

மன அழுத்தம்

உதவி சேவை அழைக்கவும்

உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்

ஹெல்த்சர்வ் இந்த மனநல சேவைகளை வழங்குகிறது:

- 24 மணி நேர ஹெல்ப்லைன்
- தனிப்பட்ட கூன்கள்
- உங்கள் தாய்மொழிகளில் அடிப்படை மனநலப் பட்டறைகள்.

உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை, பதற்றம், அல்லது உதவி அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் ஹெல்த்சர்வ் ஐ அழைக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சேவை இலவசம்

ஹெல்த்சர்வின் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆலோசனை சேவைகள் இலவசம்.

சுய பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும் போது சோகம், மன அழுத்தம், குழப்பம், பயம் அல்லது கோபமாக இருப்பது இயல்பானது.

நீங்கள் அழுத்தமாக உணர்கிறீர்களா?

அழுத்தங்களின் 3 பொதுவான குழுக்கள்:

① வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்

எ.கா.திருமணம், புதிய வேலை

2 தினசரி வாழ்க்கை

எ.கா. வேலை பிரச்சினைகள், குடும்ப பிரச்சினைகள்

3 சுற்றுச்சூழல்

எ.கா.கோவிட்-19

மன அழுத்தத்தின் 3 அறிகுறிகளைக்
கேளுங்கள்



உடல்



இதயம்



இதயம்

ஆரோக்கியமான மனத்திற்கான மற்ற குறிப்புகள்:

1. நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை பட்டியலிடவும்

- ஒரு நேரத்தில் ஒரு பணியில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

2. அதிக வேலை செய்ய வேண்டாம்

- உங்கள் நிலையை நிர்வகிப்பது தொடர்பான ஏதேனும் குறிக்கோள்கள் இருந்தால், உடனடியாக அதை முழுமையாக்குவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்
- மாறாக, சிறியதாகத் தொடங்கி சீராக இருங்கள், பின்னர் காலப்போக்கில் மெதுவாக அதிகரிக்கவும்.

3. உங்கள் உணர்வுகளை அங்கீகரிக்கவும்

- நீங்கள் ஒரு நாள்பட்ட மருத்துவ நிலையை எதிர்கொள்ளும் போது நீங்கள் உணரும் விதம் இயல்பானது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள். அது மோசமாகிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் யாரிடமாவது பேச வேண்டியிருக்கும் போதெல்லாம் எங்களை அழைக்கலாம்.

4. உங்கள் நம்பகமான குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் பேசுங்கள்

- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- இது அவர்கள் உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் உங்கள் நிலைமைகளை நிர்வகிப்பதற்கான போராட்டங்களை இன்னும் புரிந்து கொள்ள அனுமதிக்கும்

மன அழுத்தத்தை உணரும் போது, நாம் இதை
பயிற்சி செய்யலாம்:

சுய பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

புன்னகை

மேலும் சிரிக்க முயற்சிக்கவும்!

உடற்பயிற்சி

நடக்க முயற்சிக்கவும்!

உங்களை நேசிக்கவும்

மன அழுத்தம் பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல!

ஒரு நண்பரைக் கண்டறிதல்

ஒருவரை அணுகி பேசுங்கள்.