



இவ்வாண்டு உலக மனநல
தினத்தின் கருப்பொருளுக்கு ஏற்ப,
உங்களை எப்படிக் கவனித்துக்
கொள்வது என்பதற்கான 5
குறிப்புகள் இதோ.

உங்கள் மன நலத்தைக்
கவனித்துக்கொள்ள தினமும் 5
நிமிடங்களை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்வது
நல்லது

எப்படி என்பது இதோ..



MINISTRY OF
MANPOWER

1



தொலைபேசி அழைப்பு மூலம்
உங்கள் குடும்பத்துடனும்
நண்பர்களுடனும் தொடர்பு
கொள்ளுங்கள்



MINISTRY OF
MANPOWER

2



உங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்கி
வைக்காதீர்கள் - தங்கும்
விடுதியில் உள்ள நண்பருடன்
அல்லது ஃபேஸ் தொண்டருடன்
பேசுங்கள்



MINISTRY OF
MANPOWER

3

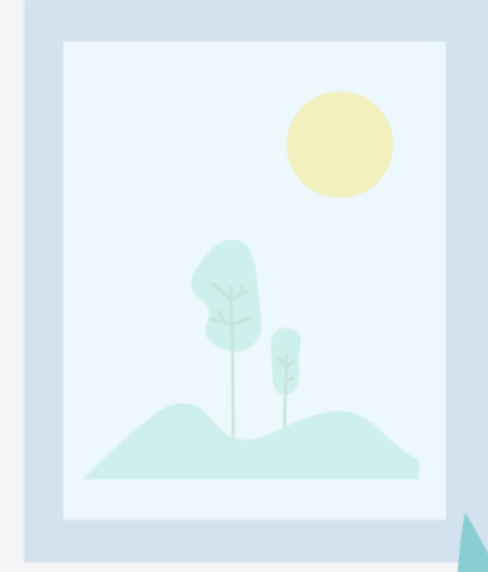


உணர்வுகளைச் சமாளிக்க
முடியவில்லை என்று
உங்களுக்குத் தோன்றும்போது,
சற்றே நிறுத்தி சில சுவாசப்
பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.



MINISTRY OF
MANPOWER

4



உங்கள் வாழ்க்கையில் நல்ல
விஷயங்கள் அல்லது நபர்களைப்
பற்றிப் போற்றிப் பாராட்டும்
உணர்வுடன் நினைத்துப் பார்க்க 5
நிமிடங்களை
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்



MINISTRY OF
MANPOWER

5



உங்களை வருத்தும் எண்ணங்கள்
கலைந்து செல்ல, கைகால்களை
நீட்டி நிமிர்த்தி சில எளிய
பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.



MINISTRY OF
MANPOWER

நினைவிருக்கட்டும், சிரமமான காலங்களில் நீங்கள் தனிமையில் விடப்படவில்லை.

- உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் தோழர், ஆதரவு தலைவர்களாகத் திகழும் சக ஊழியர்கள், ஃபேஸ் தொண்டூழியர்கள் அல்லது ஃபாஸ்ட் அதிகாரிகளிடம் பேசுங்கள்.
- பின்வரும் தொலை ஆலோசனை நேரடி எண்களை அழைக்கவும்:

ஹெல்த்சர்வின் 24 மணி நேர உதவி
எண் @ 3129 5000

குடிபெயர்ந்த ஊழியர்கள் நிலையம் 24
மணி நேர உதவி எண் @ 6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER