

# 90% don't seek help for depression; stigma cited

JHINUK MAZUMDAR

Calcutta: People with depression do not seek help because of the stigma attached to it and the belief they will recover on their own, doctors, psychotherapists and counsellors said on Sunday at a session on depression.

"According to the national mental health survey of 2016-17, about 90 per cent people in Bengal do not seek help... we found that out during a door-to-door survey," psychiatrist Rajarshi Neogi, an assistant professor at RG Kar Medical

College and Hospital, said.

"The treatment gap in India is 35.2 per cent. This means that only about 10 per cent or a little more of all patients suffering from depression receive some sort of treatment."

Neogi, who was part of the surveying team, said it was commissioned by the health ministry in collaboration with the state government.

The session titled "It is okay not to be okay" was organised by Caring Minds, a psychological wellness centre, on Sunday afternoon.

"Depression is ignored because many people think it will go away on its own. They do not seek help because of the stigma of reaching out to a mental health professional openly," Minu Budhia, psychotherapist and founder and director of Caring Minds, said.

"There is some improvement in the number of people seeking help now and some of them are doing self referrals but it is still a long way to go."

The panelists discussed postpartum depression that many women go through after childbirth and families fail to

recognise it and often brush it under the carpet. Many families relate it to staying awake at night or giving birth to a girl child.

Besides postpartum depression there are many women aged between 40 and 50 who suffer from depression after their children leave home, Budhia said. "Mothers get so involved with their children as they grow up that over the years they forget their own likes and dislikes; they get conditioned to keep aside their own preferences," Budhia said. "Their life revolves

around their children and depression sets in when their children leave home for studies or get married."

The refusal to seek help stems from the fear that they might become dependent on medicines, Neogi said.

There is "a care gap" because there aren't enough mental health professionals, he said. "General physicians or gynaecologists should have some training to identify symptoms of depression so that they can help patients with minimal symptoms to tide over it."

Psychologist Megha Rathi spoke about the need to talk to people who show signs of de-

pression and not leave them on their own. Parents need to create a "stress-free and friendly

environment for children at home" by having at least one meal together, Rathi said.

## The Telegraph

## DEMYSTIFYING DEPRESSION

## It's okay not to be okay

## OUR CORRESPONDENT

Sunday afternoon saw a much needed live online talk 'It's Okay Not To Be Okay', presented by Caring Minds in association with CC&FC. Hosted by psychotherapist Minu Budhia (Founder, Caring Minds) and Preeyam Budhia (Head, New Initiatives), it was an immersive and interactive session that dispelled many myths, misconceptions, and stereotypes about mental healthcare while focusing on depression and suicide.

In her welcome address, Minu Budhia said, "Every 40 seconds, someone, somewhere in the world, dies by suicide. Also, for each suicide, there are more than 20 suicide attempts. Depression and suicide should not be taken lightly." She also added that the World Health Organisation (WHO) describes depression as "...an illness characterized by persistent sadness and a loss of interest in activities that you normally enjoy, accompanied by an inability to carry out daily activities, for at least two



Minu Budhia, Preeyam Budhia, Dr Rajarshi Neogi, Megha Rathi and Dinyar Mucadum at the session

weeks."

Speaking about the event, Preeyam Budhia said, "Health 360 includes both physical and mental wellbeing. We are focussed on breaking the stigma surrounding mental healthcare and helping people understand that mental health is an essential part of general wellness."

Dinyar Mucadum, President - CCFC said that a great initiative taken by Mrs Budhia and her daughter Preeyam from Caring Minds. Especially given the peer pressures, com-

**A serious mental health issue that gets swept under the carpet, depression is a silent and invisible disease**

petition and social media we are living under. "At CCFC we are always open to discussion on issues like depression and related matters and would

encourage more open minded discussions," he said.

Mental health professionals Dr Rajarshi Neogi (Psychiatrist) and Megha Rathi (Psychologist) answered multiple pertinent questions posed by the hosts as well as a number of questions that came from the online audience across multiple platforms.

The session highlighted the importance of accepting oneself, just as we are, and encouraged people to understand that there is no shame in seeking help.



## Mental Health 360: It's Okay Not To Be Okay



**Minu Budhia, Psychotherapist, Founder & Director Caring Minds, Preeyam Budhia, Head- New Initiative, Caring Minds, Dr Rajarshi Neogi, Psychiatrist, Megha Rathi, Psychologist, Caring Minds and Dinyar Mucadam, President-CCFC at the session on "It's OKAY not to be OKAY" organized by Caring Mindset--EOI Photo**

### EOI CORRESPONDENT

**KOLKATA, JUNE 22/--/Sunday** afternoon saw a much needed live online talk 'It's Okay Not To Be Okay', presented by Caring Minds in association with CC&FC. Hosted by psychotherapist Minu Budhia (Founder, Caring Minds) and Preeyam Budhia (Head, New Initiatives), it was an immersive and interactive session that dispelled many myths, misconceptions, and stereotypes about mental healthcare while focussing on depression and suicide.

A serious mental health issue that more often than not gets swept under the carpet, depression is a silent and invisible disease. It has nothing to do with being mentally weak or strong, an introvert or an extrovert, a failure or a success, wealthy or poor. It is also a silent killer as depression is one of the leading causes of suicide.

In her welcome address, Minu Budhia said, "Every 40 seconds, someone, somewhere in the world, dies by suicide. Also, for each suicide, there are more than 20 suicide attempts. Depression and suicide should not be taken lightly. People often dismiss depression by saying it will go away on its own, but that is not the case." She also added that the World Health Organisation (WHO) describes depression as "...an illness characterized by persistent sadness and a loss of interest in activities that you normally enjoy, accompanied by an inability to carry out daily

activities, for at least two weeks."

Some facts on depression and suicide:

\*India has 9000 psychiatrists, or one doctor for every 100,000 people

\*1 out of 7 people in India suffered from mental illness between 1990 to 2017 (As per the study 'The burden of mental disorders across the states of India: the Global Burden of Disease Study')

\*More women are affected by depression than men

\*Every 40 seconds, someone, somewhere in the world, dies by suicide

\*For each suicide, there are more than 20 suicide attempts, added Ms Budhia.

Speaking about the event, Preeyam Budhia said, "Health 360 includes both physical and mental wellbeing. We are focussed on breaking the stigma surrounding mental healthcare & helping people understand that mental health is an essential part of general wellness."

Dinyar Mucadam, President - CCFC said that a great initiative taken by Mrs Budhia and her daughter Preeyam from Caring Minds.

Especially given the peer pressures, competition and social media we are living under. At CCFC we are always open to discussion on issues like depression and related matters and would encourage more open minded discussions.

Mental health professionals Dr. Rajarshi Neogi (Psychiatrist) and Megha Rathi (Psychologist) answered

multiple pertinent questions posed by the hosts as well as a number of questions that came from the online audience across multiple platforms. Some of the questions asked were:

\*What is depression? What are its symptoms?

\*Why do people think of contemplating suicide? How can we prevent this?

\*How will I know I need help from a mental health professional?

\*Can children be depressed, or does depression affect only adults?

\*What is postnatal depression?

\*How should you talk to someone who has depression or is suicidal?

When asked about some common signs of identifying depression, Dr. Rajarshi Neogi said, "A depressed person will be feeling sad for most of the day, for about two weeks at least. They will have loss of energy, feelings of hopelessness & helplessness, extreme loss or increase of appetite, body aches & pains, sleep disturbances, etc.

Speaking on creating a stress-free environment for children at home, Megha Rathi said, "Parents should build a friendly environment and spend quality time with the child. Have at least one meal together, daily. Appreciate your child on a day to day basis and also play with the child."

Maintaining emotional & mental wellness is key to living a healthy life, and we all need help and guidance to do this. The session highlighted the importance of accepting oneself, just as we are, and encouraged people to understand that there is no shame in seeking help. Modern technology has helped to ensure that there are experienced counsellors, psychologists, and psychiatrists just a click or a call away. Depending on what you're comfortable with, you can opt for a telephonic consult or a video consult. The session ended on a positive note, asking the audience to not be shy about getting help for both their loved ones and themselves.

The session was broadcasted live on the Caring Minds and CC&FC Facebook pages. A video recording of the same will also be shared online on the Caring Minds YouTube channel for those who missed it.



