



# மனநலம் காக்க எளிய வழிகள்

நலமாக இருக்கும் உணர்வே சிறந்த மன நலம். அது ஒருவரின் தனிமப்பிக்கையையும் சுயமதிப்பையும் அதிகரிக்கும் சிறரையும் அளிக்கும். வாழ்க்கையையும் சுற்றுச் சூழலையும் மகிழ்ந்து பாராட்ட உதவி செய்கிறது. ஒருவர் மனநலத்தோடு இருக்கும்போது அவரால் சிறந்த உறவுகளை வளர்க்கவும் திறனைப் பயன்படுத்தி முழு ஆற்றலை வெளிப்படுத்தவும் வாழ்க்கையில் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் முடியும். ஒவ்வொருவரும் தமது ஆற்றலை அறிந்து, வாழ்க்கையில் இயல்பான அழுத்தங்களைக் கையாண்டு, ஆக்கபூர்வமாகவும் பலனளிக்கும் வகையில் உழைத்துத் தங்களுக்கும் சமுதாயத்துக்கும் பயன்படும் வகையில் வாழும் ரஸ்தியையே மனநலம் ஆகும் என்கிறது உட்க கசாதார திறவுகணிசம். மனநலத்தை மேலே எளியவாடாள்களும் கசாதார திறவுகணிசம் வழங்கும் ஆலோசனைகள்:

**1. சுறுசுறுப்பாக இருப்பது**  
நடை, நீச்சல், நடனம் அல்லது ஒரு புதிய விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்கள் உடல் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவது ஒருவரின் மனநிலையைப் புதுப்பிப்பதற்கு நல்ல யோசனையாகும். உடல் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுவது மனநலம் மருந்துவது நிறுவனத்தின் மூலம் மருந்துவது உளவியலாளர் திருவாட்டி விவாடாளர் கூறுகிறார்.

"நீங்கள் விருயிர் செய்யும் ஒன்றை, தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் பழக்கம் சுவாஸ்தியம்" என்று மனநலத்திற்கான சிங்கப்பூர் சங்கத்தின் பண்பாற்றல் மற்றும் இணையர் சேவைகள் பிரிவின் மூலம் உதவி இயக்குனர் செவிலி ஜேன் கோ குறிப்பிடுகிறார்.

தவிர் உடற்பயிற்சி அலாயிஸ்ட்மென்ஸ் என்ற "சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவ மனையின் உளவியல் பிரிவின் மூலம் வாட் டாக்டர் செவிலி பூன், ஒவ்வொரு நிகழ்வின் மூலம் நடக்கின்றன. நடக்கலாம். நடப்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். நடக்கும்போது கைப்பேசியை

அடைந்து வைத்துவிட்டு, கற்றுப்பறந்த நிலைக்கு வரும், என்கிறார்.

**2. மின்னணு சாதனங்கள்**  
மின்னணு திணைவாய் பார்த்தல் ஒவ்வொரு 30 முதல் 45 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு ஒய்வெடுக்க வேண்டும். "அதிக நேரம் கணினி, கைப்பேசி திணைகளைப் பயன்படுத்தும் தூக்கம் பிச்சினை, உடற்பயிற்சி அதிகரிப்பு போன்றவை ஏற்படும்," என மனநலக் கழகத்தின் திருவாட்டி டாக்டர் பரிந்துரைக்கிறார்.

பழக்கம் செல்லாத குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு மின்னணு களை அடைந்து வைப்பது உதவும் என்றும் நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

**3. உறவுகளைப் பேணுவது**  
நடக்கக் குறைவு ஒருவர் இருக்கிறார் என மன அழுத்து ஏற்படும் நம்பிக்கை அளிக்கப்படும். எனவே, அணுகுமான உறவுகளைப் பேணுவது முக்கியம் என்று கசாதார மேம்பாட்டுக் கழகம்

பேசாளர் கூறுகிறார்.

மற்றவருடன் பேசுவது சில நேரங்களில் புதிய கோணத்தில் விஷயங்களைப் பார்த்தல் உதவலாம். அதிர்ச்சிகரமான அல்லது துக்கமான நிகழ்வுக்குப் பிறகு, பலர் தனித்து இருக்கவே விருப்பப்படுகிறார்கள். தனிமப்படுத்தலுக்கு விஷயங்களை மோசமாகவும் என்கிறார் உளவியலின் முனைவர் டாக்டர் பெற்ற டாக்டர் கார்.

