



Australian Government

Department of Health

உங்களுடைய மனநலத்தினைப் பராமரித்தல்

‘கோரோனா வைரஸ்’ ஒவ்வொருவரையும் பாதிக்கிறது. ஆஸ்திரேலியாவிலும், மற்றும் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் மீது இது தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இந்த வைரஸ்-இன் பரவலை நிறுத்துவதில் உதவவும், அவர்களுடைய சமூகங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும் அனைத்து நாடுகள், கலாசாரங்கள், மற்றும் பின்புலங்களைச் சேர்ந்த மக்கள் அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டுள்ளனர்.

‘கோரோனா வைரஸ்’-இனால் ஏற்பட்டுள்ள தாக்கங்கள் நம்மில் பலருக்கும் கவலைகளையும், மன அழுத்தத்தினையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது அல்லது தனித்துவிட்ட உணர்வினை உண்டாக்கியிருக்கிறது. உங்களுடைய சொந்த நாட்டில் இருக்கும் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைப் பற்றி நீங்களும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக் கூடும். இந்த சிரமமான காலங்களில், நாமனைவரும் நமது மனநலத்தினையும், அத்தோடு நமது உடல் நலத்தினையும் பராமரித்துவர வேண்டியது முக்கியமாகும்.

பின் வருவனவற்றைப் போன்ற சில மாற்றங்களையும், உணர்வுகளையும் நீங்கள் உங்களுடைய சொந்த மனநிலையில் அவதானித்திருக்கலாம், அல்லது இந்த மாற்றங்களை இன்னொரு நபரில் நீங்கள் கண்டிருக்கலாம்:

- மன அழுத்த அல்லது கவலையுணர்வு.
- தாழ்ந்த மனநிலை, நிலைகுலைந்த நிலை அல்லது நீங்கள் நீங்களாக இல்லாதது போன்ற உணர்வு.
- நித்திரைக்குச் செல்வதில் அல்லது தொடர்ந்து நித்திரை கொள்வதில் சிரமம்
- உங்களுடைய உடல் எடை அல்லது உணவின் மீதான நாட்டத்தில் மாற்றங்கள்;
- நிலைமைகளைச் சமாளிக்க இயலாத, மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கை சிரமமாக இருப்பதான உணர்வு

மனநலப் பிரச்சினை உள்ளவர் என்ற முத்திரை குத்தப்பட்டுவிடுவோம் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக தமது உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேச சிலர் பயப்படக்கூடும். இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் சாதாரணமானவை, மற்றும் சமூகத்திலுள்ள பலரும் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு ஆட்படுகிறார்கள் என்பதே உண்மை நிலையாகும்.

உங்களுடைய நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களை அணுகி அவர்களுடன் பேசுங்கள். குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் தொலைபேசி, காணொலி அல்லது சமூக ஊடகங்களின் மூலம் தொடர்பில் இருப்பது உங்களுடைய மனநலத்திற்கு உதவியாக இருக்கக்கூடும். உங்களுடைய உணர்வுகளை அவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள், மற்றும் அவர்களுடைய உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள அவர்களை அழையுங்கள்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பது உங்களுடைய மனதிற்கும், உடலிற்கும் நல்லது. இயன்ற வரை அன்றாட அலுவல்-வழமை ஒன்றைப் பின்பற்றுங்கள். வெளியில் உலாவச் செல்வது, பூங்காவில் கைகால்களை நீட்டி மடக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது அல்லது வீட்டில் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது போன்றவற்றைச் செய்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நல்ல நித்திரைப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள், பழங்கள் காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள், மற்றும் சர்க்கரை அதிகமாக உள்ள தின்பண்டங்கள் மற்றும் பானங்களை மட்டுப்படுத்துங்கள்.

உதவி கிடைக்கும்

தற்சமயம் வாழ்க்கையிலுள்ள கூடுதல் சவால்களைச் சமாளிப்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி தேவைப்படுகிறது, அல்லது வாழ்க்கை சிரமாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், உதவி நாடுவதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை. உங்களுடைய தனிப்பட்ட தேவைகள், மற்றும் நீங்கள் மேற்கொள்ள இயலுமான அடுத்த நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி ஒரு குடும்ப அங்கத்தவர், நண்பர் அல்லது உள்ளூர் பொது மருத்துவர் (ஜி.பி), அல்லது உங்களுடைய நம்பிக்கைக்கு உரிய சுகாதாரத் தொழிலர் ஒருவருடன் பேசுங்கள்.

‘கொரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை’ (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)-யை 1800 512 348-இல் இலவசமாக அழைத்து அறிவுரையாலோசகர் ஒருவருடனும் நீங்கள் பேசலாம். இலவச மற்றும் இரகசிய மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரைப் பெற 131 450-ஐ அழைத்து உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மொழியின் பெயரைச் சொல்லுங்கள். பிறகு நீங்கள் ‘கொரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை’-யுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைக் கேட்கலாம்.

வேறு ஒருவருடன் நேருக்கு நேராகப் பேசுவது எல்லோருக்கும்
சௌகரியமாக இருக்காது - இது பொதுவானதே. உபயோககரமான
தகவல்கள் உள்ள வலைத்தலங்களை நீங்கள் பார்க்கலாம், கணினிப்
'பயன்பாடு'(app)களையும், செயலிகளையும் பாவித்து உங்களுடைய
திறன்களை வளார்த்துக்கொண்டு உங்களுடைய முன்னேற்றத்தினை
அவதானித்துவரலாம், இணைய மேடைகளில் உங்களுடைய
கதைகள் மற்றும் அனுபவங்களை மற்றவர்களுடன்
பகிர்ந்துகொள்ளலாம், அல்லது தொலைபேசி,
வலையுரையாடல்/குறுஞ்செய்திகள் மற்றும் மின்னஞ்சல் சேவைகள்
ஆகியவற்றின் மூலமாக தொழில்வல்லுனர் ஒருவருடன் பேசலாம்.

நம்பிக்கைக்குரிய இலவச மற்றும் குறைந்த செலவிலான
தொலைபேசி மற்றும் இணைய-வழியிலான ஆஸ்திரேலிய மனநல
சேவைகள் மற்றும் ஆதரவுதவிகளுக்கு headtohealth.gov.au எனும்
'ஹெட்-டு-ஹெல்த்' (Head to Health) அமைப்பினரது வலைத்தலத்திற்குச்
செல்லுங்கள். உங்கள் மொழியில் உள்ள தகவல்கள் மற்றும்
மூலவளங்களுக்கான இணைப்புகளையும் இது கொண்டுள்ளது.