केयरिंग माइंड्स की ओर से 'इट्स ओके नॉट टू बी ओके' विषय पर एक परिचर्चा सत्र का आयोजन किया गया, जिसका संचालन केयरिंग माइंड्स की संस्थापक श्रीमती मीनू बुधिया एवं सुश्री प्रियम बुधिया ने किया। यह परिचर्चा सत्र काफी सार्थक रहा। परिचर्चा के दौरान मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कई मिथकों, गलत धारणाओं और लकीर के फकीर जैसी बातों से पर्दा उठा। उक्त अवसर पर लिए गए चित्र में श्रीमती मीनू बुधिया, सुश्री प्रियम बुधिया, डॉ. राजर्षि नियोगी, श्रीमती मेघा राठी एवं श्री दिन्यार मकैडम परिलक्षित हैं।

विश्वमित्र

**Dainik Vishwamitra**

# मानसिक स्वास्थ्य सही नहीं होने से बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले

केयरिंग माइंड्स की मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन परिचर्चा



**कोलकाता.** केयरिंग माइंड्स ने सीसी एंड एफसी के साथ मिल कर मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन परिचर्चा सत्र का आयोजन किया, जहां मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े चिकित्सकों और विशेषज्ञों ने अपने विचार रखे. संचालन केयरिंग माइंड्स की संस्थापक व साइकोथैरेपिस्ट मीनू बुधिया और न्यू इनिशिएटिव्स की प्रमुख प्रीयम बुधिया ने किया. इस अवसर पर मीनू बुधिया ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि प्रत्येक 40 सेकेंड में धरती पर कोई न कोई कहीं आत्महत्या कर रहा है. ऐसा सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य के सही नहीं रहने की वजह से हो रहा है. इसलिए हमें मानसिक

तनाव व आत्महत्या जैसी घटनाओं को हल्के में नहीं लेनी चाहिए. लोग हमेशा ही मानसिक तनाव को नजरअंदाज कर देते हैं. उनका मानना है कि यह कुछ दिनों में खुद व खुद ठीक हो जायेगा, लेकिन हर मामलों में ऐसा नहीं होता. इस अवसर पर प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 के माध्यम से हमने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ही स्वस्थ रखने पर चर्चा की. मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार से बेहतर रखा जा सकता है, इस बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए इस सत्र का आयोजन किया गया. इस अवसर पर सीसीएफसी के

अध्यक्ष दिनखर मुकदम ने कहा कि आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषय पर चर्चा करना बहुत जरूरी है. इस अवसर पर मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ डॉ राजेश निखेगी व डॉ मेघा राठी ने लोगों द्वारा पूछे गये प्रश्नों का जवाब दिया. इस अवसर पर डॉ मेघा राठी ने कहा कि अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार करना चाहिए और उनके साथ क्वालिटी टाइम व्यतीत करना चाहिए, सिर्फ यही नहीं, कम से कम दिन में एक बार भोजन बच्चों के साथ करना चाहिए. इससे बच्चों को तनाव से दूर रखने में काफी मदद मिलती है.

Pravat Khabar

# पत्रिका

कोलकाता. मानसिक स्वास्थ्य पर केयरिंग माइन्ड्स की ओर से रविवार को सीसी एंड एफसी के सहयोग से ऑनलाइन टॉक शो इट्स ओके नॉट टू बी ओके का आयोजन हुआ। केयरिंग माइन्ड्स की संस्थापक मनोचिकित्सक मीनू बुधिया, प्रीयम बुधिया ने इसे होस्ट किया। सीसीएफसी प्रमुख दिनयार मुकादुम, डॉ. राजर्षि नेगी, मेघा त्रिपाठी ने इसमें भाग लिया। इसमें अवसाद और आत्महत्या पर ध्यान केंद्रित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में कई मिथकों, गलत धारणाओं को दूर किया गया। स्वागत भाषण में मीनू बुधिया ने कहा कि हर 40 सेकंड में दुनिया में कहीं न कहीं कोई न कोई आत्महत्या करता है। अवसाद और आत्महत्या को हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। लोग अक्सर अवसाद को यह कहते हुए खारिज कर देते हैं कि यह अपने आप दूर हो जाएगा, लेकिन ऐसा नहीं है।

**Rajasthan Patrika**



विभानि देव सवितुर्दितानि परसुव। यद् भद्रं तन्न आ सुव।।

www.samagya.in

# समाज्ञा

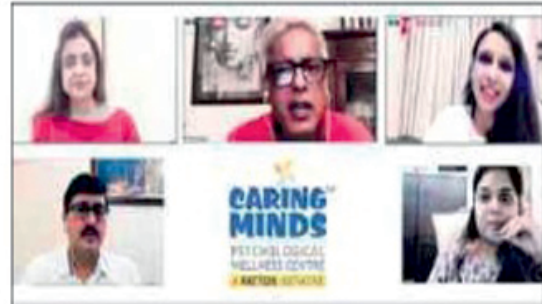
स्थानीय खबरें पृष्ठ तीन, चार और पांच पर

हावड़ा, आषाढ़ शुक्लपक्ष, द्वितीया, वि.स. 2077, पृष्ठ 8, मूल्य 3.00 रुपये

सुविचार : जिनकी में फिक्र में रहोगे तो खुद जालोगे, बेफिक्र रहोगे तो दुनिया जलेगी।

## लोग अक्सर तनाव की अनदेखी कर उसके खुद चले जाने का करते हैं इंतजार : मीनू बुधिया

कोलकाता, समाज्ञा : केयरिंग माइंड्स की तरफ से ऑनलाइन टॉक 'लेट्स ओके नॉट टू बी ओके' विषय पर आयोजित किया गया। इस ऑनलाइन टॉक का आयोजन केयरिंग माइंड्स के साथ सीसीएंडएफसी ने एक साथ मिलकर किया। इसमें साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया (संस्थापक, केयरिंग माइंड्स) और प्रियम बुधिया (हेड, न्यू इनीशिएटिव) भी शामिल हुईं। इस इंटरैक्टिव सेशन के दौरान मानसिक स्वास्थ्य, तनाव और आत्महत्या से जुड़े विभिन्न विषयों पर बातचीत की गयी। इस मौके पर मीनू बुधिया ने बताया कि विश्व में हर 40 सेकेंड बाद कोई ना कोई आत्महत्या के कारण काल के गाल में समा जाता है। प्रत्येक आत्महत्या 20 अन्य लोगों को आत्महत्या के लिए उकसाती है। अक्सर लोग तनाव को अनदेखा करते हुए कहते हैं कि वह खुद से चला जाएगा पर ऐसा नहीं होता है। उन्होंने आंकड़े साझा करते हुए कहा कि भारत में करीब 9 हजार साइकैट्रिस्ट हैं यानी हर 10 हजार व्यक्ति के लिए 1 डॉक्टर। वर्ष 1990 से 2017 के बीच हर 7 में से 1 भारतीय तनाव से जुझ रहा था। साथ ही उन्होंने बताया कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं तनाव की अधिक शिकार होती हैं। वहीं प्रियम बुधिया ने कहा कि संपूर्ण स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य



होता है। एक सवाल का जवाब देते हुए साइकैट्रिस्ट डॉ. राजर्षि नियोगी ने बताया कि एक तनावग्रस्ती व्यक्ति पूरे दिन उदासी का अनुभव करता है और ऐसा करीब 2 सप्ताह तक होता है। उनमें ऊर्जा की कमी महसूस होती है, इसके साथ ही उन्हें किसी भी चीज की उम्मीद नहीं रहती है। निंद आने में समस्या के साथ ही शरीर और खासकर सीने में दर्द का भी अनुभव होता है। वहीं साइकैट्रिस्ट मेघा राठी ने कहा कि अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के साथ एक दोस्ती का माहौल बनाएं। रोज कम से कम एक बार का भोजन साथ में बैठकर खाएं। बच्चों के साथ खेले और उनका मनोबल बढ़ाएं। इस ऑनलाइन टॉक को केयरिंग माइंड्स और सीसीएंडएफसी के फेसबुक पेज पर भी प्रसारित किया गया।

Samayga

## मानसिक स्वास्थ्य सही नहीं होने से बढ़ रहे हैं आत्महत्या के मामले



कोलकाता, 23 जून। केयरिंग माइंड्स ने सीसी एंड एफसी के साथ मिल कर मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन परिचर्चा सत्र का आयोजन किया, जहां मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े चिकित्सकों और विशेषज्ञों ने अपने विचार रखे। संचालन केयरिंग माइंड्स की संस्थापक व साइकोथैरेपिस्ट मीनू बुधिया और न्यू इनिशिएटिव्स की प्रमुख प्रीयम बुधिया ने किया। इस अवसर पर मीनू बुधिया ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि प्रत्येक 40 सेकेंड में धरती पर कोई न कोई कहीं आत्महत्या कर रहा है। ऐसा सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य के सही नहीं रहने की वजह से हो रहा

है। इसलिए हमें मानसिक तनाव व आत्महत्या जैसी घटनाओं को हल्के में नहीं लेनी चाहिए। लोग हमेशा ही मानसिक तनाव को नजरअंदाज कर देते हैं। उनका मानना है कि यह कुछ दिनों में खुद व खुद ठीक हो जायेगा, लेकिन हर मामलों में ऐसा नहीं होता। इस अवसर पर प्रीयम बुधिया ने कहा कि हेल्थ 360 के माध्यम से हमने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों को ही स्वस्थ रखने पर चर्चा की। मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार से बेहतर रखा जा सकता है, इस बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए इस सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सीसीएफसी

के अध्यक्ष दिनयार मुकादम ने कहा कि आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य जैसे विषय पर चर्चा करना बहुत जरूरी है। इस अवसर पर मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ डॉ. राजेश नियोगी व डॉ. मेघा राठी ने लोगों द्वारा पूछे गये प्रश्नों का जवाब दिया। इस अवसर पर डॉ. मेघा राठी ने कहा कि अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार करना चाहिए और उनके साथ क्वालिटी टाइम व्यतीत करना चाहिए। सिर्फ यही नहीं, कम से कम दिन में एक बार भोजन बच्चों के साथ करना चाहिए। इससे बच्चों को तनाव से दूर रखने में काफी मदद मिलती है।

## Chapte Chapte



ম  
ন  
: :  
ম  
যে

কেয়ারিং মাইন্ডসেট আয়োজিত ‘ইটস ওকে নট টু বি ওকে’ শীর্ষক অনলাইন আলোচনাক্রে উপস্থিত রয়েছেন সিসিএফসি প্রেসিডেন্ট দিনইয়ার মুকাদম, কেয়ারিং মাইন্ডসের সাইকোলজিস্ট মেঘা রাঠি, সাইকিয়াট্রিস্ট ডাঃ রাজর্ষি নিয়োগী, কেয়ারিং মাইন্ডস নিউ ইনিশিয়েটিভ-এর প্রধান প্রিয়ম বুধিয়া এবং কেয়ারিং মাইন্ডস-এর প্রতিষ্ঠাতা, ডিরেক্টর ও সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া।

## Aajkal

#365dinupdates

পেজ | ২

স্বপ্নর ২৬৫ দিন

বুলেটিন রাত ১০ টা মঙ্গলবার। ২৩ জুন ২০২০

## কেয়ারিং মাইন্ডস মানসিক অবসাদ থেকে বাঁচতে অনলাইন টকশো



৩৬৫ দিন। মানসিক অবসাদ অবহেলার নয়। প্রয়োজন সঠিক চিকিৎসার। রবিবার সন্ধ্যায় মানসিক অবসাদ নিয়ে মেন্টাল হেলথ ইটস ওকে নট টু বিখ ওকে নামে একটি অনলাইন টকশোখর আয়োজন করে কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুদ্ধিয়া ও প্রেরণা বুদ্ধিয়া। মানসিক অবসাদের জেরে মানুষ আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়। আর এই মৃত্যুর পথ থেকে সরিয়ে আনতেই এই অভিনব টকশো। মিনু বুদ্ধিয়া জানান, পৃথিবীতে প্রতি ৪০ সেকেন্ডে গড়ে ২০ জন করে চেষ্টা করেন। মানসিক অবসাদ কিংবা আত্মহত্যার মতো বিষয়কে হালকাভাবে নেওয়া উচিত নয়।



# 365 Din