**4. ஒவ்வும் தூக்கம்**  
சிங்கப்பூர் மக்கள் அதிக வேலை செய்கிறார்கள். பட்டினி கிட்டுகிறார்கள். சுவ பாராமிப்பு அல்லது ஒவ்வொரு நேரம் கொடுப்பதில்லை என்று அண்மைய ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

ஆலோசனை நிறுவனமான மெர்சர் சின் "உலகளாவிய திறன் போக்குகள் 2022" ஆய்வின் படி, சிங்கப்பூர் ஊழியர்களில் 85 விழுக்காட்டினர் அதிக

சோர்வு ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதாக கூறுகின்றனர். இந்த வட்டாரத்தில் 4,000 பேர் மனநலம் 'ஃபிஸிவ்ஸ் 2022' ஒன்று தி விவியின் இன் ஃபிஸிவ்ஸ் ஆய்வின் படி, சிங்கப்பூரில் 50 விழுக்காட்டினர் வேலை மற்றும் குடும்பம் பொறுப்புகள் காரணமாக தங்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று கூறுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு முன்னிலை அளிக்க வேண்டும். வேலை, பாராமிப்பு போன்ற வழக்கியை வே ஒவ்வொரு தாங்குலாவும் உடல், மனநலத்தைப் பாராமிக்க அவசியம்.

இது எரிதானது அல்ல. ஆனால் தன்ம காலத்தில் வேலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் பொறுப்புகளைச் செய்வதே தொடரவும் இது முக்கியம்.

**5. அந்தப் பொருளை வாழ்தல்**  
நிச்சயமற்ற உலகில், நிகழும் தருணத்தில் கவனம் செலுத்துவது, நம் மால் கட்டுப்படுத்த முடியாததைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பது போன்றவை மனதுக்கு அமைதி தரும்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது அல்லது அன்பானவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது என்று மனம் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதில் கவனம் செலுத்துவது ஆரோக்கியமானது.

அளிக்கிறவருடன் அல்லது மன நல நிபுணருடன் பேசுவது, நிச்சயமற்ற நிலையைச் சமாளிக்க உதவுகிறது. நம் வாழ்க்கையில் அறிந்ததை மறு வரையறை செய்வது, மனம்விட்டுப் பேசுவது, ஆதரவுக் குழுக்களுடன் இணைந்துகொள்வது, உளவியல் உதவியை நாடுவது ஆகியவற்றின் மூலம் நம்மை மறுசீரமைத்துக்கொள்வது முக்கியம், என்று சைக்கிள்கள் நிறுவனத்தின் முதுமை உளவியல் நிபுணரான திரு பார்த்தமன் கூறுகிறார்.

**6. உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வது**  
மகிழ்ச்சி முதல் சோகம் வரை கோபம் வரை பலவிதமான உணர்ச்சிகளை நாம் அணைவரும் அனுபவிக்கிறோம். சில நாள்களில், நாம் உற்சாகமாக உணர்வோம். வேறு சில நாட்களில் மன உளைச்சலை உணர்வோம், எல்லா

வகையான உணர்ச்சிகளும் இயல்பானது. உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வதே மனதின் நலமாகும் என்று கூறுகிறார் மனநலக் கழகத்தின் செயலித் தொடர்பாளர்.

கவலைப்படும்போது, அதற்கான அடிப்படைக் காரணத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும்படி கசாதார மேம்பாட்டு வாரியம் பரிந்துரைக்கிறது. உதாரணமாக, உடல் ஆரோக்கியம் மனநலத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். பரி மற்றும் சோர்வு எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்.

**6. நம்மை அறிந்துகொள்வது**  
மகிழ்ச்சி முதல் சோகம் வரை கோபம் வரை பலவிதமான உணர்ச்சிகளை நாம் அணைவரும் அனுபவிக்கிறோம். சில நாள்களில், நாம் உற்சாகமாக உணர்வோம். அதே நேரத்தில் மற்ற நாள்களில், நாம் மன உளைச்சலை உணர்வோம், எல்லா வகையான உணர்ச்சிகளையும் உணர்வது இயல்பானது. ஏனென்றால் இந்த உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் தகுவிக்கொள்வது மனதின் நலமாகும். கவலைப்படும்போது, உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கவும், அதற்கான அடிப்படைக் காரணத்தைப் பற்றி சிந்திக்கவும் இடைநிறுத்தத்தை எடுத்துக் கொள்ளுமாறு கசாதார மேம்பாட்டு வாரியம் பரிந்துரைக்கிறது. உதாரணமாக, உடல்

ஆரோக்கியம் மனநலத்தை பாதிக்கக்கூடும். பரி மற்றும் சோர்வு எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும்.

