

# உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்துங்கள் நீங்கள் நன்றாக உணர 6 உதவிக்குறிப்புகள்.

நாம் அனைவரும் பின்வருவன தொடர்பில் திருப்தியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்

- எங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி
- எங்களைப் பற்றி

அப்போதுதான் வாழ்க்கையைப் நன்றாக உணர முடியும்

அதற்காக ஒவ்வொரு நபருக்கும் வித்தியாசமான ஏதாவது ஒன்று தேவைப்படுகிறது.

**ஆரோக்கியம் முக்கியம்.**

ஆரோக்கியம் என்பது உடலையும் மனதையும் உள்ளடக்கியது. இதில் மனம் என்பது உணரும் மற்றும் நினைக்கும் அனைத்தையும் இது குறிக்கிறது.

**நீங்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?**

**அப்படியானால் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்.**

- உங்கள் திறமைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்களால் நன்றாக வேலை செய்ய முடியும்.
- உங்களால் கடினமான சூழ்நிலைகளை சிறப்பாக சமாளிக்க முடியும்.
- உதாரணமாக உங்களால் மன அழுத்தத்தை சிறப்பாக சமாளிக்க முடியும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

**உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது இப்படித்தான்:**

- நீங்கள் பல் துலக்குதல்.
- நீங்கள் ஆரோக்கியமாக சாப்பிடலாம்.
- நீங்கள் போதுமான அளவு உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்.
- மேலும் நீங்கள் மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்கு செல்கிறீர்கள்.

**இது உங்கள் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்:**

நீங்கள் உங்கள் மனதை கடினமான நேரங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றிக்கொள்ளவும் முடியும். ஒருவேளை நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கலாம். அல்லது ஏதோ ஒன்று உங்களை பயமுறுத்துவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால், இது போன்ற கடினமான தருணங்களில் அவை உங்களுக்கு உதவும்.

**இதோ இங்கே நீங்கள் 6 உதவிக் குறிப்புகளைக் காணலாம்.**

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பதை இந்த உதவிக் குறிப்புகள் உங்களுக்குக் காண்பிக்கும். இந்த உதவிக் குறிப்புகளை கடைபிடிக்க முயற்சிக்கவும். உதவிக் குறிப்புகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உதவிக் குறிப்புகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசுங்கள். பின்னர் நீங்கள் யோசனைகளையும் அனுபவங்களையும் பரிமாறிக்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் அதிகம் வெற்றி பெற வேண்டும் என்றும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நாங்கள் விரும்புகிறோம்



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmesTISCHE**  
**männertISCHE**

# மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள்

**நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவோ அல்லது சோகமாகவோ இருக்கும்போது மற்றவர்களுடன்: பேசுங்கள்**

- உங்கள் பிரச்சினைகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசிய பின் அந்தப் பிரச்சினை ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகத் தெரியாது.
- நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது அதைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசினால் அந்த மகிழ்ச்சி இன்னும் அதிகமாகும்.

ஒரு நபர் நீங்கள் சொல்வதை மனப்பூர்வமாக கவனித்து புரிந்துகொள்கிறாரா? அப்படி நடந்தால் நீங்கள் இலகுவாக உணர்வீர்கள். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ள இது உதவும். மேலும் உங்கள் உணர்வுகளை நீங்கள் சிறப்பாக சமாளிக்க முடியும்.

**இந்தக் கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம்**

- நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அல்லது சோகமாக இருக்கும்போது யாருடன் பேசுவீர்கள்?
- கடைசியாக ஒருவரிடம் பேசும் போது அவர்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று எப்போது கேட்டீர்கள்? உதாரணமாக, அவர் ஒரு நல்ல நண்பரிடம் அல்லது உங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவரிடம்?
- உங்களுக்கு எதைப் பற்றியாவது கவலையாக இருக்கிறதா? உங்கள் எண்ணங்கள் ஒரே வட்டத்திற்குள் சுற்றுகின்றனவா? நீங்கள் யாரிடமாவது அதைப் பற்றி பேசுகிறீர்களா அல்லது அந்த விஷயத்தை உங்களுக்கு உள்ளேயே வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?
- நீங்கள் இன்று யாரிடமாவது நேர்மையாகப் உரையாடினீர்களா?

**ஒரு நல்ல உரையாடலுக்கான உதவிக் குறிப்புகள்**

- உரையாடலை மேற்கொள்ள போதுமான நேரத்தை கொடுங்கள்.
- உடனிருக்கும் நபர் சொல்வதை கவனமாகக் கேளுங்கள்.
- சில நேரங்களில் தொழில்முறை உதவி தேவைப்படலாம். உங்கள் மனதை அழுத்தும் வகையில் உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் உள்ளனவா? ஒரு நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männertISCHE

# மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவை பேணுங்கள்

## குடும்பமும் நண்பர்களும் முக்கியமானவர்கள்

- நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது அவர்களை உங்களால் நம்பியிருக்கலாம்.
- நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படி இருப்பது அவர்களுக்கும் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் ஒருவரையொருவர் விமர்சித்துக் கொள்ளலாம்.
- கடினமான நேரங்களில் அவர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவு வழங்குகிறார்கள்.
- முடிவுகளை எடுக்க அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுகின்றனர்.
- எல்லாவற்றையும் பற்றி அவர்களிடம் பேசலாம். உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கும். வெளியே செல்லாது.
- நீங்கள் அவர்களுடன் வாதாடலாம் மற்றும் பின்னர் மீண்டும் சமாதானமும் ஆகலாம்.

எனவே நண்பர்கள், உறவினர்கள் அல்லது அறிமுகமானவர்கள் போன்ற மற்றவர்களைச் சந்திக்கவும்.

இலவசமாகச் சேவை செய்வதும் உங்களுக்கு நல்லது:

ஒரு குறிப்பிட்ட பணியில் மற்றவர்களுடன் இணைந்து செயல்படுகிறீர்கள். மேலும் செயல்பாட்டில் உள்ள மற்ற நபர்களை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்கிறீர்கள்.

## பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களை கேட்டுக்கொள்ளலாம்

- உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை யாருடன் செலவிட விரும்புகிறீர்கள்? எந்த நபர்கள் உங்களுக்கு நல்லவர்கள், எந்த நபர்கள் நல்லவர்களாக இல்லை?
- உங்களால் முடிந்தவரை உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் நேரம் ஒதுக்குகிறீர்களா?
- உங்கள் நெருக்கமான நண்பரை நீங்கள் கடைசியாக எப்போது தொடர்பு கொண்டீர்கள்?
- நீங்கள் பிறந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்களுடன் நீங்கள் இன்னும் தொடர்பில் இருக்கிறீர்களா? உங்களால் தொடர்பில் இருக்க முடிகிறதா?
- நீங்கள் புதியவர்களை எங்கே சந்திக்கலாம்?
- உங்கள் சூழலில்; எங்கே ஒரு நல்ல காரியத்தை ஆதரிக்கலாம்?

## மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவைப் பேணுவதற்கான உதவிக் குறிப்புகள்

- இணைந்து செய்யும் நிகழ்வுகள்: அடிக்கடி சந்திக்கவும், உதாரணமாக, தேநீர் குடிக்க உடன் செல்லுங்கள் அல்லது இணைந்து சுற்றுலா செல்லுங்கள்.
- தொலைபேசி அழைப்புகள்: நீண்ட நாட்களாகப் பார்க்காத நண்பர்களை தொலைபேசியில் அழைத்து பேசவும்.
- தொடர்பில் இருங்கள்: அவ்வப்போது செய்திகளை எழுதி அனுப்பவும் அல்லது வீடியோ மூலம் உரையாடவும்.
- ஒரு நாட்குறிப்பை வைத்திருங்கள்: நல்ல சந்திப்புகளை ஞாபகமாக எழுதி வைப்புகள்.
- நல்ல விதமாக பேசுங்கள்: நீங்கள் ஒருவரைப் பற்றி ஏதாவது நல்லபடியாக நினைக்கிறீர்களா? அப்படியான அதை மனம் விட்டு சொல்லுங்கள்.
- புதிய தொடர்புகள்: ஒரு சமூக சந்திப்புகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது புதிய பொழுதுபோக்கை முயற்சிக்கவும்.
- இலவசச் சேவை: ஒரு கிளப்பில் அல்லது ஒரு அமைப்பில் பதிவு செய்யுங்கள்.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männertISCHE

# உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், ஓய்வு எடுங்கள்

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் மேலும் போதுமான ஓய்வெடுங்கள்.

