

உங்கள் மனநலத்தை மேம்படுத்த ஒரு வழிகாட்டி

குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு



முன்னுரை

உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பதற்காக நீங்கள் சிங்கப்பூர் வந்து வேலை செய்து சம்பாதிக்கிறீர்கள்.

இங்கே வேலை செய்யும்போது, அனைத்து விதமான புதிய விஷயங்களாலும் நீங்கள் திக்முக்காடிப் போகலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உடன் இல்லையே என நீங்கள் உணரலாம். இவை அனைத்தும் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

மன அழுத்தம்பற்றியும், அதை எப்படி நிர்வகிப்பது மற்றும் எந்த வகையில் உதவி நாடுவது என்பவை பற்றியும் மேலும் தொடர்ந்து வாசிக்கவும்!



உள்ளடக்கப் பக்கம்

1. மன அழுத்தம் என்றால் என்ன? _____ 3
2. மன அழுத்தத்தின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் என்ன? _____ 4
3. நான் எப்படி மன அழுத்தத்தைக் கையாள முடியும்? _____ 5
4. நிலை: தனது மன அழுத்தத்தை மிமிக் எவ்வாறு சமாளிக்கிறார் என்பதைக் கண்டறியவும். _____ 9
5. நான் எங்கே உதவி நாட முடியும்? _____ 10
6. உங்கள் ஓய்வு நாளில் பதிவு செய்வதற்கான படிப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பட்டியல். _____ 12



இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள விவரங்கள், அச்சிட்ட நேரத்தில் துல்லியமானவை.

1. மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மன அழுத்தம் என்பது உணர்ச்சிமிக்க அல்லது உடல் சார்ந்த அழுத்தத்தை உணர்வதாகும். சில நேரங்களில் மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பது இயல்பானது. மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் நிகழ்வுகள் அல்லது சூழ்நிலைகள் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடலாம். ஏனெனில், இது சூழ்நிலைகளை நீங்கள் பார்க்கும் மற்றும் எதிர்வினையாற்றும் விதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?



குறிப்பிட்ட அளவிலான மன அழுத்தம் உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளுக்குச் சாதகமாக இருக்கும். நீங்கள் உங்களின் முழு ஆற்றலுடன் செயல்படுவதற்கு இது உங்களை ஊக்குவிக்கும். சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் உங்கள் பணிகளை முடிக்கவும் இது உங்களைத் தூண்டுகிறது.

இருப்பினும், அதிக அளவிலான மன அழுத்தம் தீங்கு விளைவிக்கும். பதற்றம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி பலவீனப்படுதல் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளை இது ஏற்படுத்தும்.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து அவற்றைக் கற்றுக்கொள்வது முக்கியம்.

2. மன அழுத்தத்தின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் என்ன?

அதிகமான மன அழுத்தம் இருப்பதற்கான பின்வரும் அடையாளங்களையும் அறிகுறிகளையும் கவனியுங்கள்:



தனிமையில் இருப்பதாகவோ, சிக்கிக்கொண்டதாகவோ, அல்லது நம்பிக்கையற்றதாக உணருதல்.



உணர்ச்சித் தொந்தரவுகள் அல்லது கொந்தளிப்புகள் எ.கா. எளிதில் விரக்தி, வருத்தம் அல்லது கோபம் அடைதல்; உங்கள் செயல்களின் விளைவுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல் செயல்படுதல்.



அடிக்கடி மாறக்கூடிய மனநிலையைக் கொண்டிருத்தல் எ.கா. மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது திடீரென்று சோகமாக மாறுவது.



எப்போதும் பதட்டம், அல்லது பயந்த நிலையை உணர்வது.



இறப்பது அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வது பற்றிப் பேசுவது அல்லது யோசிப்பது.

உங்களுக்கு இதுபோன்ற அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் இருந்தால், நீங்கள் ஏற்கனவே அதிக மன அழுத்தத்தில் இருக்கலாம். அவற்றை முன்கூட்டியே கையாளவும் சமாளிக்கவும் நீங்கள் உடனடியாக உதவி நாட வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுக்கு உதவலாம்!



