

பேரிடர் மனநல மையம்

ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு உங்களுக்கு நீங்களே உதவுதல்

ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு மீண்டு வருவது என்பது, நீங்கள் அதை மறப்பது என்று அர்த்தமல்ல. மீண்டு வருவது என்பது நீங்கள் அந்நிகழ்வை நினைக்கும்போது குறைவாக வருத்தமடைவதையும், காலப்போக்கில் அதனைச் சமாளிப்பதற்கான உங்கள் திறமை மீது அதிக நம்பிக்கையைக் கொண்டிருப்பதையும் குறிக்கிறது.

பின்வரும் உத்திகள் நீங்கள் மீள்வதற்கு உதவலாம்:

1. உங்கள் அனுபவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் ஒரு சிரமமான காலத்தைக் கடந்துவிட்டீர்கள். பலருக்கு உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்வினை (மறுதாக்கம்) இருக்கும். நீங்கள் செயலைச் செய்யும் விதத்தை உணர் உங்களை அனுமதியுங்கள்.
- மீண்டும் சிந்திக்க உங்களுக்குக் கால அவகாசம் கொடுங்கள். நீங்கள் உலகத்தை, உங்கள் வாழ்க்கையை, உங்கள் இலக்குகளை மற்றும் உங்கள் உறவுகளைப் பார்க்கும் விதத்தை ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு பாதிக்கலாம்.

2. உங்கள் மீது அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- ஓய்வெடுங்கள், இளைப்பாறுங்கள். பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உங்களுக்குக் கால அவகாசம் தேவை.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், தொடர்ந்து சமச்சீரான உணவை உண்ணுங்கள். நல்ல உள்நலத்தைப் பெற சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் உதவும்.
- தேநீர், காபி, சாக்லெட், குளிர்மானம், சிகரெட் போன்ற ஊக்கிகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் பதற்றமாக இருந்தால், ஊக்கிகள் அதை மேலும் அதிகரிக்கும்.
- போதைப்பொருட்கள் அல்லது மதுபானத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஏனெனில் இவை மேலும் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.
- ஐந்து புலனுணர்வுகள் மூலம் சுய-அமைதி பெறுதல்: உங்களை அமைதிப்படுத்தவும், இளைப்பாற்றவும் மற்றும் நிலைகொண்டவராக உணரவும் உதவுகின்ற இனிமையான ஒலிகள், காட்சிகள், வாசனைகள், சுவைகள் மற்றும் உணர்வுகள்.

3. முடிந்தவரை ஒரு வழக்கத்தையும் கட்டமைப்பையும் பேணுங்கள்

- உங்கள் நாட்களை கட்டமைத்து, ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஒரு மகிழ்ச்சியான நடவடிக்கையில் ஈடுபட நேர அட்டவணையிடுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சிறிது உடற்பயிற்சி, சிறிது வேலை மற்றும் சிறிது இளைப்பாறல் உட்பட ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஒரு நேர அட்டவணையை உருவாக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கூடிய விரைவில் திரும்புங்கள், ஆனால் அதை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் படிப்படியாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

பேரிடர் மனநல மையம்

நீங்கள் மீண்டுவர உதவும் உத்திகள் (தொடர்கிறது)

4. உதவி கேளுங்கள், தொடர்பில் இருங்கள்

- என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் பேச விரும்பாவிட்டாலும், நீங்கள் விரும்பும் நபர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- சிலநேரங்களில் நீங்கள் தனிமையில் இருக்க விரும்புவீர்கள், அதுவும் சரியானதே, ஆனால் உங்களை மிகவும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேச வேண்டும் என்று நினைத்தால் மற்றும் அவ்வாறு நினைக்கும்போது அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளும் நபர்களிடம் பேசுங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேச முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்தால் அவற்றைப் பற்றி எழுதுங்கள்.

5. அதை அளவுக்கதிகமாகச் செய்யாதீர்கள்

- ஒரு நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களைத் திறம்பட சமாளித்து, ஒவ்வொரு வெற்றியையும் கணக்கிடுங்கள்.
- நடந்ததைப் பற்றி நினைப்பதையோ அல்லது நினைவுக்கூர்வதையோ தவிர்ப்பதற்காக நடவடிக்கைகளில் அல்லது வேலையில் ஈடுபடாதீர்கள்.
- செய்திகளைப் பார்ப்பதன் மூலமோ அல்லது செய்தித்தாளைப் படிப்பதன் மூலமோ தகவல்களை அறிந்திருங்கள், ஆனால் உங்களுக்கு உண்மையில் தேவையானவற்றை மட்டுமே அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- முடிந்தவரை பல சிறிய தினசரி முடிவுகளை எடுங்கள் - நீங்கள் என்ன சாப்பிடுவீர்கள் அல்லது இளைப்பாறுவதற்கு என்ன செய்வீர்கள் என்பது போன்றவை - இது உங்கள் வாழ்க்கையை மேலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவலாம்.
- வீடு மாறுதல் அல்லது வேலை மாறுதல் போன்ற முக்கியமான வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடைய முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் இந்த உத்திகளை முயற்சித்தாலும், மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகும் விஷயங்கள் சரியாகவில்லை என்றால், அல்லது உங்களுக்குச் சமாளிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், நீங்கள் நன்றாக உணர உதவுவதற்குச் சில தொழில்முறை ஆதரவைப் பெற உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மனநல நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவு

- பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மீட்பு என்ற பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மனஉளைச்சல் சீர்கேட்டைக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கான ஒரு வழிகாட்டியின் நகலை www.phoenixaustralia.org -இல் இருந்து பதிவிறக்கவும்
- உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி உரையாடுங்கள், மேலும் நீங்கள் சில தொழில்முறை ஆதரவிலிருந்து பயனடையலாம் என்று நினைத்தால், ஒரு மருத்துவப் பராமரிப்பு மனநலத் திட்டத்தைப் பற்றி கேளுங்கள்.
- நீங்கள் மிகுந்த துயரத்தில் இருந்தால் மற்றும் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்க முடியாவிட்டால், 13 11 14 என்ற எண்ணில் லைஃப்லைனை அழையுங்கள்.
- நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ உடனடி ஆபத்தில் இருந்தால், 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.