நாம் வேலையால் மனஅழுத்தத்தில் இருக்கலாம்; அன்றாட வாழ்க்கையில் எல்லாம் வேகமாக நடக்க வேண்டும். மேலும் நாங்கள் அளவுக்கு அதிகமான தகவல்களைப் பெறுகிறோம். அது நம்மை சோர்வாக்குகிறது.

- போதுமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். அது மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். நீங்கள் மன அழுத்தத்தை மறந்துவிடலாம்.
- தொடர்ந்து முறையாக ஓய்வெடுங்கள்.
- இடையிடையே இடைவேளைகளை எடுத்துக்கொண்டு முனைப்புடன் சுவாசப் பயிற்சி செய்யவும். ஆழமாக மூச்சை இழுத்து மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
- நீங்கள் போதுமான அளவு தூங்குவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். மதுபானங்கள் மற்றும் பிற போதைப்பொருட்கள் குறித்து கவனமாக இருங்கள்.

பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம்

- அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் எத்தனை முறை உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் எந்த வகையான உடற்பயிற்சியை விரும்புகிறீர்கள்? உதாரணமாக: நீச்சல், மலையேற்றம், நடைபயிற்சி, நடனம், யோகா, சைக்கிள் ஓட்டுதல்?
- நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? இன்று இடைவேளையின்றி அரைமணிநேரம் உடற்பயிற்சி செய்தீர்களா?
- நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்கான சிறந்த வழி எது?
- நீங்கள் ஓய்வெடுக்க நேரம் கிடைக்கிறதா?
- உங்களுக்கு ஆற்றலைத் தருவது எது? உதாரணமாக, பாடல்களை உருவாக்குவது, இசை கேட்பது, ஓடுவது அல்லது கைவேலைப் பொருட்கள் செய்வது?

அதிக உடற்பயிற்சிக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்: குறைந்தது வாரத்திற்கு 3 முறையாவது 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- போக்குவரத்துச் சாதனங்களிலிருந்து உங்கள் நிறுத்தத்திற்கு முந்தைய நிறுத்தத்தில் இறங்கி செல்லுமிடம் வரை சிறிது நடக்கவும்.
- படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள், லிஃப்ட் வேண்டாம்.
- நடைபயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது பக்கத்து வீட்டு நாயுடன் நடக்கவும்.
- நண்பர்களைச் சந்தித்து விளையாடுங்கள். உதாரணமாக, கால்பந்து விளையாடுங்கள் அல்லது சேர்ந்து நடைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு பிடித்த இசைக்கு நடனமாடுங்கள்.

மேலும் ஓய்வெடுப்பதற்கான உதவிக் குறிப்புகள்

- பறவைகள் பாடுவதைக் கேளுங்கள்.
- நல்லதை நினைத்துப் பாருங்கள்: உங்களுக்கு பிடித்த இடத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
- 15 நிமிடங்கள் அமைதியாக உட்கார்ந்து ஜன்னல்; வழியாகப் பாருங்கள். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ஒரு ஓய்வெடுக்கும், உடலை இலகுவாக்கும் நுட்பத்தை முயற்சிக்கவும். உதாரணமாக, யோகா அல்லது பாட்டு கேட்பது. அதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குங்கள்.
- நல்லதை திட்டமிடுங்கள். உதாரணமாக, ஒன்றாக சமைக்கவும், விளையாடவும், மலையேறவும் அல்லது வாசிக்கவும் ஒரு வாசிப்பு குழுவை; தொடங்குங்கள்: நீங்கள் ஒன்றாக ஒரு புத்தகத்தைப் படித்து அதைப் பற்றி பேசுங்கள்.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männertISCHE

# புதிதாக ஏதாவது செய்யுங்கள்

**புதிய விடயங்களை உருவாக்குங்கள் மற்றும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்**

நீங்கள் புதிதாக ஏதாவது கற்றுக்கொள்கிறீர்களா அல்லது படைப்பாற்றல் மிக்கவரா? இது உங்களுக்கு பிடித்ததாகவும் ஏற்றதாகவும் இருக்கும்.

- நீங்கள் அதிக தன்னம்பிக்கை பெறுவீர்கள்.
- உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை மிகவும் சுவாரசியமாக இருக்கும்.
- நீங்கள் மனதை இலகுவாக வைத்துக் கொள்ளலாம் மற்றும் உங்களுக்கு மன அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்.

நாம் வெறும் தலையால் மட்டும் கற்றுக்கொள்வதில்லை. நம்முடைய ஒட்டுமொத்த உடலுடன் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

**பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம்**

- நீங்கள் என்னென்ன ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களைச் செய்கிறீர்கள்? உதாரணமாக: ஓவியம் வரைதல், இசையமைத்தல், கைவேலைப் பொருட்கள் செய்தல்.
- நீங்கள் குறிப்பாக எதில் சிறந்தவர்? உதாரணமாக: சமைத்தல், பாடுதல், ஓவியம் வரைதல், பழுதுபார்த்தல், தோட்டத்தில் வேலை செய்தல், மரத்தினால் ஏதாவது உருவாக்குதல், துணிகளைத் தைத்தல்.
- இதைச் செய்வதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்?
- நீங்கள் என்னென்ன கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?
- நீங்கள் எதிலாவது திறமையானவரா, அதை மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க விரும்புகிறீர்களா?

**உங்கள் வாழ்க்கையில் புதிய விடயங்களுக்கான உதவிக் குறிப்புகள்**

- உங்கள் குடியிருப்பை மாற்றவும். உதாரணத்திற்கு: உங்கள் வீட்டுப் பொருட்கள் இருக்கும் விதத்தை வேறு வகையில் மாற்றியமைக்கவும். வித்தியாசமாக அலங்கரிக்கவும். உங்கள் பால்கனியை புதுப்பிக்கவும்.
- எதையாவது உருவாக்குங்கள். உதாரணமாக: ஒரு பறவை பறவைக் கூடு அல்லது சமையலறைக்கு ஒரு புதிய அட்டவணை.
- உங்கள் வாழ்க்கையின் கதையை எழுதுங்கள்.
- உங்கள் புகைப்படங்களை ஒழுங்காக அடுக்கி வைக்கவும்.
- ஒரு வகுப்பிற்குச் செல்லவும்.. உதாரணமாக: ஓவியம் வரைதல், மட்பாண்டங்கள் செய்தல் அல்லது துணி தைத்தல் போன்றவற்றை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- இணையத்தில் வீடியோக்கள் மூலம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக: ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளுதல் அல்லது பறவை அழைப்புகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது.
- ஒரு அருங்காட்சியகத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் யோசனைகளை எழுதி ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அமைக்கவும்.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männertISCHE

# உங்கள் மதிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

## நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

இங்கே யாரும் 100 % சரியானவர்கள் இல்லை. எல்லோரும் தவறு செய்கிறார்கள். அதுதான் நம்மை தனித்துவமாக்குகிறது. உங்களை உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமா? நீங்கள் அதைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் மிகவும் சௌகரியமாக உணர முடியும். எல்லோராலும் ஏதாவது நன்றாக செய்ய முடியும். மேலும் எல்லோருக்கும்; எதையும் மிகச் சிறப்பாக செய்ய முடியாது.

- நீங்கள் எதில் சிறந்தவர் என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? உங்களால் ஏதாவதொன்றை நன்றாக செய்ய முடியாவிட்டால் அது பரவாயில்லை.
- உங்களுக்கு நீங்களே பரிவு காட்டுங்கள். நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் சுயத்துடன் இருப்பீர்கள்.

## பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம்

- உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதோ சரியாக நடக்கவில்லை: அதற்காக உங்களை எப்படி ஆறுதல்படுத்திக் கொள்வது?
- உங்களைக் குறித்து நீங்கள் எப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள்?
- உங்கள் உறவுகளில் நீங்கள் எதைப் பற்றி மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள்?
- வேலையில் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவது எது?
- இன்று நீங்கள் எதை நன்றாக செய்தீர்கள்? நீங்கள் அது பற்றி மகிழ்ச்சியடைகிறீர்களா?
- உங்கள் எந்தத் தவறுகளை நினைத்துப் பார்த்தால் உங்களால் சிரிக்க முடியும்?

## அதிக சுயமரியாதைக்கான உதவிக் குறிப்புகள்

- உங்கள் வாழ்வில் கடினமான நேரம் ஏற்படுள்ளதா? உங்களை ஆறுதல்படுத்த உங்கள் முதுகில் நீங்களே தட்டிக் கொடுத்துக் கொள்ளவும். கண்ணாடியில் நீங்கள் உங்களைப் பார்த்து புன்னகைக்கவும். பின்னர் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணருவீர்கள்.
- உங்கள் உடலை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உணவில் கவனம் செலுத்துங்கள். போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். கவனம் செலுத்தி சுவாசிக்கவும். போதுமான அளவு உறங்குங்கள்.
- உங்கள் எண்ணங்களை எழுதி வையுங்கள்: உங்களுக்கு எது நல்லது? எது உங்களுக்கு நல்லதல்ல? நீங்கள் எவற்றை மாற்ற முடியும்?
- நீங்கள் அடிக்கடி கோபப்படுகிறீர்களா? அப்படியானால் முதலில் உங்களை நீங்கள் மன்னியுங்கள். பிறகு மற்ற நபரையும் மன்னியுங்கள்.
- பிரச்சினைகள் உள்ளதா? பிறகு உங்களை நீங்களே ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களையும் ஆறுதல்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் அடையக்கூடிய இலக்குகளை நீங்களே அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



# உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

## உங்களுக்கான உதவியை நாடுங்கள்

ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் உதவி தேவைப்படுகிறது. அப்படி கிடைக்கின்ற உதவியை உங்களால்; ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமா? அது நீங்கள் எந்த அளவுக்கு வலிமையானவர் என்பதை காட்டுகிறது.

- குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உதவலாம்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமாக இல்லாத ஒருவருடன் நீங்கள் பேச விரும்பலாம்.
- நீங்கள் பெரிய பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறீர்களா? அப்படியானால் ஒரு நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள். ஏனெனில் நீண்ட நாட்களாக பிரச்சனைகள் இருந்தால், உங்களுக்கு அதனால் நோய்கள் வரலாம்.;

## பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளலாம்

- உங்கள் உடல் சொல்வதை நீங்கள் கவனித்துக் கேட்கிறீர்களா? ஏதாவது தவறு நடந்தால் உங்கள் உடல் எப்படி உணர்கிறது? நீங்கள் அதை கவனிக்கிறீர்களா? நீங்கள் சரியான நேரத்தில் உங்களை கவனித்துக்கொள்கிறீர்களா?
- யாரிடம் உதவி கேட்கிறீர்கள்? அப்போது உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும் என்று தெரியுமா?
- உதவி கேட்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கிறதா? ஏன்?
- ஒருவேளை மக்கள் ஒரு பிரச்சினையை உங்களை விட வித்தியாசமாக தீர்க்கலாம். அது நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறீர்களா?

## கடினமான காலங்களில் உதவிக் குறிப்புகள்

- உரிய நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நம் அனைவருக்கும் நெருக்கடிகள் உள்ளன. நீங்கள் ஏதாவது மோசமான அனுபவத்தை அனுபவிக்கிறீர்களா? அப்படியானால் நீங்கள் அதை செயலாக்க வேண்டும். அதற்கு நீண்ட நேரம் ஆகும்.
- தற்போது நீங்கள் எவற்றை செய்ய முடியுமோ அவற்றை மட்டும் செய்யுங்கள். மற்ற எல்லாவற்றிலும் நீங்கள் உதவி கேட்கலாம்.
- எல்லா பிரச்சனைகளையும் நீங்களே தீர்க்க வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். மற்றவர்களும் பொறுப்பேற்கலாம்.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE  
männertISCHE