இந்த அடையாளங்களையும் அறிகுறிகளையும் கொண்ட நண்பர்கள் அல்லது உங்களைச் சுற்றியுள்ள யாரையாவது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உணர்வுபூர்வமான ஆதரவை வழங்குவதன் மூலமாகவோ அல்லது அவருக்கு மன அழுத்த மேலாண்மை குறித்த ஆலோசனையை வழங்குவதன் மூலமாகவோ நீங்கள் உதவலாம். மேலும் தொடர்ந்து வாசிக்கவும்!

3. எனது மன அழுத்தத்தை நான் எப்படிக் கையாள்வது?

மன அழுத்தம் எப்பொழுதும் இருந்தாலும், நாம் அதைச் சரியாகக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் சில பொதுவான சூழல்களைப் பற்றியும், அவற்றை எவ்வாறு சிறப்பாகக் கையாள்வது என்பதைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.

நான் சிங்கப்பூரில் முதல் முறையாக வேலை செய்கிறேன். நான் எனது சொந்த ஊரில் இருக்கும் என் குடும்பத்தைப் பிரிந்து தவிக்கிறேன். என் குடும்பம் பிரிச்சினைகளை எதிர்கொள்கிறது, ஆனால் நான் அவர்களுடன் இல்லை.

உங்கள் நிலைமையை நன்கு புரிந்துகொள்ளக்கூடிய உங்கள் நண்பர்களிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குத் தொலைபேசி மூலம் அழைக்கலாம் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதலாம். உங்கள் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் உங்கள் முதலாளியிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அப்போதுதான், உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, சிங்கப்பூரில் புதிய வேலை மற்றும் வாழ்க்கைச் சூழலுக்கு ஏற்ப, உங்களை நீங்கள் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வதற்கு, உங்கள் முதலாளி ஆதரவளிக்க முடியும்.

என் முதலாளி என்னிடம் மிகவும் கண்டிப்புடன் நடந்துகொள்கிறார். என்னால் பல்வேறுபட்ட வேலைகளைச் சமாளிக்க முடியவில்லை.

உங்கள் முதலாளியிடம் மரியாதையான விதத்தில் பேசுங்கள். உங்கள் முதலாளியிடம் வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் இருந்துகொண்டு, உங்களின் சவால்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்வதில் நீங்கள் சிக்கலை எதிர்கொண்டால், உங்கள் முதலாளியிடம் வழிகாட்டச் சொல்லிக் கேளுங்கள். உங்கள் வேலையை நீங்கள் எவ்வாறு திறமையாகக் கையாளலாம் என்பதுபற்றி அவருடன் உரையாடுங்கள்.

எந்த ஒரு கவலையையும் உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில், இது உங்கள் முதலாளியுடனான உறவில் மேலும் கசப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

எனக்கு அவசரமாகப் பணம் தேவைப்பட்டால், என்னிடம் போதுமான சேமிப்பு இல்லை என்றால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் நிதிச் சிக்கல்களை எதிர்கொண்டால், உங்கள் முதலாளியிடமோ அல்லது கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள எந்த ஒரு நிறுவனத்திடமோ ஆலோசனை கேட்கவும். உரிமம் பெறாத பணம் கொடுப்பவர்களிடம் கடன் வாங்காதீர்கள்.

- பிளெஸ்ட் கிரேஸ் சமூகச் சேவைகள் நிறுவனம் | www.bgss.org.sg | 8428 6377
- அதுல்லாம் வாழ்க்கை ஆலோசனை | www.adullam.org.sg | 6659 7844
- அரைஸ்2கேர் சமூகச் சேவைகள் | www.arise2care.sg | 6909 0628
- முஸ்லீம் நிபுணர்களின் சங்கம் | www.amp.org.sg | 6416 3960
- ஒன் ஹோப் மையம் | www.onehopecentre.org | 6547 1011

உங்கள் ஓய்வு நாளில், பண மேலாண்மை குறித்து AIDHA ஏற்பாடு செய்யும் வகுப்பிலும் நீங்கள் கலந்து கொள்ளலாம். இந்த வகுப்பு, குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு நிதி இலக்குகளை நிர்ணயிப்பது, சேமிப்பது, கடன்களைத் தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது ஆகியவற்றை அறிந்துகொள்வதற்காகவே சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அண்மைய விவரங்களுக்கு, www.aidha.org இணையத் தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

மேற்கண்ட சூழல்களைத் தவிர, ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதும் மன அழுத்தத்தின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும். உங்கள் மன அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க சில குறிப்புகள் இவை.



a. எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் கோபம் அல்லது உதவியற்ற தன்மை போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை உணர்வது இயல்பு. எதிர்காலத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம், கெட்ட விஷயங்கள் நடக்கும் என்று நினைக்கலாம்.

