

Sree Narayana College Kollam



Affiliated to the University of Kerala
Reaccredited with A Grade/ ATAL Ranking A Band

ഈ കൊവിഡ് കാലത്ത് ചുറ്റും കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നുണ്ടോ?



ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിത ശൈലിയിൽ (ഉറക്കം, ഭക്ഷണരീതി, ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം) മാറ്റം വേണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഉറക്കക്കുറവ്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, പഠനത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ, അമിതമായ ചിന്തകൾ ഇവ എന്തെങ്കിലും നിങ്ങളെ അലട്ടുന്നുണ്ടോ?.



ആരോടൊക്കിലും തുറന്നു സംസാരിക്കണം എന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

ഈ നാല് ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും **YES** എന്നാണ് ഉത്തരം എങ്കിൽ താഴെ കാണുന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാം.

COLLEGE HELPDESK: 7994489491

PSYCHOSOCIAL SUPPORT TEAM, TVM HELPLINE : 98468 54844

**Counselling Centre
in association with IQAC
&
Mental Health Programme
Department of Health Services
Kerala**

We care: Let's Talk

Helpdesk for psychosocial support for students

**Coordinator:
Dr. S. Laiju**

**Members:
Dr. B.T. Sulekha , Dr. Vinod B.S.,
Smt. Minnu S., Dr. Soumya R.V.**

**We
Care**

9am-4pm

**Let's
Talk**

CALL

@

79944 89491

**College
Helpdesk No.**



98468 54844

**Psychosocial
Support team,
TVM Helpline No.**

