

மன ஆரோக்கியம் மற்றும் COVID-19

கொரோனா வைரஸ்: உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது?

கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) பற்றிய செய்திகள் தலைப்புச் செய்திகளாக வரும்போதும் அதற்கான அக்கறை அதிகரிக்கும்போதும், உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கவனித்துக்கொள்வது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்வோம். சுகாதார நெருக்கடி மற்றும் சிறைவாசம் இருக்கும்போதும் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக்கொள்வதற்கான ஆலோசனையை சாண்டெப்ஸி இங்கே வழங்குகிறார். இவை முக்கியமாக வெவ்வேறு மனநல நிபுணர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஆவணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

1) « உங்கள் மனதை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் »

- பயம் மற்றும் நோய் பற்றிய எண்ணங்களுக்கு இடமளிக்க வேண்டாம்
- மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் முறைகள் (ஓய்வு, தியானம், சுவாசம்)
- பொறுமையாக இருங்கள், உத்தியோகபூர்வ நடவடிக்கைகளை புரிந்து கொண்டு, மதித்து, ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- உருதியற்ற தன்மையை சகித்துக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் மாறிவரும் சூழ்நிலைகளுக்கு தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்

இந்த அசாதாரண சூழ்நிலையில் இருக்கும்போதும், ஒரு குறிப்பிட்ட நல்வாழ்வை வளர்த்துக் கொள்ளவும் உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளவும் முடியும். நம்பிக்கையை பேணுவது முக்கியம். வைரஸைக் காட்டிலும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களில் (ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, அன்பானவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பது போன்றவை) கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் அதன் விளைவுகளை நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாது. உங்கள் மனதைக் கவனித்துக்கொள்வது என்பது உங்கள் உணர்ச்சிகளை அங்கீகரிப்பதாகும். மன அழுத்தம், கவலை அல்லது வருத்தத்தை உணருவது இயல்பு. நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்த நேரம் ஒதுக்குங்கள். ஒரு அட்டையில் அவற்றை எழுதுவதன் மூலமோ, மற்றவர்களுடன் பேசுவதன் மூலமோ, ஆக்கபூர்வமான ஒன்றைச் செய்வதன் மூலமோ அல்லது தியானம் செய்வதன் மூலமோ இதைச் செய்யலாம்.



2) « உங்கள் கவலையைத் தணித்தல் »

»

- பயம் இயல்பானது மற்றும் பயனுள்ளது, ஏனெனில் இது உத்தியோகபூர்வ பரிந்துரைகளைப் பின்பற்ற வைக்கிறது, ஆனால் அது ஏற்படுத்தக்கூடியவை:
 - பொருத்தமற்ற பீதி
 - யதார்த்தத்தை மறுக்கவும் அல்லது குறைக்கவும்
- இந்த இரண்டும் சிக்கல்களை அதிகரிக்கின்றன!

ஒரு குறிப்பிட்ட பயம் இருப்பது முற்றிலும் இயல்பானது மற்றும் பயனுள்ளது, ஏனென்றால் இது பாதுகாப்பு நடத்தை மற்றும் உத்தியோகபூர்வ பரிந்துரைகளுக்கு மரியாதை செலுத்துகின்றீர்கள் என்பது ஆகும். இருப்பினும், பயம் பீதியாக மாறாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். இந்த நோக்கத்திற்காக, உங்கள் உணர்ச்சிகளை அதிகமாக உணரும்போது ஓய்வு எடுப்பது நன்மை தரும். சில நடத்தைகளை ஏற்றுக்கொள்வது உதவக்கூடும்: புறநிலை உண்மைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள், நம்பகமான உரையாசிரியர்களை நம்புங்கள் மற்றும் பரபரப்பான கதைகளைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை நம்பகமான நபருடன் பகிர்ந்து கொள்வதும் முக்கியம், தேவைப்பட்டால், ஒரு நிபுணரிடம் உதவி கேட்கவும்.

3) « தகவல் பெறுங்கள் »

- விடயங்களைப் பகிரவும்:
- உத்தியோகபூர்வ தகவல்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் (OFSP, மானிலத்தின்)
- தகவல்களை பெருவதற்கான சரியான வேகத்தைக் கண்டுபிடித்து, தொடர்ந்து பெற்றுக்கொள்வதை தவிர்க்கவும்
- தவறான தகவல்களை / வதந்திகளை நோக்கி செல்ல வேண்டாம்

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO), சுவீஸின் சுகாதாரத்துறையின் (OSFP) மற்றும் மானிலங்களின் போன்ற உத்தியோகபூர்வ மூலங்களிலிருந்து தகவல்களை ஆராய்ச்சி செய்வதற்கும் படிப்பதற்கும் உங்களை கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். கூடுதலாக, வைரஸ் பற்றிய செய்திகளின் “நுகர்வு” க்கு வரம்புகளை நிர்ணயிப்பது முக்கியம். தானியங்கி அறிவிப்புகளை முடக்குவது மற்றும் செய்திகளுக்கு இடைநிறுத்துவது நல்ல யோசனையாக இருக்கலாம்.



4) « கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் »

சமூகத்தில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் குறைகிறது, அதாவது அதிக நேரம் கிடைக்கும். வாழ்க்கையின் ஒரு குறிப்பிட்ட போக்கை வைத்திருப்பது முக்கியம்:

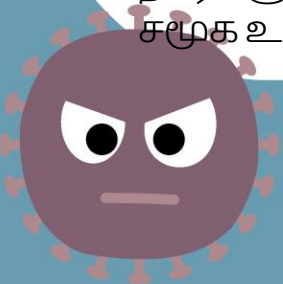
- குழந்தைகள் / விலங்குகளுடன் விளையாடுவது
- தோட்டவேலை செய்வது, தனி ஆக்க திட்டங்கள், ...
- முடிந்தால் பெரிய வெளிப்புறங்களில் நடந்து செல்லுங்கள்
- வாசித்தல், திரைப்படங்கள் பார்த்தல் போன்றவை.
- சேமிப்பு,...
- இவை அனைத்தும் சமூக தூரத்தை மதிக்கும்.

உங்கள் செயல்பாடுகள் மற்றும் பொறுப்புகள் அனைத்தையும் சிறப்பாக முடிக்க, தொடர்ந்து ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வதன் மூலமும், நகர்த்துவதற்கும், போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கும், நாம் விரும்பும் விடயங்களைச் செய்வதற்கும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுவது முக்கியம். வேலை நேரம் மற்றும் ஓய்வு நேரம், உங்களுக்கான பொதுவான நேரம் மற்றும் வேறு நேரம், தொழில்முறை மற்றும் தனியார் நடவடிக்கைகள் (குடும்பம் மற்றும் தனிநபர்) ஆகியவற்றை இணைப்பதன் மூலம் உங்கள் நாட்களை நன்கு திட்டமிடுங்கள், இது மேலும் இந்த நிலையில் அமைதியாக வாழ உதவும்.

5) « ஒற்றுமையாக இருங்கள் »

- உத்தியோகபூர்வ நடத்தை விதிகளை மதித்து சமூகத்தைப் பாதுகாத்தல்
- உதவி தேவையானவர்களுக்கு உதவுங்கள்(அவர்களுக்காக உணவுப் பொருட்கள் வாங்கி, அவர்களின் வீட்டு வாசலில் இறக்கிவிடுங்கள்.)
- உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்(தொலைபேசி, சமூக வலைத்தளங்கள் ஊடாக)
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கு செய்திகளைக் கொடுத்து ஆதரவளிக்கவும்(அஞ்சல், புகைப்படங்கள், வழக்கமாக தொடர்புகொள்ளுங்கள்)

இந்த நெருக்கடியை சமாளிக்க மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பது அவசியம்: அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பை பேணுவது மிகவும் முக்கியம், அதில் வயதானவர்கள், தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் அல்லது பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களுடனும் அடங்குவர். இந்த மன அழுத்த காலத்தில் யாரும் சமூக உறவுகள் இல்லாமல் இருக்கக்கூடாது. முடிந்தால்,



தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவிபுரிவதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள், ஆனால் தேவைப்படும்போது ஆதரவைக் கேட்பது, நீங்கள் சோர்வடைந்து, அதிகமாக பாதிக்கப்படக்கூடியதாக உணரவைக்கும். உங்கள் கவலைகள் மற்றும் உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி பேச தயங்காதீர்கள், ஒரு படி பின்வாங்குவதற்காதா இருப்பதற்கும், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கும் இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

6) « வேலை செய்வது »

- உங்கள் வேலைத்தளத்தின் உத்தரவுகளை மதிக்கவும். சிலர் வேலை செய்ய வேண்டும், வேலைத்தளத்தில் அல்லது வேரொர் இடத்தில், மற்றவர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும். இதை மதிக்கவும்.
- தொற்றுநோயை நேரடியாக எதிர்த்துப் போராடுபவர்களைப் போலவே நீங்களும் வீட்டினில் தங்கியிருப்பதால் உதவுகின்றீர்கள், ஏனென்றால் அதன் பரவலை குறைக்க நீங்கள் உதவுகிறீர்கள். முன்னணியில் வேலை செய்யபவர்களை சிறிய செயல்களால் ஊக்குவிக்கலாம்.

இந்த நெருக்கடி நம் அனைவரையும் வீட்டிலே கட்டுப்படுத்துகிறது, நம்மில் பலரை "தொலைதொடர்பு" செய்ய கட்டாயப்படுத்துகிறது. எம்மில் பலர், வீட்டில் இருந்து வேலை, குடும்ப வாழ்க்கை, வீட்டில் பள்ளி அல்லது குழந்தைகளின் பராமரிப்பு போன்றவற்றை ஒன்றுக்கு செய்ய வேண்டும்.

இந்த சூழலில், வேலை நேரம், குடும்பம் அல்லது வீட்டுக் கடமைகள் மற்றும் ஓய்வு நேரங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் ஆகியவற்றுக்கு இடையில் உங்கள் நாளை நன்கு திட்டமிடுவதும் முக்கியம். உங்கள் மேசையில் உட்காரத் தயாராகி இருப்பது நல்லது, நாள் முழுவதும் ஒரே உடையில் இருக்கக்கூடாது. திட்டமிட்டபடி, உங்கள் வேலை பழக்கத்தை வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், சக ஊழியர்களுடன் உரையாடுங்கள், முடிந்தவரை இடைவெளிகளை எடுக்கவும்.

7) « உங்கள் உடலை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் »

- மாறுபட்ட / வழக்கமான உணவு, வழக்கமான நேரங்களில் போதுமான தூக்கம்,



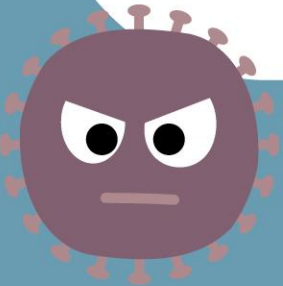
- உங்கள் உடலை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் (போதிய அளவு உடல் அசைவையும், காற்றையும் சூரிய ஒளியையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் வழக்கமான மாத்திரைகளை பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ...)
- உங்களைப் பாருங்கள்: அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து வீட்டிலேயே சிகிச்சை செய்யுங்கள்; நோயின் வழர்ச்சியை கவனிக்கவும்; நோய் விலகும் நேரம் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு மதிப்பளிக்கவும்.

முடிந்தால், உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் தினசரி வழக்கத்தை கடைப்பிடிக்கவும்: ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள், போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுங்கள் மற்றும் நீங்கள் விரும்பும் விடயங்களைச் செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சிக்கான நேரத்தை திட்டமிட முயற்சியுங்கள்: முடிந்தால் ஒரு நடைக்குச் செல்வது, அல்லது தியானம் செய்வது, யோகா அல்லது உடற்பயிற்சி செய்வது, அமர்ந்து ஓய்வெடுப்பது போன்றன, உதவும் மற்றும் எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் சாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

8) « மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் தம்பதிகள் மற்றும் குடும்பங்கள் »

தற்போதய பகுதி ஊரடங்கு விதிமுறைகளால், வீடுகளில் மக்கள் குவிந்துள்ளனர். இது மன அழுத்தம், பதட்டம், தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும். அதை அறிவது அவசியம்:

- சிறிது நேரம் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவதும், உங்களுக்காக சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்வதும் அல்லது சிறு நேரம் வெளியே செல்வதும், வழிமுறைகளைப் பின்பற்றும்போது குடும்பங்களில் அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் உதவி பெற தொலைபேசியெண்கள் குறிப்பாக அழுத்தத்தில் இருக்கும் ஆண்களுக்கு உள்ளது.
- புதிய கொரோனா வைரஸின் விளைவுகள், எந்த வகையிலும் வன்முறையை நியாயப்படுத்தாது.
- காவல்துறை, வீட்டில் அல்லது குடும்பத்தில் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் வழக்கமான ஆலோசனை மற்றும் உதவி எண்கள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- வீட்டில் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே உதவி பெறலாம்.
- வீட்டு வன்முறையை சந்தேகித்தால் அக்கம்பக்கத்தினர் காவல்துறையை அழைக்க வேண்டும்.



24 மணி நேரமும் அழைக்கக்கூடிய எண்கள்:

காவல்துறை 117

அவசரசிகிச்சைநிலையங்கள் 144

[சுவிட்சர்லாந்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவித் தளம்](#)

9) « பொருளாதார விளைவுகள் »

நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம் குறித்த நிச்சயமற்ற தன்மையைப் பற்றி கவலைப்படுவது சாதாரணமானது. இந்த சூழலில், ஒரு சில வழிகள் உதவலாம்.

- உங்கள் அச்சங்களையும் கவலைகளையும் தனியாக வைத்திருக்காமல் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம்.
- பொருளாதாரத்தில் உள்ள அனைத்து வணிகசாலைகளும் நபர்களும் வெவ்வேறு சூழ்நிலையில் இருக்கிறார்கள். அனைத்து வகையான சூழ்நிலைகளும் இன்னும் திருப்திகரமான முறையில் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படாவிட்டால், சுவீஸ் நடுவன் மற்றும் மானில அரசுகள் தீர்வுகளை உருவாக்குகின்றன; அவற்றை உங்கள் மானில, உங்கள் தொழிலாளர்கூட்டமைப்பு அல்லது உங்கள் தொழிற்சங்கத்தின் முகவரிகளைத் தொடர்புகொண்டு அறிந்துகொள்ளவும்.
- நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள், அனைவரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அரசியல் அதிகாரிகள், பொருளாதார மற்றும் சமூக உறுப்பினர்கள் அணிதிரண்டுள்ளனர். பொருளாதாரத்தின் மறுமலர்ச்சி, தொற்றுநோய் முடிவடைந்ததும், பல காலம் எடுக்கும்.

பல பொருளாதார மற்றும் சமூக உறுப்பினர்கள், கூலித்தொழிலாளர்கள் அல்லது சுயதொழில் செய்பவர்கள், தற்போதய நிலயால் பெரிதும் பலவீனமடைந்து எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள். நீங்கள் அதில் ஒருவராய் இருக்கலாம், நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள், ஒருவேளை கவலைப்படலாம்; இது சாதாரணம். உங்களுக்கான ஆதரவு வாய்ப்புகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது முக்கியம். [மத்திய மற்றும் மானில அரசுகள் நடவடிக்கைகளை](#) உருவாக்கி செயல்படுத்தியுள்ளன. உங்கள் தொழிலாளர்கள் கூட்டமைப்பு அல்லது உங்கள் தொழிற்சங்கம் நிச்சயமாக உங்களுக்கு தரவுகளை தந்துதவும். உளவியல் ரீதியாக, உங்களை கவனித்துக் கொள்வது முக்கியம். இந்த சூழ்நிலையை கடந்து செல்வதிலும் நம்பிக்கையைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதிலும் நாம் தனியாக இல்லை என்பதை மறக்கக்கூடாது. உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் இதைப் பற்றி பேச நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றால், அதைப் பற்றி உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் பேசலாம் அல்லது எந்த நேரத்திலும், [143](#) என்ற



எண்ணில் 24 மணிநேர உதவியை பேசிக்கொள்ளலாம். சில மானிலங்கள் உளவியல் உதவியெண்களை அமைத்துள்ளன (எண்களுக்கு [இங்கே](#) பார்க்கவும்).

முக்கிய தகவல்கள்

மனநல அவசரசிகிச்சை நிலயங்கள் தொடர்ந்து அணுகக்கூடியவை; [உங்கள்](#) மானிலத்திற்க்கான மனநல அவசர எண்களை இங்கே காணலாம்

- வாரத்தில் 7 நாட்களும் 24 மணி நேரமும், [143](#) தொலைபேசியெண்ணில் எல்லோரும் மற்றும் குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் [147](#) தொலைபேசியெண்ணில் பெறலாம், [0800 266 785](#) CORONA-HELPLINE
- கரிட்டாஸ் அல்லது புராட்டஸ்டன்ட் சமூக மையத்திலிருந்து தொலைபேசியில் சமூக ஆலோசனைகள் உங்களுக்கு உதவவும் வழிகாட்டவும் தரப்படும்.

படிவங்கள்

"ஆரோக்கியமாக இருப்பது எப்படி?" சிற்றேடு psy.ch ஆல் அமைக்கப்பட்டது, 11 மொழிகளில் கிடைக்கிறது:

<https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

கொரோனா வைரஸ் தடுப்புக்காக செஞ்சிலுவை சங்கம் தயாரித்த படம் (ஜெர்மன் மொழியில், 12 மொழிகள் வசன வரிகள்):

<https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

உங்கள் உடலை கவனித்துக் கொள்ள மிக்ஸ்ப்ளஸ் வழங்கும்

வீடியோ: <https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவி பற்றிய சுருக்கமான தகவல்படிவம் சவிட்சர்லாந்தில் பேசப்படும் 9 வெளிநாட்டு மொழிகளில் கிடைக்கின்றது: <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