அமைதியாய் இருங்கள். உங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகள் சூழ்நிலைகளை கையாள்வதில் இருந்து உங்களைத் தடுக்க அனுமதிக்காதீர்கள். மன அழுத்தத்தைக் கையாள, சில குறிப்புகள் இங்கே.



ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஏதாவது செய்வதற்கு அல்லது சொல்வதற்கு முன் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் மூச்சு விடுங்கள்.



நினைக்கும்போதும் பேசும்போதும் 'என்னால் முடியும்', 'என்னால் இயலும்' போன்ற நேர்மறையான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.



நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினையை தீர்க்க வேறு தீர்வுகளும், வேறு விதமாக நினைப்பதற்கான வழிகளும் உள்ளன என்று உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக்கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் வாழ்க்கையில் கிடைத்த முக்கியமான விஷயங்களுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டுங்கள்.



உங்கள் எண்ணங்களை எழுத அல்லது உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த, ஒரு நாட்குறிப்பைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.



உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில், வாசிப்பது அல்லது இசை கேட்பது போன்ற நீங்கள் விரும்பும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.



b. உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

நல்ல உணவுப் பழக்கமும், தொடர்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சியும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துகின்றன. அவை உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தவும், எதிர்மறை உணர்வுகளைக் குறைக்கவும், மூளையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நினைவாற்றலுக்கும் உதவும்.

நல்ல உணவுப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்



ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான உணவை நாடுங்கள். உணவைத் தவிர்க்காதீர்கள்.



இனிப்பான பாணங்களுக்குப் பதிலாக தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



அதிகமான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள்.

உங்கள் உடலுக்கு உணவே எரிபொருளாகும். அதனால், உடல் அதன் சிறப்பான முறையில் செயல்பட, சரியான வகையான எரிபொருளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்



உங்கள் ஓய்வு நாளில் உங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள் (எ.கா. வேகமான நடைப்பயிற்சி அல்லது இலவச உடல் பயிற்சிக்குப் பதிவு செய்யவும்).



படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (முடிந்த போதெல்லாம்).



உங்கள் நாள் தொடங்குவதற்கு முன் அல்லது உங்கள் ஓய்வு நேரத்திற்கு இடையில், சில எளிய நீட்டித்தல் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

தானாகவே செய்துகொள்ளும் உடற்பிடிப்பு



உங்கள் கழுத்து பகுதியில் நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன், ஓய்வெடுக்க உதவுவதற்கு எளிமையாகப் பிடித்து விடவும் (உங்கள் கைகளின் விளிம்பினால் மென்மையாக வெட்டுவதுபோல் செய்யுங்கள் அல்லது விரல்கள் அல்லது முடிய உள்ளங்கைகளால் தட்டுங்கள்).

c. உங்கள் வேலை மற்றும் ஓய்வுக்கான அட்டவணையைத் திட்டமிடுங்கள்



உங்களுக்கு போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

உங்கள் வேலையின் காரணமாக (அதாவது, முதியவர்கள் அல்லது குழந்தைகளைக் கவனிப்பதால்) இரவில் உங்களின் தூக்கம் தடைபட்டால், பகலில் உங்களுக்கு ஓய்வு நேரத்தை வழங்குமாறு உங்கள் முதலாளியுடன் நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

d. உங்கள் குடும்பம் மற்றும் உங்கள் நண்பர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைப் பேணுங்கள்



உங்கள் வேலையைச் சமாளிக்கவோ அல்லது புதிய சூழலுக்கு ஏற்ப மாறவோ முடியாவிட்டால், குறிப்பாக சிங்கப்பூரில் நீங்கள் முதல் முறையாக வேலை செய்தால், உங்கள் முதலாளி, நண்பர்கள் அல்லது வேலைவாய்ப்பு முகவருடன் இதைப் பற்றிப் பேசுங்கள். நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் பகிர்ந்துகொண்டு, அவர்களிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

4. மிமிக் தனது மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிக்கிறார் என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.



மிமிக் (அவரது உண்மையான பெயர் அல்ல) சிங்கப்பூரில் முதல் முறையாக வேலை செய்யும் இல்லப் பணியாளர். வேலைக்கு வந்த இரண்டு வாரங்களில், அவர் தன் முதலாளியின் முன்னால் அழுதார். அவரால் தன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. வீட்டுப் பொருட்களின் வரிசை அமைப்பை யாராவது நகர்த்தும்போதும் அல்லது சீர்குலைக்கும்போதும் அவர் அழவும் கூச்சலிடவும் செய்தார். அவருடைய நடத்தை பற்றிக் கேள்வி எழுப்பியபோது, அவருடைய முதலாளியுடன் அவர் பேசத் தயங்கினார்.

அவருடைய முதலாளி உதவிக்காக, சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டு வீட்டுப் பணியாளர் சங்கத்தை (FAST) அழைத்தார். மிமிக் தாய்நாட்டில் தனது வீட்டில் நிகழ்ந்த தனிப்பட்ட விஷயங்களின் காரணமாக மன அழுத்தத்தில் இருந்தார் என்பதும், புதிய சூழலுக்கு ஏற்ப அவரால் மாற்றமுடியவில்லை என்பதும் அதிலிருந்து தெரியவந்தது.

FAST அவருடன் தனிப்பட்ட ஆலோசனை அமர்வுகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தது. மற்றும் மிமிக்கின் முதலாளியும் சேர்ந்துகொண்ட குழு ஆலோசனை அமர்வுகளுக்கும் ஏற்பாடு செய்தது. அந்த ஆலோசனை அமர்வுகள் அவருடைய வேலையில் நிலைத்திருக்கவும் வேலையில் தொடரவும் அவருக்கு நம்பிக்கையைத் தர உதவியது.

வேறு பல குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்கள் ஒரு பிரச்சினையால் அதிக மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது உதவி பெற முன்வருகிறார்கள். உதவியை நாடிய பிறகு, அவர்கள் இப்போது ஆக்கப்பூர்வமாக வேலை செய்து, தங்கள் குடும்பத்திற்கு உதவவும் செய்கிறார்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்கள் மீது அக்கறை செலுத்தும் மற்றும் உங்களுக்கு உதவ விரும்பும் பலர் உள்ளனர்.

5. நான் எங்கே உதவியை நாடலாம்?

நீங்கள் மன அழுத்தம் அல்லது கவலையாக உணர்ந்தால்,

- ✓ அமைதியாக இருந்து, நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.
- ✓ உங்கள் முதலாளி, வேலைவாய்ப்பு முகவர் அல்லது கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அரசு சாரா நிறுவனங்கள் அல்லது மனநல அமைப்புகளின் உதவியை நாடுங்கள்.

X உங்களை சுய-தீங்குக்கு உட்படுத்தாதீர்கள் அல்லது ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்தாதீர்கள்.

ஆதரவுக் குழுக்கள் மற்றும் உதவிக்கான நேரடித் தொலைபேசிகள்

சிங்கப்பூரில் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய பல நிறுவனங்கள் உள்ளன.

அரசு சாரா நிறுவனங்கள்:	தொடர்பு எண்:
வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கான மையம் (CPE) வேலை தொடர்பான விஷயங்கள் குறித்து பல குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் முதலாளிகளுக்கு நேருக்கு நேரான அடிப்படை ஆலோசனை வழங்குகிறது.	1800 225 5233 (24 மணி நேரம்)
சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டு வீட்டுப் பணியாளர் சங்கம் (FAST) பிரச்சினையில் அல்லது துன்பத்தில் இருக்கும் குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு உதவ, அவசர உதவி எண் மற்றும் நண்பர்கள் சேவையை வழங்குகிறது.	1800 339 4357 (24 மணி நேரம்)
மனநல அமைப்புகள்:	தொடர்பு எண்:
மனநலத்திற்கான சிங்கப்பூர் சங்கம் (SAMH) உணர்வு ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்குகிறது.	1800 283 7019 (இலவச எண்)
சிங்கப்பூர் சமாரிட்டன்ஸ் (SOS) துன்பத்தில் இருப்பவர்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குகிறது.	1800 221 4444 (24 மணி நேரம்)
சிங்கப்பூர் ஆலோசனை மையம் மன அழுத்தத்தைத் தணிக்கவும், வாழ்க்கையின் பல்வேறு பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கவும் உங்களுக்கு உதவ, பல்வேறு வகையான ஆலோசனைகள் மற்றும் உளவியல் சேவைகளை வழங்குகிறது.	6339 5411
சில்வர் ரிப்பன் மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கொண்ட நபர்களுக்கும், அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும், அவர்கள் ஏன் சிகிச்சையைத் தாமதப்படுத்துகிறார்கள் அல்லது தவிர்க்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள ஆலோசனைச் சேவையை வழங்குகிறது.	6386 1928

அவசரநிலைக்கான பிற பயனுள்ள தொடர்பு எண்கள் இங்கே.

**குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கான
மனிதவள அமைச்சின் உதவி எண்**

மனிதவள அமைச்சு - 1800 339 5505

நல்வாழ்வு, சம்பளம் மற்றும் பிற வேலை தொடர்பான
விஷயங்களில் உதவி மற்றும் ஆலோசனைக்கு

பிற அவசரநிலைகள்

காவல்

999

மருத்துவ அவசர ஊர்தி/
தீயணைப்பு வாகனம்

995

தூதரகங்கள் மற்றும் உயர் ஆணையப் பணியிடங்கள்

வங்காளதேசம்
6255 0075

இலங்கை
6254 4595

கம்போடியா
6341 9785

இந்தியா
9172 9803

ஃபிலிப்பைன்ஸ்
6737 3977

மியான்மர்
6735 1672

இந்தோனேசியா
6737 7422
9295 3964

தாய்லாந்து
6737 2475
8421 0105

6. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும், உங்கள் ஓய்வு நாளில் நீங்கள் பதிவுசெய்யக்கூடிய வகுப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் பட்டியல்.

AIDHA வழங்கும் வகுப்புகளின் பட்டியல்

வகுப்பின் பெயர்	வகுப்பின் நோக்கங்கள்
தொகுதி 1: தொழில்நுட்பத்தை நிர்வகித்தல்	<ul style="list-style-type: none"> ✓ சேமிப்பது, வரவு செலவைப் பட்டியலிடுவது, திட்டமிடுவது மற்றும் வரவு செலவுப் பட்டியலைப் பின்பற்றுவது எப்படி என்பதை அறிதல். ✓ சுயமரியாதையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் விளக்கக்காட்சி மற்றும் தகவல்தொடர்புத் திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ✓ கணினி மற்றும் தொலைபேசியில் தொடர்புடைய மற்றும் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய தகவல் தொழில்நுட்பத் திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
தொகுதி 2: உங்கள் நிதிசார்ந்த எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ✓ அடையக்கூடிய நீண்ட கால தனிப்பட்ட நிதித் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ✓ நிதிசார்ந்த விவகாரங்களில் திறமையாக முடிவெடுப்பவராக ஆகுங்கள். ✓ பயனுள்ள சொத்துகளில் சேமிப்பை எவ்வாறு முதலீடு செய்வது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
தொகுதி 3: உங்கள் தொழிலைத் தொடங்குங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ஒரு தொழிலை எவ்வாறு தொடங்கி நிர்வகிப்பது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். ✓ வணிகச் சூழலைப் புரிந்துகொண்டு உங்கள் வணிகத்திற்கான ஓர் உத்தியை உருவாக்குங்கள். ✓ அடையக்கூடிய ஒரு வணிகத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
உங்கள் ஆங்கிலத்தை மேம்படுத்துங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ஆங்கிலத்தில் மிகவும் டாடர்புகொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ✓ திறம்பட ஆங்கிலத்தில் பேசவும் எழுதவும் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



QR குறியீட்டை வருடவும், அல்லது இங்கே மேல் விவரங்கள் அறிந்துகொண்டு Aidha வகுப்புகளுக்குப் பதிவு செய்யவும்:

<https://www.aidha.org/contact-us/courses-overview/>

இலவச வகுப்புகள்

நிதிக் கல்வி முன்னுரை	இந்த ஊடாடும் பட்டறை சிறந்த விவமறிந்த வகையில் நிதிசார்ந்த முடிவுகளை எடுப்பதில் உள்ள வாழ்க்கையை மாற்றும் தன்மைகொண்ட நன்மைகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.
வங்கிக் கணக்கை எவ்வாறு தொடங்குவது	சிங்கப்பூரில் ஒரு வங்கிக் கணக்கைத் திறப்பதன் நன்மைகளைக் கண்டறிந்து, ஒரு கணக்கைத் திறக்கும்போது என்ன கவனிக்க வேண்டும் என்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
கடனைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வது	அது என்ன, அதை எப்படித் தவிர்ப்பது? இந்த வகுப்பில் கடனின் உண்மையான செலவை எவ்வாறு புரிந்துகொள்வது என்பதை அறியுங்கள்.
உங்கள் மீள்திரனை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்	மீள்திறன் என்பது கடினமான காலங்களில் உறுதியாக இருக்க முடிவதைப் பற்றியதாகும். இந்த வகுப்பில், சவாலான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்கவும் மற்றும் உறுதியாக இருக்கவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்	இந்த ஊடாடும் பட்டறையில், மன அழுத்தம் உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும், அதை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கலாம் என்பதையும் பற்றி, மற்ற வெளிநாட்டு வீட்டுப் பணியாளர்களுடனும் ஒரு நற்பார்ந்த Aidha வழிகாட்டியுடனும் சேர்ந்து கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
கடன் ஆலோசனைபற்றிய விளக்கம்	எங்கள் வகுப்புக்குப் பிந்தைய அமர்வில், கடனைப் புரிந்துகொள்வதற்கு (AMP-யுடன் கூட்டாக) உங்கள் தனிப்பட்ட கடன் சூழ்நிலையை எப்படிக் கட்டுக்குள் வைத்துகொள்வது என்பதை அறிக.



QR குறியீட்டை வருடவும், அல்லது இங்கே மேல் விவரங்கள் அறிந்துகொண்டு இலவச Aidha வகுப்புகளுக்குப் பதிவு செய்யவும்:

<https://www.aidha.org/courses/free-short-courses/>

சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டு வீட்டுப் பணியாளர் சங்கம் (FAST) வழங்கும் நிகழ்வுகள் மற்றும் பட்டறைகளின் பட்டியல்

மனநிலை மீள்திறன் குறித்த முகநூல் நேரலைப் பேச்சு

குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு, அவர்களின் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள பாதுகாப்பான ஒரு தளத்தை வழங்குகிறது. கவர்ச்சிகரமான பரிசுகளை வெல்ல, வேடிக்கையான உரையாடலில் ஈடுபட்டு, வினாடி வினாக்களில் பங்கேற்கவும். இந்தத் தளம், சமூக ஆதரவுச் சேவைகள் மற்றும் வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலைத் திட்டங்களை, குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கு FAST வழங்குகிறது.

மனநிலை சார்ந்த மீள்திறன் பட்டறைகள்

FAST குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு FAST முன்னுரிமை அளிக்கிறது. அத்தோடு, தொழிலாளர்களுக்கு ஊடாடும் மற்றும் ஈடுபடுத்தும் பட்டறைகள் மூலம், மீள்திறன் குறித்துக் கற்பிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

சவால்களை எதிர்கொள்வதில் வலுவாக இருக்க உதவும் இந்தப் பட்டறைகள், குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களின் உணர்ச்சி, மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய அம்சங்களைத் தொடும்.



அனைத்து குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கும், எல்லா FAST நடவடிக்கைகளும் இலவசம்! அதிக விவரங்களுக்கு, QR குறியீட்டை வருடுங்கள். FAST-ொள்ளுங்கள்:

<https://www.facebook.com/FAST.org.sg>.



இந்தப் புத்தகத்தின் உள்ளடக்கத்திற்கு மதிப்புமிக்க பங்களிப்பு வழங்கிய மருத்துவர் ஜாரெட் ன் மற்றும் மருத்துவர் மோக் யீ மிங் (மனிதவள அமைச்சகத்தின் மனநல ஆலோசகர்கள்) ஆகியோருக்குச் சிறப்பு நன்றிகள்.