

மனநலமும் பொதுவான உடல்நலமும்

“மனநலமின்றி உடல்நலமில்லை” - [World Health Organisation](#)

மனநலத்தையும் பொதுவான உடல்நலத்தையும் விளங்கிக்கொள்வதற்கான வழிகள் பலவுள்ளன.

பொதுவாக, மனநலம் மற்றும் உடல்நலம் என்பன பற்றிப் பேசும்போது, ஒருவர் சிந்திக்கும் விதம், உணரும் விதம், மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடல் கொள்ளும் விதம், வாழ்க்கையில் இன்புற்று ஈடுபாடுகொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றைப் பற்றியே நாம் பேசுவதுண்டு.

வாழ்க்கையின் ஊடாக நீங்கள் பயணிக்கும் காலத்தில், ஏற்றத் தாழ்வுகளை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள், மற்றும் வெவ்வேறான சவால்களை எதிர்கொள்வீர்கள். சோகம், சினம், கவலை, மற்றும் சில சமயங்களில் சமாளிக்க இயலாமை ஆகிய உணர்ச்சிகள் இதில் உள்ளடங்கும்.

இருந்தபோதிலும், சில வேளைகளில் சிரமமான சிந்தனைகளும் உணர்ச்சிகளும் நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும். உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையை அவை பாதிக்கவும் துவங்கலாம், மற்றும் நீங்கள் வழமையாகச் செய்யும் விடயங்களை நீங்கள் செய்ய இயலாத அளவிற்கு சூழ்நிலைகளை உங்களுக்குச் சிரமமானதாக ஆக்கலாம்.

நீங்கள் சிந்திக்கும் விதம், உணரும் விதம், மேலும் மற்றவர்களுடன் பழகும் விதம் என்பவற்றில் மாற்றங்களையும், உங்களுடைய நித்திரை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்கள் போன்ற உடல்நல மாற்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுவதையும் நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடும்.

நீங்கள் சிறு வயதிலிருந்து வளர்ந்த காலம், இடம், உங்களுடைய கடந்தகால அனுபவங்கள் ஆகியன உங்களுடைய மனநலம் மற்றும் பொதுவான உடல்நலத்தைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் விதத்தையும், மன அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டிருக்கும்போது அல்லது சுகமில்லாமல் இருக்கும்போது நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதையும் வடிவமைக்கும். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் நீங்கள் உதவி நாடுகிறீர்களா இல்லையா என்பதையும் இது உள்ளடக்கும்.

சுகவீனமாக இருப்பதைப் போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு இருந்தால், உதவி நாடுவதற்குக் கூச்சப்பட வேண்டியதில்லை. உண்மையில், தெரியமானவர்களால்தான் உதவி நாட இயலும், மேலும் உங்களுடைய வாழ்க்கையிலும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் இது ஒரு பெரிய மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உங்களது குடும்பத்தினுடைய அல்லது உங்களது சமூகத்தினருடைய மனநலத்தினையும் பொதுநலத்தினையும் மேம்படுத்த நீங்கள் விரும்பினால், நீங்கள் கற்றுக்கொண்டு செய்யக்கூடிய விடயங்கள் பலவுள்ளன.

நீங்கள் எதிர்கொண்டுவரக்கூடிய மனநலம் அல்லது பொதுவான உடல்நலம் சார்ந்த சவால்களுக்குத் தீர்வு காண உதவுவதற்கான ஆதரவுதவியும் தேவையுள்ள எவருக்கும் கிடைக்கும்.

உதவி நாடல்

உங்களுடைய, அல்லது உங்களது அன்பிற்குரிய ஒருவரது மனநலம் அல்லது பொதுநலத்திற்கான உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், கீழ்க் காணும் விருப்பத்தெரிவுகள் உதவிகரமாக இருக்கலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நெருக்கடி நிலை ஒன்றில் நீங்கள் இருந்தால், தயவு செய்து 000.

உங்களுடைய அந்தரங்கத்தன்மை முக்கியமானது.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள சுகாதார அல்லது மன நல சேவையை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போதெல்லாம் உங்களுடைய அந்தரங்கத்தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்கான சட்டங்கள் உள்ளன.

உங்களுடைய மருத்துவர், அறிவுரையாலோசகர், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் அல்லது மற்ற உடல்நலத் தொழில் வல்லுனருக்கு நீங்கள் சொல்லும் விடயங்கள் இரகசியமாக வைக்கப்படும், மற்றும் உங்களுடைய சம்மதம் இல்லாமல் வேறு யாருடனும் இவை பகிர்ந்துகொள்ளப்படமாட்டாது என்பது இதன் அர்த்தம்.

எவரேனும் ஒருவர் தீங்குக்கு உட்படக் கூடிய அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கிழைக்கக்கூடிய அரிதானதும் பாரதாரமானதுமான சூழ்நிலையில், அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்காக மட்டுமே, அந்தரங்கத்தன்மைக்கு விதிவிலக்கு இருக்கும்.



- உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மற்ற உடல்நலத் தொழில் வல்லுனர்களைப் பார்த்தல்
 - உங்களதும், மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினரதும் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக்கொள்ள மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள், மேலும், உங்களுடைய மனநலமும், பொதுவான உடல்நலமும் இதில் உள்ளடங்கும்
 - நீங்களோ அல்லது உங்களுடைய அன்பிற்குரிய ஒருவரோ உங்களுடைய மனநலம் அல்லது பொதுவான உடல்நலத்தினைப் பற்றிய பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டுவந்தால், இதற்கான நடவடிக்கையைத் துவங்குவதற்கு ஏற்ற இடம் உங்கள் மருத்துவராவர்.
 - உங்களுக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது, மற்றும் எது உதவக்கூடும் என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரால் விரிவாகப் பேச இயலும். நீங்கள் செய்ய விரும்புவதைப் பற்றி அல்லது செய்ய விரும்பாததைப் பற்றிய விருப்பத்தெரிவுகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது எதைப் பற்றியும் உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாமல் இருந்து மேலதிகத் தகவல்கள் உங்களுக்கு வேண்டுமானால், உங்களுடைய மருத்துவருக்கு நீங்கள் அதைத் தெரிவிக்கலாம். குடும்ப அங்கத்தவர் போன்ற யாராவதொருவரை உதவிக்காக நீங்கள் உடன் அழைத்தும் வரலாம்.
 - மனநோய் மருத்துவர், உளவியலாளர், சமூக சேவகர், குழுத் திட்டம் அல்லது மற்ற ஆட்கள் போன்ற இன்னொரு உடல்நலத் தொழில் வல்லுனருடன் அடுத்த கட்ட உதவிக்காக உங்களுடைய மருத்துவர் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தக்கூடும். உங்களது மொழியைப் பேசும் ஒருவரை, அல்லது ஆண் அல்லது பெண் ஊழியர் ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்ய விரும்பினால் அதை உங்களுடைய மருத்துவருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், சந்திப்புவேளைகளை முன்பதிவு செய்ய, அல்லது படிவங்களை நிரப்ப உதவி வேண்டுமெனவும் நீங்கள் கேட்கலாம்.
 - உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது இன்னொரு உடல்நலத் தொழிலருடனான சந்திப்புவேளை ஒன்றை நீங்கள் ஏற்படுத்தும்போது, உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமெனக் கேட்க மறக்காதீர்கள் - ஒருவரையொருவர் விளங்கிக்கொள்வதையும், அடுத்ததாக என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதையும் இது உங்கள் இருவருக்கும் எளிதாக்கும்
- வீட்டிலும் சமூகத்திலும்
 - உங்களுடைய மனநலம் மற்றும் பொதுவான உடல்நலத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும், நீங்கள் எதிர்கொண்டுவரும் எவ்வொரு சவால்களுக்கு அல்லது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண முயற்சிக்கவும் உங்களுடைய வீட்டிலும், சமூகத்திலும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்களும் பலவுள்ளன.
 - நெருங்கிய குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நண்பர், ஆசிரியர் அல்லது சமய அல்லது சமூகப் பிரமுகர் போன்ற ஒருவருடன் உங்களுக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம், நடந்துகொண்டிருப்பது என்ன என்பதையும் அதைப் பற்றிய உங்களுடைய உணர்வு என்ன என்பதையும் நீங்கள் இன்னும் நன்றாக விளங்கிக்கொள்ள உங்களுக்கு உதவக் கூடியதாயிருக்கும். உங்களுடைய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உங்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டி இன்னொரு நோக்கினை அளிக்கவும் இது உதவக்கூடும்.
 - நீங்கள் சுகமாக இருக்கும் காலம் மற்றும் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக் கூடிய காலம் ஆகிய இரண்டிலும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும், அர்த்தத்தையும் கொணரும் விடயங்களைச் செய்வது முக்கியம். வெவ்வேறு ஆட்களுக்கு வெவ்வேறு விடயங்கள் பயனுள்ளவையாக இருக்கும் - இசை, சமையல், விளையாட்டு, கலை, நண்பர்கள், சமய நம்பிக்கை, சமூக நடவடிக்கைகள் என்பன சிலருக்குப் பிடித்தமானவையாக இருக்கும்... உங்களுக்கு மிக இன்றியமையாதது எது, மற்றும் உங்களுக்கு எதைச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி என்பதே முக்கியம்
 - நமது உடலும் மனமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளவை. உங்களுடைய மனநலத்துடன் உங்களுடைய உடல்நலத்தையும் பராமரித்துவருவது உங்களுடைய ஒட்டுமொத்தப் பொதுநலனை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவும். ஆரோக்கியமான உணவு, நித்திரை மற்றும் உடற்பயிற்சிப் பழக்கங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதில் நீங்கள் துவங்குவது நல்லது
 - மனநலம் மற்றும் பொதுவான உடல் நலம் ஆகியவற்றைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்வது காலப் போக்கில் உங்களுடைய மனநலத்தையும், பொது நலத்தையும் மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவக்கூடும் - கீழ்க் காணும் மூலவளங்களைப் பயன்படுத்தி மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்
 - வீட்டிலும், சமூகத்திலும் விடயங்களைச் செய்து முயற்சித்துப் பார்த்த பின்னரும் நீங்கள் மன அழுத்தத்தோடும், நலமின்றியும் இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவர் போன்ற ஒருவரிடமிருந்து உதவி நாடுவதற்கான நேரமாக இது இருக்கக்கூடும்

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

2020-இல் வெளியிடப்பட்டது

