



MINISTRY OF  
MANPOWER

# மன நல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது மற்றும் மன நல ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது

நமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் ஏற்ற தாழ்வுகளை எதிர்கொள்ளும்போது நாம் என்ன நினைக்கிறோம், உணர்கிறோம், எவ்வாறு செயல்படுகிறோம் என்பதைப் பற்றியதுதான் மன நல ஆரோக்கியமாகும்.

## மன நல ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கியமான மன நலம் என்பது வெறும் மன நோய் இல்லாமையை மட்டும் குறிப்பதல்ல.

ஒரு தனிநபர் தமது சொந்த திறன்களை அறிந்து, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களைச் சமாளித்து, செயலாற்றலுடன் வேலை செய்து தமது சமூகத்திற்குப் பங்களித்து வாழ்வதே மன நலத்துடன் வாழும் நல்வாழ்வாகும்.

## மன நோய்

மன நோய்கள் பொதுவானவை. அவை யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம்.

அவை பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல.

பல நோய்களைப் போலவே, மனநோயும் ஒருவர் வளரும், வாழ்க்கை நடத்தும் மற்றும் வேலை செய்யும் சூழலின் சிக்கல்களுடன் தொடர்புடையது. இந்தத் தாக்கம் மன நோயிலிருந்து பாதுகாக்கவும் செய்யும் அல்லது அதனைத் தூண்டவும் செய்யும்.



மன அழுத்தத்தைச் சிறப்பாகக் கையாளவும் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், மற்றவர்களுடன் நன்கு பழகவும், எதையும் சமாளிக்கக்கூடிய மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்வது பற்றி கற்றுக்கொள்வதும் அவசியமாகும்.





MINISTRY OF  
MANPOWER

# மன நல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது மற்றும் மன நல ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது, உங்கள் குடும்பத்தைக்  
கவனித்துக்கொள்வதற்குச் சமம்

உங்கள் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம், வீட்டில் உள்ள உங்கள் குடும்பத்தையும் கவனித்துக்கொள்கிறீர்கள்! அடக்கி வைத்திருக்கும் உணர்வுகளையும் கவலைகளையும் சிறப்பாகச் சமாளித்து, நேர்மறையான சிந்தனையுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க இந்த உதவிக்குறிப்புகளை முயற்சிக்கவும்!



## உடல் பராமரிப்பு

உங்கள் உடலைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒய்வெடுக்க நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், நன்றாக சாப்பிட்டு உறங்க வேண்டும். உங்களுக்கு உடல்நலமில்லை எனில் உங்கள் அருகிலுள்ள MWMCயில் உடனடியாக உதவியை நாடவும்.



## சமூதாயப் பராமரிப்பு

நண்பர்களுடன் இணையுங்கள், ஒருவரை ஒருவர் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சமூக தூர இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்து, முகக் கவசம் அணிந்து, பாதுகாப்பாக ஒன்றிணைந்து நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.



## உணர்வுபூர்வ பராமரிப்பு

உங்கள் எண்ணங்களைப் பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள், குறிப்பாக உங்களுக்கு எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றினால். நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்த பயிற்சி செய்யுங்கள். எழுதுவதன் மூலமாகவும், தியானம் செய்வதன் மூலமாகவும் உங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துங்கள். எதிர்மறை எண்ணங்களைச் சமாளிக்க உங்கள் சக ஆலோசகர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.





MINISTRY OF  
MANPOWER

# மன நல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது மற்றும் மன நல ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது

எப்போது உதவி தேவைப்படுகிறது  
என்பதற்கான அறிகுறிகள்

நீங்கள் தனிமையில் விட்டுவிடப்படவில்லை என்பதை நினைவில்  
கொள்வது முக்கியமாகும். உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்  
ஆகியோருடன் மனம் விட்டு பேசுங்கள். அலுவலக அதிகாரிகள்,  
தலைவர்களாக விளங்கும் நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவ நிலையங்களில்  
உதவி நாடுமாறு உங்களை நாங்கள் ஊக்கப்படுத்துகிறோம்.

ஆதரவுப் பெற்று பலனடைய உங்களிடம் தோன்றும் சில அறிகுறிகள் இதோ



தூக்கமின்மை அல்லது  
அதிகமாகத் தூங்குவது



மதுபானத்தை அதிகம்  
சார்ந்திருப்பது



எரிச்சல் அல்லது கோபம்  
ஏற்படுவது



நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல்  
(எ.கா. வழக்கத்திற்கு மாறான  
விஷயங்களைப் பற்றி பேசுவது)



உடல் எடை இழத்தல்  
அல்லது கூடுதல்



ஒருவர் தமது சிந்தனையைக்  
கட்டுப்படுத்த முடியாமல்  
போவது



இழந்த ஆர்வத்தின்  
அறிகுறிகள்



பயப்படும் உணர்வு அடிக்கடி  
ஏற்படுதல் மற்றும் / அல்லது  
வேகமான இதயத் துடிப்பு,  
சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்



அன்றாட வேலைகளைச்  
செய்வதில் சிரமப்படுதல்