**7. நாட்குறிப்பு**  
சில வாரங்களுக்கு நாட்குறிப்பு எழுதுவது மன உளைச்சலைத் தூண்டுவது எது. அதனைச் சமாளிக்க எது உதவுகிறது என்பதை அடையாளம் காண உதவும் என்று சைக்கிள்கள் டாக்டர் கார் கூறுகிறார். சம்பந்தப்பட்டவர்கள் மற்றும் சூழ்நிலை பற்றிய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் தகவல்களைப் பதிவு செய்ய அவர் பரிந்துரைக்கிறார்.

**8. ஆரோக்கியமாக அணுகுவது**  
பற்றும் அதிகரிப்பதை உணரும் போது ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சி, யோகா போன்றவை சிறந்த தேர்வுகளுக்கிடம். எந்த வகையான உடல் செயல்பாட்டும் நன்மையக்கும் என்கிறார் டாக்டர் கார்.

**9. மனம் விட்டுச் சிரிப்பது**  
நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள், வாழ்க்கையில் இலகுவான பக்கத்தைப் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நம்மைப் பற்றியும் நாமே சிரிக்கப் பழகுவது முக்கியம் என்று சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனையின் டாக்டர் பூன் கூறுகிறார்.

**10. விளையாடுவது**  
பெரியவர்களுக்கும் விளையாட்டு முக்கியம். விளையாட்டுகள் பண்பாற்றலை அதிகரிக்கவும், மன உளைச்சலைத் திறம்பட சமாளிக்கவும் உதவும். விளையாட்டு என்பது நண்பர்களுடன் வேடிக்கையாகப் பொழுதைக் கழிப்பது, வெளியில் சைக்கிள் ஓடுவது போன்றவற்றைக் குறிக்கலாம். மிக முக்கியமாக, நம்மக்கு இருக்கும் குழந்தையைத் தட்டி எழுப்பி அதனுடன் மீண்டும் இணைவதற்கு நம்மை நாம் அறியாத திக வேண்டும் என்கிறார் திருவாட்டி கோ.

## மனநலப் பாதுகாப்பு

- ▶ மனநல மருத்துவ நிலையத்தின் மனநல உதவி எண்: 6389 2222 (24 மணி நேரம்)
- ▶ சிங்கப்பூர் அபய ஆலோசனை சங்கம்: 1800 221 4444 (24 மணி நேரம்) / 1 767
- ▶ சிங்கப்பூர் மனநல சங்கம்: 1800 283 7019
- ▶ 'சிவ்வர் ரிப்பன்' சிங்கப்பூர்: 6386 1928
- ▶ டிப்சிள் ஃப்ரண்ட்ஸ்: 1800 274 4788
- ▶ சமூக கசாதார மதிப்பீட்டுக் குழு 6493 6500 / 1

**ஆலோசனை சேவை**  
▶ டர்ஸன் (ஆலோசனை): 1800 377 2252  
▶ டர்ஸன் (மூத்தோர், பாராமிப்பாளர்களுக்கு): 6804 6555  
▶ கேர் கார்டர் ஆலோசனை நிலையம்: 1800 353 5800

- இணைய வளங்கள்**
- ▶ mindlinesg
  - ▶ stayparetsg/mymentalhealth
  - ▶ ec2sg
  - ▶ www.tinklefriendsg
  - ▶ www.treatmentalhealthsg

**பாராமிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு**  
உதவி தேவைப்படும் பாராமிப்பாளர்கள் எஜிசி அலுவலர் தொலைபேசி எண் 1800 650 6060- இல் அழைக்கலாம். பொது மற்றும் சமூக மருத்துவமனைகளில் அமைந்துள்ள எஜிசி சேவைகளை நாடலாம். கூடுதல் தகவல்களுக்கு [www.aicsg.org.sg](http://www.aicsg.org.sg) அல்லது [www.aicsg.org.sg](http://www.aicsg.org.sg) ஆதரவுக் குழுவின் சேர் விருயிர்மேலுக்கு, [www.aicsg.org.sg](http://www.aicsg.org.sg) இல் விவாங்கலாம் பெறலாம்

**மற்ற வளங்கள்**  
கசாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தில் மனம்என்எஸ்ஜி ([minds.gov.sg](http://minds.gov.sg)) பயனாளர்கள் தங்கள் மனநலத்தை அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது.