

இந்த கோவிட்-19 [COVID-19]  
நோய் கிளர்ச்சியின் ஊடே  
உங்கள் மன நலத்தை சீராக  
கையாளுவதும் ஆரோக்கியமாக  
வைத்து இருப்பதும்



March 2020



## உங்கள் நலத்தை நன்கு பராமரிக்கும் வழி முறைகள்:

உங்களை மீறி எழும் உணர்ச்சியை தவிர்த்துக் கொள்ள முயலுவதை விட அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு தவறாமல் உங்கள் மனப் பதற்ற உணர்வை கட்டுப்படுத்த முயல வேண்டும்

ஒரு நல்ல பழக்க வழக்க நடவடிக்கைகளை தொடர வேண்டும் மேலும் உங்கள் உடல் நலத்தை பேண வேண்டும் (போதிய அளவு தூங்கவும், சுகாதாரமான உணவு உண்ணவும் வேண்டும்)

சக மனிதர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். உங்கள் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமானவர்கள், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் களுடன் கூடி வாழ வேண்டும். இந்த நச்சுயிரி மற்றும் தற்போதைய நிலைமை பற்றி சதா பேசிக் கொண்டிருப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வீட்டில் அடைந்து கிடக்காமல் வெளியில் சென்று அல்லது கூட்டம் இல்லாத இடங்களுக்குச் சென்று உலாவலாம்.

### சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்

வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்தாலும் கூட, உங்கள் உடலை ஒவ்வொரு நாளும் உடற் பயிற்சிசிக்காக இயக்கிக் கொண்டே இருக்கவும் ஏன் எனில் அது உங்கள் மனநிலையை உயர்த்தும் மேலும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். உங்கள் உடற்பயிற்சி கூடம் அல்லது அரங்கத்துக்கு போவது பாதுகாப்பு இல்லை என்று நீங்கள் கருதினால், வீட்டிலோ அல்லது வெளிப்புரமோ உங்கள் வழக்கமான உடற் பயிற்சி களை தொடர்வது பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.

நிலையற்ற எண்ணங்களை கட்டுப் படுத்துவது எப்படி என்பதை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் எதை கட்டுப் படுத்த முடியும் எதை கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதை பிரித்து நோக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக் குள் அடங்கும் விடயங்களை செய்யுங்கள்.

மனச் சாந்திக்காக மூச்சு விடும் மற்றும் மன ஒருமைப்பாட்டுக் கான சில பயிற்சிசிகளை மேற்கொள்ளவும் . இந்த "நலமாய் வாழ ஐந்து வழிகள்" என்ற செயல்பாடுகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு செயல்பாட்டை கடைப்பிடிக்கவும்: கொடு, கூடி வாழ், சுறுசுறுப்பாக இரு, சுற்றுப்புறத்தை கவனி, கற்றுக்கொண்டே இரு, என்பவை.

## சமூக ஊடகங் களை மூடி அனைத்து விடல்

இந்த கோவிட்-19 நச்சுயிரி யால் கிளர்ச்சி பெற்ற இந்த அவசர காலம் தொடங்கியதில் இருந்து, ஊடகங்களில் மிகுந்த அளவிலான ஊகங்களும், பீதி பரிமாறலும் நிறைந்து விட்டன. இந்த நச்சுயிரியை பற்றிய உணர்வு தூண்டப்பட்ட, உறுதிப்படுத்தப் படாத, தகவல்கள் மக்களின் மன நலத்தை, தேவையில்லாத மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி மோசமாக பாதித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் அதனால் பலவீனப் படுத்தப் பட்டுள்ளதாக உணர்ந்தால், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் செய்தி கருவிகளை அனைத்து விடுபட உங்களுக்கு இங்கு சில வழிகள் உள்ளன:

சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் செய்தியை அடிக்கடி தேடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நடப்பு விவரங்களை தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய எண்ணம் உங்களுக்கு இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு நம்பத் தகுந்த ஆதாரத்தை மட்டும் திறந்து பாருங்கள், அதற்குமேல் போக வேண்டாம்.

சமூக ஊடகங்களை அல்லது செய்தி பரிவர்த்தகர் களை தவிர்த்து சரியான தகவல் ஆதாரங்களை அடையாளம் காணுங்கள்

உங்கள் தொழில் மற்றும் நண்பர்கள்/குடும்பத்தினர் களுடன் தொடர்பு கொள்வது மற்றும் பொழுது போக்கு வேலை போன்ற மற்ற நடவடிக்கைகளில் உங்களை ஈடு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சில காலமாவது முதலாய சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் செய்தி கணினி பயன்பாடுகளை உங்கள் தொலைபேசி யின் உட்திரையில் இருந்து நீக்கி விடுங்கள் அல்லது அவைகளை செயலிழக்க செய்து விடுங்கள்

கணினி பயன்பாடுகளில் இருந்து வரும் அறிவிப்புகளை அனைத்து வையுங்கள்

இந்த நச்சுயிரி தொடர் தோற்று நோயை விட இந்த மனப் பதற்ற தொடர் தோற்று நோய் அதி வேகமாக பரவக் கூடியது என்பதை அறிந்து கொள்வதுவும் முக்கியம்

## தொடர்பு தடை மற்றும் தனிமை நிலையை சமாளித்தல்:

நாம் கூடிவாழும் பிறவிகளாக இருப்பதால், நம்மில் பெரும்பாலானோர் சமூதாய தொடர்பு தேவை என்பதை உணர்கிறோம். இப்போது வீட்டிலேயே இருப்பதாலும், வீட்டில் இருந்தே பணி புரிவதாலும், வெளியில் செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்வதாலும், பலர் தனிமைக்கும் தொடர்பற்ற நிலைக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டியது ஏற்பட்டுள்ளது.

தனிமை என்பது நம் சமூக உறவு தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப் படாமல் இருக்கும் போது நமக்கு ஏற்படுவது. தனிமைப் படுத்தப் பட்டு மற்றவர்களுடன் தொடர்பு இன்றி இருப்பது மனப் பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற மன நல பிரச்சினைகளுக்கு அடிகோலக் கூடியது. ஆகவே இந்த உணர்வுகளை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டு கொள்வது முக்கியம்.

### தனிமையை வெல்ல சில குறிப்புகள் இங்கே உள்ளன

- மற்றவர் களுடன் தொடர்பு கொள்ள மாற்று வழிகளை முயன்று பார்க்கவும், உதாரணமாக பனுவல் (text) அல்லது காணொளி (வீடியோ) தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- புதிய நபர்களை நிகழ்நிலை (வலைத் தளத்தில்) சந்திக்கலாம்
- வெளியில் சென்று (கூட்டம் குறைந்து இருக்கும் நேரத்தில்) உலாவலாம். அன்னை வீட்டுக் காரருக்கு 'ஹல்லோ' என்று கூறுவது கூட உமக்கு ஓரளவு தனிமையாக இருக்கும் உணர்வை குறைக்க முடியும்.
- தனிமையில் நேரத்தை செலவிட பழகுங்கள்
- நேரத்தை தனியாக செலவிடுவது பயனுள்ளதாக இருக்க முடியும். நீர் தனிமையில் இருப்பது நீர் மிக விருப்பப் படும் அல்லது மகிழ்ச்சி கொள்ளும் எதையாவது செய்ய உமக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் நல்கும், உதாரணம் சமையல் செய்வது.
- நீர் தனிமையில் இருந்து சிந்திக்க மற்றும் கடந்தவைகளை நினைவுகூர்ந்து ஆராய நேரம் கிடைப்பது ஒரு நல்ல அனுபவம் ஆகும். யோகப்பயிற்சி, தியானம், அல்லது நடப்பு குறிப்புகள் எழுதி வருவது போன்றவை உமக்கு ஆசுவாசம் தரலாம். உங்கள் வீட்டில் வளர்ப்பு விலங்குகள் இருந்தால், உங்கள் வளர்ப்பு விலங்குகளுடன் தரம் வாய்ந்த நேரம் செலவிடுவது உங்கள் தனிமையான உணர்வை குறைக்க உதவும்

இந்த கட்டுரை தகவல் தருவதற்காக மட்டுமே அன்றி இது ஓர் பணிசார்ந்த மருத்துவ ஆலோசனை, நோயறிதல், அல்லது சிகிச்சைக்கு பகரமான ஒன்று என்று என்னப்பட வில்லை. உமக்கு பேரளவில் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டால் அவற்றை நீங்கள் தனிமையில் சந்திக்க தேவையில்லை மேலும் உதவி கிடைக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். அவசர ஆதரவுக்காக தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்:

அவசர தேவைக்கு தொலை பேசி:

இல: 999

சமரிட்டான் நிறுவன 24 மணி

முழுநேர தொடர்பு (பல மொழிகளில்):

+852 2896 0000

சமரிட்டான் நட்பு நிறுவன 24 மணி முழுநேர

தொடர்பு (காண்டனீஸ் மட்டும்): +852 2389 2222

கோவிட்-19 பற்றிய நம்பகமான தகவலுக்கு :

WHO: <https://www.who.int/>

மேலதிக நெருக்கடி ஆதரவு சேவைக்கு:

[mind.org.hk/find-help-now](http://mind.org.hk/find-help-now)

அவசரம்-இல்லாத ஆதரவு சேவைகளுக்கு:

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)





*“த மைன்ட் மென்டல் ஹெல்த் ஹாங் காங் லிமிடட்,” என்று திறுவப் பட்ட மைன்ட் எச்கே Mind HK (www.mind.org.hk), சட்டப் பிரிவு 88 (91/16471) -இன் படி அறக் கொடை அமைப்பு என்று பதிவு செய்யப் பட்டுள்ளது. இது ஹாங் காங்கில் மனோநிலை நலத்தை பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிந்துணர்வை மேம்படுத்த உறுதி கொண்டுள்ளது*

**Mind HK (www.mind.org.hk), established as “Mind Mental Health Hong Kong Limited,” is a registered section 88 charity (91/16471) committed to improving awareness and understanding of mental health in Hong Kong**

©2020 Mind Mental Health

Hong Kong Limited.

All rights reserved.

#### CONTACT US

Address:  
Mind HK, Unit D, 9/F  
One Capital Place  
18 Luard Road Wanchai.  
Hong Kong

www.mind.org.hk  
Email: media@mind.org.hk  
Tel.: 3643 0860 Tel.: 3643 0860