COVID-19

கோவிட்-19 (கொரோனா வைரஸ்) கொள்ளைநோயின் போது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளவும்

1. சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

உடற்பயிற்சி உங்கள் மனதுக்கும், உடலுக்கும் நல்லது. நீங்கள் வெளியிடங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காக வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லலாம். ஆனால் மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் விலகியிருக்க வேண்டுமென்பதை நினைவில் இருத்திக் கொள்ளவும். தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யவும். அத்துடன் நீங்கள் மகிழ்ந்து அனுபவிக்கக்கூடிய செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அவை நடைப்பயிற்சி, டாய்-ச்சி, மெது ஓட்டம், யோகா அல்லது உள்ளரங்குப் பயிற்சி போன்றவைகளாக இருக்கலாம்.

2. ஆரோக்கிய உணவை உண்ணவும்

ஆரோக்கிய உணவை உட்கொள்வது நமது மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. பல வகையான பழங்களையும், காய்கறிகளையும் மற்றும் பழுப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், முழுத் தானிய ரொட்டிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் பயறு வகைகள் போன்ற நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பிற உணவுகளையும் நிறைய உண்ணவும்.

சர்க்கரை, ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் உப்பு அதிகமுள்ள, மற்றும் பானங்கள் எடுத்துக்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும். ஆரோக்கியமற்ற தின்பண்டங்கள் உங்கள் மனநிலை, ஆற்றல் அளவுகள், செரிமானம் மற்றும் தூக்கத்தை மேம்படச் செய்யத் தேவையான ஆரோக்கிய உணவுகளுக்குக் குறைவான இடத்தையே ஆரோக்கியமற்ற தின்பண்டங்கள் அளிக்கின்றன.

3. தொடர்ந்து இணைப்பில் இருக்கவும்

நமது மன ஆரோக்கியத்துக்குச் சமூகத் தொடர்பு அவசியமாகும். தொலைபேசியிலோ அல்லது இணையம் மூலமாகவோ குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருக்கவும். உங்கள் உணர்வுகளை உங்கள் சமூகத்தைச் சேர்ந்த அன்பானவர்களுடனும், நம்பகமானவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவும். அதேபோல் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கவும். உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைப் பார்க்கச் செல்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும். அப்படி நீங்கள் செல்வதாயிருந்தால், உடல்ரீதியான இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்து 1.5 மீட்டர் விலகியிருக்கவும். அத்துடன் நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பராமரிக்கவும். நீங்கள் உடல்நலமின்றி இருந்தால் பார்க்கச் செல்ல வேண்டாம்.

4. செய்தி மற்றும் சமூக ஊடகங்களிடமிருந்து விலகியிருக்கவும்

தொடர்ந்து இணைப்பில் இருக்க சமூக ஊடகங்கள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். ஆனால் மிக அதிகமான நேரம் நமக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். தகவல்களை அறிந்திருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் அரசாங்கத்தைப் போன்ற நம்பகமான தகவல் ஆதாரங்களைத் தெரிவு செய்யவும்.

5. ஒரு நடைமுறை ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிக்கவும்

வழக்கமாகப் படுக்கைக்குச் செல்லும் நேரம் மற்றும் உணவு அருந்தும் நேரம் என்று நிர்ணயித்துக் கொள்ளவும். வீட்டு வேலைகள், மற்றவர்களுடன் இணைந்திருத்தல், நீங்கள் மகிழ்ந்திருக்கும் செயல்பாடுகள், மற்றும் ஓய்வு நேரம் போன்றவைகளுக்கு நேரத்தை ஒதுக்குவதற்காக உங்கள் நாளைத் திட்டமிடவும்.

6. உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும், நல்வாழ்வையும் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும், நல்வாழ்வையும் கண்காணித்துக் கொண்டிருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். அத்துடன் கவலையுடனும், மன அழுத்தத்துடனும் இருக்கும் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் அண்டைவீட்டாரைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பதும் நல்லது. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம், தூக்கமின்மை, மற்றும் வேதனையான அல்லது பொங்கிடும் உணர்வுகள் போன்றவை கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களில் அடங்கும். சரிப்படுத்துவதற்கான நேரம் இதுதான் என்பதற்கு இவைகளே அறிகுறிகளாகும்.

7. ஆதரவை நாடவும்

உங்களுக்கு மன அழுத்தமோ, பதற்றமோ ஏற்பட்டால் யாருடனாவது பேசுவதற்குப் பயப்பட வேண்டாம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் பேசவும். நீங்கள் ஒரு சுமை என்பது கிடையாது.

உங்களுக்குப் பொங்கிடும் உணர்வுகள் ஏற்பட்டால், நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் மன ஆரோக்கிய உதவி இணைப்பை **1800 512 348** என்ற எண்ணில் அழைத்து எந்த நாளும், எந்த நேரத்திலும் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகருடன் பேசலாம். இலவச தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளருக்கு **131 450** என்ற எண்ணில் அழைத்து உங்களுக்குத் தேவையான மொழியைக் கூறவும். அதன்பின் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரிடம் கொரோனா வைரஸ் மன ஆரோக்கிய ஆதரவு சேவையுடன் உங்களுக்கு இணைப்பு வழங்குமாறு நீங்கள் கேட்கலாம்.

நீங்கள் நடைமுறையில் அனுபவிப்பது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்குக் கடினமாக இருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் பொது மருத்துவரைத் (GP) தொடர்பு கொள்ளவும்.

'உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் - ஆஸ்திரேலியா' வைத் தழுவி எழுதப்பட்டது.
மன ஆரோக்கியம் - ஆஸ்திரேலியா, மார்ச் 2020

NSW GOVERNMENT

© NSW Health May 2020.