

மன உளைச்சலை சமாளியுங்கள். வாழ் நாள் முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

நாம் அனைவரும் மன உளைச்சல் அனுபவிக்கின்றோம் வீட்டில், பள்ளிக் கூடத்தில் மற்றும் வேலையில் நீங்கள் மன உளைச்சலில் உள்ள போது அது எப்போதும் கோபத்தின் மூலம் தான் வெளிப்படும். கட்டுப்பாற்ற சினம், அழிவுத் தன்மை உண்டு பண்ணும்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் போது இவைகளைக் கடைபிடியுங்கள்:

- கோபமாக இருப்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.... "இப்போது நான் கோபமாக இருக்கின்றேன் எனக் கூறுங்கள்"
- இதைத் தணித்து அமைதியாக இருக்க முயலுங்கள்.... 10 வரை எண்ணுங்கள், ஒரு பிரத்தனையை சொல்லுங்கள், அழமாக மூச்சிழுத்து... "டால் அமைதியடைய வேண்டும். சினத்தை தணியுங்கள். சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்"
- ஏன் கோபமாக இருக்கின்றீர்கள் என்பதைத் அறிந்து கொள்ளுங்கள். பிரச்சினையை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.
- அடுத்தவர் சொல்வதை செவிகடுக்க முயலுங்கள்.
- அடுத்தவரை மனம் நோகும்படி கேவலப்படுத்தும்படி அல்லது தண்டிக்கும்படி பேசாதீர்.
- நீங்கள் தன் நிலை இழந்து சினம் உண்டாவதைப் போல் இருந்தால் அவ்விடத்தை விட்டுங்கள்.
- உங்களால் சமாளிக்க இயலாவிடில் நம்பிக்கை குறைய ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.
- மன்னித்து மறக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் மக்கள் தவறுகள் செய்வார்கள்!

கோபப்படக் கூடும் என்பதைத் தவிர்க்க வழி வகைகள்:

- ஆக்கரமாக சிந்தியுங்கள்
- விஷயங்கள் தவறாகிப் போனால் மற்றவர்களையோ சூழ்நிலைகளையோ பழி சொல்லாதீர்கள்.
- உங்களை விரும்ப கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- பொழுது போக்கை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குடும்பம், வேலை, ஓய்வெடுக்க நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- போதுமான நேரம் தூங்குங்கள்.
- பேசுவதற்கு ஒருவரை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- வலியுறுத்திச் சொல் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கென்று இலக்கை அமையுங்கள்.



"மன உளைச்சலைக் குறைக்க சினத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்"

வாழ் நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழி நடத்துங்கள்
வாழ் நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்!



இது மலேசிய சுகாதார அமைச்சின் செய்தி

தயாரிட்ட: சுகாதார கல்விப் பிரிவு மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

www.telehealth.com.my

வாழ்நாள் முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

வாழ் முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான திறவுகோல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடித்துதான், கீழ்க்கண்டவை உட்பட:

- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்
- உடல் சம்பந்தமாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- புகைக்காமல் இருப்பது
- மன உளைச்சலை கையாள கற்றுக் கொள்ளுதல்



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் நன்மைகள்:

- உங்களது ஆரோக்கியத்தின் அந்தஸ்தை மேம்படுத்தும்.
- நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் ரத்த அழுத்தம் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைக்கின்றது.
- உங்களைப் பார்க்கவும் நன்றாயிருப்பதாக உணரவும் செய்யும்.
- வாழ்க்கையை அனுபவிக்க அதிக சத்தும் சக்தியும் பெற வகை செய்கிறது.

