---

layout: sidebar.pug

title: "சுய மற்றும் சமூக அக்கறை"

author: Peter Steudtner, Flo Pagano

language: en

சுருக்கம் : "நிகழ்நிலை துன்புறுத்தல்கள், அச்சுறுத்தல்கள்,மாறும் இது போன்ற ஏனைய டிஜிட்டல் அச்சுறுத்தல்கள் உங்களுக்குள் ஒரு கடினமான உணர்வினைத் தோற்றுவிப்பதுடன் ஒரு நலிவடைந்த உணர்வு நிலைக்குள்ளும் இட்டுச்செல்லும்: நீங்கள் தவறிழைத்தவர்களாக எண்ணலாம், வெட்கமடையலாம், பதட்டமடையலாம், ஆவேசமமடையலாம், குழப்பமடையலாம், உதவியற்றவர்களாக உணரலாம், அல்லது உங்களது உடலியல், உளவியல் நலன் தொடர்பான அச்சம் கூட அடையலாம்."

date: 2023-04

permalink: /en/self-care/

parent: Home

sidebar: >

<h3>கடினமான மன எண்ணத்திலிருந்து உங்களையும் உங்கள் குழுவையும் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளை அறிய இதனை படியுங்கள்:</h3>

<ul>

<li><a href="https://www.newtactics.org/conversation/self-care-activists-sustaining-your-most-valuable-resource">Self-Care for Activists: Sustaining Your Most Valuable Resource</a></li>

<li><a href="https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/">Caring for yourself so you can keep defending human rights</a></li>

<li><a href="https://www.frontlinedefenders.org/en/resources-wellbeing-stress-management">Resources for Well-being & Stress Management</a></li>

<li><a href="https://iheartmob.org/resources/self\_care">Self-Care for People Experiencing Harassment</a></li>

<li><a href="https://www.fightcyberstalking.org/emotional-support">Cyberstalking Victims Emotional Support</a></li>

<li><a href="https://cyber-women.com/en/self-care/">Cyberwomen self-care training module</a></li>

<li><a href="https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/self-care/">Wellness and Community</a></li>

<li><a href="https://www.patreon.com/posts/12240673">Twenty ways to help someone who's being bullied online</a></li>

<li><a href="https://www.hrresilience.org/">Human Rights Resilience Project</a></li>

</ul>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWPR+IWPR\_AH\_EN+001/about">Totem-Project Online Learning Course: Taking care of your mental health (requires registration)</a></li>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWPR+IWPR\_PAP\_EN+001/about">Totem-Project Online Learning Course: Psychological First Aid (requires registration)</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-2-individual-responses-to-threat.html">Individual Responses to Threat</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-4-team-and-peer-responses-to-threat.html">Team and Peer Responses to Threat</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-5-communicating-about-threats-in-teams-and-organisations.html">Communicating ain Teams and Organisations</a></li>

</ul>

---

# கடினமாகாக உணர்கிறீர்களா?

நிகழ்நிலை துன்புறுத்தல்கள், அச்சுறுத்தல்கள்,மாறும் இது போன்ற ஏனைய டிஜிட்டல் அச்சுறுத்தல்கள் உங்களுக்குள்அல்லது உங்கள் குழுவுக்குள் ஒரு கடினமான உணர்வினைத் தோற்றுவிப்பதுடன் ஒரு நலிவடைந்த உணர்வு நிலைக்குள்ளும் இட்டுச்செல்லும்: நீங்கள் தவறிழைத்தவர்களாக எண்ணலாம், வெட்கமடையலாம், பதட்டமடையலாம், ஆவேசமமடையலாம், குழப்பமடையலாம், உதவியற்றவர்களாக உணரலாம், அல்லது உங்களது உடலியல், உளவியல் நலன் தொடர்பான அச்சம் கூட அடையலாம்.மற்றும் இந்த உணர்வுகள் ஒரு அணியில் வித்தியாசமானதாகக் காணப்படும்.

இங்கே சிந்தனை செய்வதற்குச் "சரியான" வழிமுறை என்று ஒன்றுமில்லை, நீங்கள் நலிவின் தன்மையும்,உங்களுடையை சுய தகவல்கள் உங்களுக்கு எப்பேற்பட்டது என்பதும் நபருக்கு நபர் மாறுபட்டு காணப்படுவதாகும்.ஒவ்வொரு உணர்வுக்கும் ஒரு நியாயமுண்டு,நீங்கள் காட்டிய எதிர்வினையானது சரியானதா அல்லது பிழையானதா என கவலை கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முதலாவது விடயம் யாதெனில் என்ன நடந்ததோ அது உங்களுடைய தவறல்ல, நீங்கள் ஒருவரையோ அல்லது அணியினையோ கடிந்துகொள்ள வேண்டியதில்லை, எனினும் இந்த அவசர நிலையினை எதிர்கொள்ள உங்கள் அணிக்கு ஆதரவு வழங்க கூடியவர் என நீங்கள் நம்பும் ஒருவரினை நாடுவது சாதகமானது.

நிகழ்நிலையிலான தாக்குதலை தணிப்பதற்கு உங்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பது தொடர்பான தகவல்களினைத் திரட்ட வேண்டும், எனினும் இதை நீங்கள் தான் செய்ய வேண்டுமென்ற அவசியமல்ல- உங்களது நம்பிக்கைக்குரிய ஒரு நபரினை இந்த வலைத்தளத்திலுள்ள அறிவுரைகளினைப் பின்பற்றியவண்ணம் உங்களுக்கு உதவி புரியுமாறு கோரலாம், மற்றும் உங்களது கணக்குக்கான அல்லது சாதனத்துக்கான உள்நுழையக்கூடிய அணுகலை அவர்களுக்கு வழங்கி உங்களுக்கான தகவலைச் சேகரிக்கச் சொல்லலாம்.அல்லது உங்களுக்கு தொழிநுட்ப அல்லது உணர்வுசார் ஆதரவுகளினை நாடுங்கள்.

டிஜிட்டல் அவசர நிலையுடன் கையாள உங்களுக்கு உயர்வு ரீதியான உதவிகள் ( அல்லது அதனை தொடர வேண்டுமெனில்), [ அணிச் சமுதாயங்களுக்கான சமூக உளவியல் சுகாதார செயற்றிட்டம்](https://www.communityhealth.team/) ஆனது வேறுபட்ட வகையிலான சடுதியான பிரச்சினைகளுக்கான நீண்டகால மற்றும் வேறுபட்ட மொழிகள் மற்றும் சூழமைவுகளில் உளவியல் சேவைகளை வழங்குகின்றது.