो युवा दर्शकों तक पहुंचने के लिए और उनमें शुरुआती दौर से ही अधिक भावनात्मक लचीलापन

सुनिश्चित करने के लिए अभिन्न हैं। अब तक जारी किए गए एनिमेटेड वीडियो में निम्नलिखित शामिल हैं:

#### a। अवसाद क्या है?

इस वीडियो में प्रमुख अवसाद विकारों का सरल शब्दों में भाग करते हैं। यह वीडियो अवसाद से पीड़ित लोगों द्वारा अनुभव किए गए लक्षणों को उजागर करता है और इनसे जुड़े मिथकों को उघाड़ता है।

### b। एक समर्थन प्रणाली का महत्व

मानसिक बीमारी से उबरने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के पास एक मज़बूत समर्थन प्रणाली हो। यह वीडियो बताता है कि समाज के विभिन्न सदस्य उबरने की प्रक्रिया में कैसे मदद कर सकते हैं और उनका समर्थन क्यों महत्वपूर्ण है।

#### c। परामर्श क्या है?

एक परामर्शदाता की भूमिका से बहुत सारे मिथक सम्बन्धित हैं। यह वीडियो बताता है कि लोगों को परामर्शदाता का समर्थन कब और क्यों प्राप्त करना चाहिए।

कुल व्यू: 1,35,000

#### 3. इवेंट वीडियो

विश्व स्वास्थ्य दिवस 2017 - दावणगेरे की यात्रा: फाउंडेशन ने दावणगेरे, कर्नाटक में एक जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए विकलांग लोगों के संगठन के साथ भागीदारी की। इस साल विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस और संगठन की दूसरी वर्षगांठ के उपलक्ष में हमारी टीम ने कार्यक्रम के ऑन-ग्राउंड प्रभाव को मापने के लिए क्षेत्र का दौरा किया। कार्यक्रम और उसके प्रभाव को उजागर करने के लिए हमारे सोशल मीडिया मंचों पर एक वीडियो जारी किया गया था।

#### 3. टी एल एल एल एफ २०१८ राष्ट्रीय

सर्वेक्षण:भारत मानसिक स्वास्थय के प्रति क्या सोचता है वोक्स पॉप वीडियो: 2017 में फाउंडेशन ने भारत में मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में जागरूकता के स्तर और समर्थन मांगने से जुड़े कलंक को समझने के लिए एक सर्वेक्षण शुरू किया। सर्वेक्षण के परिणाम 2018 में हमारे सोशल मीडिया चैनल पर एक वॉक्स पॉप वीडियो के माध्यम से जारी किए गए थे। वीडियो में परिवर्तन की आवश्यकता और मानसिक कल्याण के महत्व को भी प्रदर्शित किया गया था।

कुल व्यू: 3,25,000

#### 4. इन-हाउस लेख

जनवरी 2018 से टी एल एल एल एफ ने इन-हाउस लेख और कंटेंट पर काम किया है। इसका उद्देश्य मानसिक बीमारी से पीड़ित लोगों, देखभालकर्ताओं और दूसरे लोगों को मानसिक कल्याण से सम्बन्धित उपयोगी जानकारी प्रदान करना है। इनमें से कुछ लेख सबसे ज्यादा पढ़े जाने वाले लेखों में शामिल है - ब्लू व्हेल चैलेंज (यह भारतीय छात्रों में एक खतरनाक दर से फ़ैल रहा था) से निपटने के लिए एक मार्गदर्शिका, परीक्षा के दिनों के लिए छात्रों और अभिभावकों के लिए मार्गदर्शिका और महिलाओं का स्वास्थ्य और प्रसवोत्तर अवसाद।

#### ५. वेबसाइट का सुधार

जनवरी २०१८ में कई उपयोग-सुलभ सुविधाओं के साथ एक नई वेबसाइट का अनावरण किया गया था।

# मीडिया की पहुंच

इस साल के दौरान टी एल एल एल एफ ने अंग्रेजी के अलावा हिंदी, मराठी, तेलुगु, गुजराती और कन्नड़ जैसी कई भारतीय भाषाओं में प्रिंट, डिजिटल और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया आउटलेट को कवर किया।

साक्षात्कार और फीचर के द्वारा भारत की मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिकताओं को उजागर किया गया और फाउंडेशन की गतिविधियों को प्रकाशित किया गया।



टाइम्स वेलनेस, जुलाई २०१७



In 2015, Deepika Padukone talked about her struggle to cope with depression, becoming one of the rare Indian celebrities to discuss the issue in public. Later that year, she set up Live Love Laugh, a foundation to fight the social stigms aurrounding mental illness through awareness campaigns. The actor, who was in Delhi ahead of World Mental Health Day on October 10, spoke to Sonam Joshi about her mission to change attitudes

द टाइम्स ऑफ इंडिया, २०१७ अक्टूबर



टाइम्स वेलनेस, जुलाई २०१७



### Mental healthcare finds wider reach in Karnataka

In Devangere district, every public health centre offers mental healthcare on a large scale thanks to an initiative bringing together various stakeholders

JOHNSON TA



द इंडियन एक्सप्रेस, २०१७ अक्टूबर





द हिंदू, २०१७ अक्टूबर



ईनाडु, मई 2018

### Shattering the stigma around mental illness, depression

Depression is next epidemic, society should learn to deal with it, says Deepika Padukone

#### M.L. MELLY MAITREYI

TREEAMAN
TEchnology can play a role in creating awareness on mental tillness or depression, but physical support of the loved country by the property of the loved country of the property of the loved call intervention is important in helping a person deal with depression, said actor Deepica Padukone.

The actor, who successfully fought depression four years ago and chose to share her experience with the purchassion of the property of the prop



sion around the world and it would be the next big epidemic to hit the world. 'It's important to realise that it is for the world. 'It's important to realise that it is for the world. 'It's important to realise that it is for any of the world. 'It was my mother who call help,'' she shad. One may not instantly note the signs of depression in a person unless people around that person are sensi-

ical intervention at the right time," she said.

Ms. Deepika, who set up Live, Love, Laugh Founda-tion to spread awareness on mental illness and depres-sion, said she chose the name as it stood for hope. "Hope is a significant emo-tion which brings positivity to make lifestyle changes."

द हिंदू, फरवरी २०१८

### LIVE, LOVE, LAUGH,

#### AND THE DEPRESSION'S GONE!

#### ANGEL INVESTOR



डेक्कन क्रॉनिकल, मई २०१८

# ऑडिटर की रिपोर्ट

- 1. हमने द **लिव लव लाफ फाउंडेशन, बेंगलुरु** की 31 मार्च, 2018 तक की एनेक्सड बैलेंस शीट और इस तारीख पर समाप्त हुए वर्ष के आय और व्यय खाते और प्राप्तियों 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 ख़ुलासे 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 प्राप्तियों 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

दिनांक: 14 मई, 2018

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

हस्ताक्षर-वी.एन. यदुनाथ प्रोप्राइटर

सदस्यता संख्याः ०२११७०

बैंगलोर



# बैलेंस शीट 2017-18

कैपिटल/कॉर्पस फंड	₹ 3,12,75,218
एडवांस फ्रॉम ट्रस्टीज	0
संडरी क्रेडिटर्स/प्रोविशंस	₹ 4,35,087
कुल	₹ 3,17,10,305

फिक्ष्ड एसेट्स	₹ 3,78,292
लोन्स एंड एडवांसेज	₹ 5,77,090
इंवेस्टमेंट्स	₹ 1,20,00,000
कैश और बैंक बैलेंस	₹ 1,87,54,923
कुल	₹ 3,17,10,305

# आय और व्यय

इनकम	₹ 2,35,73,863
अन्य इनकम	₹ 14,01,961
कुल	₹ 2,49,75,824

शैक्षिक जागरुकता कार्यक्रम	₹ 1,15,49,565
डेवलपमेंट एक्सपेंसेस	₹ 41,45,558
एडमिनिस्ट्रेटिव एक्सपेंसेस	₹ 69,47,550
डेप्रिसिएशन	₹ 63,045
एक्सेस ऑफ़ इनकम ओवर एक्सपेंडिचर	₹ 22,70,106
कुल	₹ 2,49,75,824

# ट्रस्टियों का बोर्ड



### एना चैंडी

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 न्यूरो लिंगुइस्टिक 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 बायोकॉन की अध्यक्ष और प्रबंध संचालक हैं। वे एक अग्रणी बायोटेक उद्यमी और पद्म भूषण (२००५) और पद्म श्री (१९८९) की प्राप्तकर्ता हैं। वे किफायती स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है और इन्हें कई वैश्विक अभिज्ञान हासिल हैं। हाल ही में वे गेट्स फाउंडेशन की "गिविंग प्लेज" पर हस्ताक्षर करने वाली दूसरी भारतीय बनीं।



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 है 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 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।



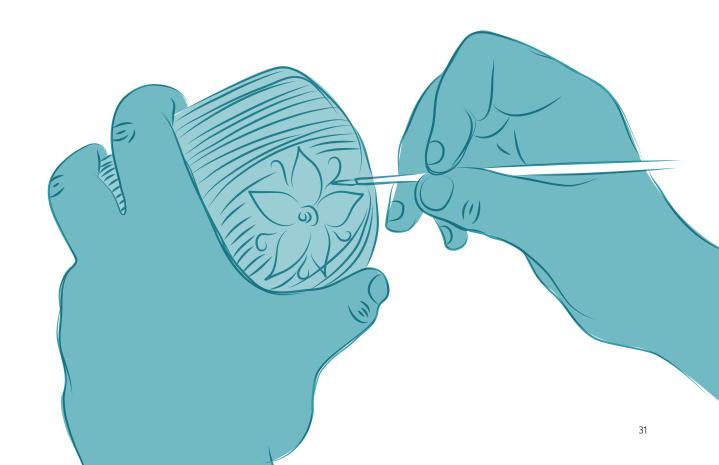
### अनिरबन दास ब्लाह

अनिर्बान सीऐऐ क्वान के संस्थापक और प्रबंध निदेशक हैं। इन्होंने भारत के अग्रणी मनोरंजन कंपनियों के विकास में नेतृत्वकारी भूमिकाएं निभाई है। इन्हें हिंदुस्तान टाइम्स द्वारा भारत के सबसे प्रभावशाली थॉट लीडर्स की सूची में शामिल किया गया है।



### डॉ मुरली दोराईस्वामी

डॉ मुरली दोराईस्वामी ड्यूक यूनिवर्सिटी हेल्थ सिस्टम (यूएसए) में एक प्रोफेसर और डॉक्टर हैं और मिस्तिष्क और मानिसक 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 मानिसक 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 फैलोशिप और समुदाय के लिए सेवाओं के लिए एक विशेष अमेरिकी कांग्रेशनल मान्यता शामिल है। वे प्रमुख सरकारी एजेंसियों, व्यवसायों और वकालत समूहों के सलाहकार रहे हैं। इसके अलावा विश्व आर्थिक मंच के न्यूरोटेक्नोलॉजी और मिस्तिष्क विज्ञान पर ग्लोबल फ्यूचर काउंसिल के सह-अध्यक्ष भी हैं।





# मुख्य घटनाएं



नासकॉम के भारत नेतृत्व मंच २०१८ में दीपिका पादुकोण



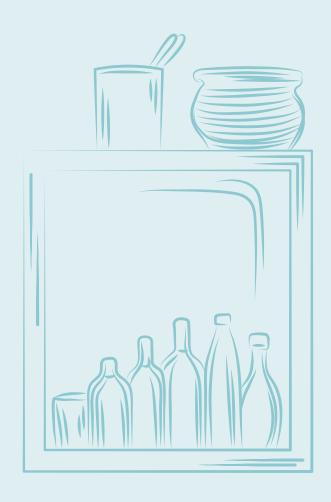
विश्व आर्थिक मंच - भारतीय आर्थिक शिखर सम्मेलन में दीपिका पादुकोण



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर टी एल एल एल एफ की टीम दावणगेरे के एक कार्यक्रम केंद्र में



दीपिका और उनकी टीम विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर एक उत्तरजीवी से मिलने उसके घर पर



# डोनरों की सूची

- 1. एना चैंडी
- 2. आराधना महाना
- एआर लैंडक्राफ्ट एलएलपी
- क्रेस्ट प्रमोटर्स प्राइवेट लिमिटेड
- 5. डॉ लोनावत रिसर्च लैब
- 6. फॉरएवरमार्क डायमंड्स प्राइवेट लिमिटेड
- 7. जाह्रवी नीलेकेनी
- जमनालाल बजाज फाउंडेशन
- किशोर मारीवाला
- १०. कोमल नारंग
- ११. के शांता
- 12. लेबल सेंट्रिक लग्जरी एंटरप्राइजेज प्राइवेट लिमिटेड
- 13. लव एंड क्रम्बल कंपनी
- 14. खनिज उद्यम लिमिटेड
- 15. नीलेश के नवल
- १६. ओंकारेश्वर ट्रस्ट
- १७. अन्य दान
- 18. पवन मूर्ति
- १९. प्रकाश / उज्जला / अनिशा पादुकोण
- 20. रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड
- 21. रितु भल्ला / विश्व मित्तर भल्ला
- २२. आर झुनझुनवाला फाउंडेशन
- 23. सचिन किशनलाल बिश्नोई
- 24. सोनल हाड़ा
- 25. सोनालिका सोशल डेवलपमेंट सोसाइटी
- 26. द प्रिंटर्स (मैसूर) प्राइवेट लिमिटेड
- 27. ट्राइडेंट ऑटोमोबाइल्स प्राइवेट लिमिटेड
- 28. वेस्टर्न कंसोलिडेटेड प्राइवेट लिमिटेड
- 29. विप्रो लिमिटेड विप्रो टेक्नोलॉजीज

#### निम्नलिखित से प्रायोजन प्राप्त किया

स्वाच ग्रुप इंडिया प्राइवेट लिमिटेड

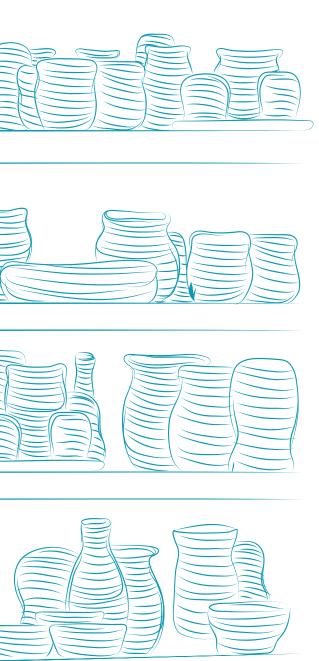
#### खाता विवरण

खाते का नाम: द लिव लव लाफ फाउंडेशन

बैंक का नाम: एचडीएफसी बैंक

बैंक खाता संख्या: 50100193331835 आईऍफएससी कोड: HDFC0000009

बैंक शाखाः कस्तूरबा रोड पैन नंबरः AACTT5919M



# 

## टी एल एल एल एफ को पत्र

तारीखः ३ अप्रैल, २०१८

हम, कौशिक पात्रा और स्नेहल गायकवाड़, विक्टोरियस किड्स एडुकेयर्स के आठवीं कक्षा के छात्र, टी एल एल एल एफ की टीम को हमारा अभिवादन आपकी संगठन को हमारी परियोजना का समर्थन करने के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं। हमें इस

सामुदायिक परियोजना से परिचित कराया गया था जिसमें हमें समुदाय की कई समस्याओं में से एक को शैक्षणिक वर्ष में चुनना था और प्रतिक्रिया के रूप में हमें सेवा प्रदान करनी थी। हमारे समूह ने 'बच्चों में अवसाद (११-१३ वर्ष ू की आयु)' के विषय को चुना। हमारा मानना है कि अवसाद हमारे समुदाय में एक गहे की तरह है क्योंकि अवसाद के कारण आत्महत्या किशोरों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है। हमने विशेष रूप से इस आयु-समूह को चुना क्योंकि किशोरावस्था के दौरान अवसाद विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

हमारी परियोजना के हिस्से के रूप में हमने विभिन्न कक्षाओं में प्रस्तुतियां दीं और प्रभावी समाधान देते हुए समस्या पर जागरूकता फैलाई। हमने 'बाल्टी को नकारात्मक विचारों से भरो' नामक चिकित्सीय गतिविधि का संचालन भी किया। बाद में सामुदायिक परियोजना के दौरान हम 15 अक्टूबर 2017 को प्रकाशित एक लेख को पढ़ने के बाद बच्चों में अवसाद पर पैसे जुटाने के लिए प्रेरित हुए। इस लेख से हमें 'द लिव लव लाफ फाउंडेशन' के बारे में जानकारी मिली और इसकी संस्थापक, दीपिका पादुकोण के साक्षात्कार से इसके उद्देश्य के बारे में पता चला। फिर हमने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से टी एल एल एल एफ से संपर्क किया और हमारी परियोजना के बारे में जानकारी दी। हम देरी के लिए संगठन से माफी भी चाहते हैं। हमें 7000 रुपये की जुटाई गई धनराशि का एक चेक (एचडीएफसी बैंक, चेक नंबर: 000001, दिनांक- 03.04.2018) भेजने में बहुत ख़ुशी हो रही है। कृपया बचपन के अवसाद से पीड़ित बच्चों की मदद करने के लिए हमारे चेक को स्वीकार करें। अंत में हम फिर से आपके जबरदस्त समर्थन और हमारी परियोजना के संरक्षण में हमारी मदद के लिए धन्यवाद देना चाहेंगे।

सामुदायिक परियोजना और 'टी एल एल एल एफ' की मदद से हमें समुदाय के लिए अपनी सेवाओं को निष्पादित करने और अवसाद के खिलाफ सकारात्मक विचारों को फैलाने के लिए एक मंच दिया गया।

कौशिक पात्रा और स्नेहल गायकवाड़ विक्टोरियस किड्स एडुकेयर्स, पुणे के विद्यार्थी



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

- thelivelovelaughfoundation.org
- info@thelivelovelaughfoundation.org
- @tlllfoundation
- @tlllfoundation
- @tlllfoundation
- © @tlllfoundation

