



# உங்கள் நல்வாழ்வவ மேபேடுத்துே ஆறு வழிகள்

சவாலான மநராங்களில் இது தான் சரி என்று உணராலே இருப்பது சரி யா.

ஏராளமானோர் தற்போதைய நிலை குறித்து கவலைப்படுகிறார்கள், மேலும் உலகின் பிற பகுதிகளில் உள்ள நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை குறித்து கவலைப்படுகிறார்கள். இது அனைவருக்கும் சவாலான மற்றும் ஐயத்திற்கிடமான நேரமாகும், ஆனால் சிலர் தங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் காரணமாக மற்றவர்களை விட அதிக பாதிப்பிற்கு உள்ளாகியுள்ளனர். நம்மில் சிலர் இங்கே நம் எதிர்காலத்தைப் பற்றி குழப்பத்துடனும், ஐயத்துடனும் இருக்கிறோம், நம்மில் பலர் தனிமையாக உணர்கிறோம், நம்முடைய அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து வெகு தொலைவில் இருப்பது நமக்கு கடினமானது. இந்த விஷயங்களை உணருவது இயல்பானது, ஏனென்றால் நம்மில் யாரும் சக்திப்படைத்த மனிதர்கள் அல்ல.

இப்போது முன்பை விட, நீங்கள் எங்கு பிறந்தவர்கள் அல்லது எந்த மொழி பேசுகிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் நாங்கள் அனைத்து லண்டன்வாசிகளையும் விரும்புகிறோம், மேலும் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதையும், நீங்கள் எதைச் செய்ய நினைத்தாலும் அதற்கான உதவி கிடைக்கும் என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கவலைப்படுவது அல்லது மன அழுத்தம் ஏற்படுவது என்பது இயல்பானது, ஆனால் நம் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை முடிந்தவரை கவனித்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம். இந்த ஆவணம் இந்த சவாலான காலங்களை சமாளிக்க மற்றும் மக்களுக்கு உதவ உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு தூங்குவதில் சிக்கல் இருந்தாலும், கவனம் செலுத்துவதில் சிக்கல் இருந்தாலும், உங்கள் உடல்நலத்தைப் பற்றி கவலை ஏற்பட்டாலும் அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தாலும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்.

இங்கே, உங்கள் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த நீங்கள் செய்யக்கூடிய பல விஷயங்களையும், நீங்கள் கடினமாக உணர்ந்தால் ஆதரவைப் பெறுவதற்கான சில பயனுள்ள வழிகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது லண்டன் மேயரின் ஆதரவோடு உலக இங்கிலாந்து டாக்டர்களுக்கும் த்ரைவ் எல்.டி.என் நிறுவனத்திற்கும் இடையிலான கூட்டு வேலையாகும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் தனியாக இல்லை - நாம் அனைவரும் ஒன்றாக இருக்கிறோம். உங்கள் கவலைகளுக்கு உதவ உங்களுக்கு ஜி.பி. உள்ளது. சுகாதார சேவைகளை அணுகுவதற்கான ஆலோசனை அல்லது ஜி.பியில் பதிவுசெய்வதில் உங்களுக்கு ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், உலக ஹெல்ப்லைனில் மருத்துவர்களை அழைக்கவும்:

0808 1647 686 (இலவச தொலைபேசி, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 10 முதல் 12 மதியம் வரை)

**எங்கள் ஆமலாசவன நேற்றுே  
உதவிக்குறிப்புகள் >**

1. மற்றவர்களுடன்  
இணையுங்கள்...  
தொலைபேசி, உரை,  
சமூக ஊடகங்கள்  
மூலமாகவோ, கடிதம்  
எழுதுங்கள் அல்லது  
உங்கள் அயலவர்களைப்  
பார்த்து புன்னகையுங்கள்.





நம்மில் பலர் குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் பார்ப்பதையும், நம் வழக்கமான செயல்களில் பங்கேற்பதையும் இழப்போம், இது தற்காலிகமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நாம் தொடர்ந்து இணைந்திருப்பது முக்கியம். உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அரட்டை அடிக்க குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஆன்லைனில் இருந்தால், எங்கள் நண்பர்களிடமிருந்து சில உதவிக்குறிப்புகளை [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org) இல் பெறலாம்.

2. அமைதியாக  
இருங்கள்,  
விஷயங்கள்  
சாதகமாக  
அமையும்.





உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்படுவதும் வருத்தப்படுவதும் இயல்பானது.

ஓய்வெடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இது எதிர்மறை உணர்வுகளை குறைக்க உதவும்.

நீங்கள் அல்லது நீங்கள் நம்பும் ஒருவரல் ஆன்லைனுக்குச் செல்ல முடிந்தால், [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) ஐப் பார்வையிடவும், அங்கு கவலை, குறைந்த மனநிலை, தூக்கப் பிரச்சினைகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும் இலவச NHS-அங்கீகரிக்கப்பட்ட டிஜிட்டல் கருவிகளைப் பெறலாம். மேலும் நீங்கள் இங்கு பார்வையிடலாம்: [www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

3. தயவுசெய்து  
நீங்களே, நீங்கள்  
அனுபவிக்கும்  
ஒன்றைச்  
செய்வதற்கான  
நேரத்தைக்  
கண்டுபிடியுங்கள்.





உங்களைப் புன்னகைக்கச் செய்யும் மற்றும் நன்றாக உணர வைக்க செய்யும் விஷயங்களுக்கு உங்களுக்காக நீங்களே நடத்துவது சரியானது.

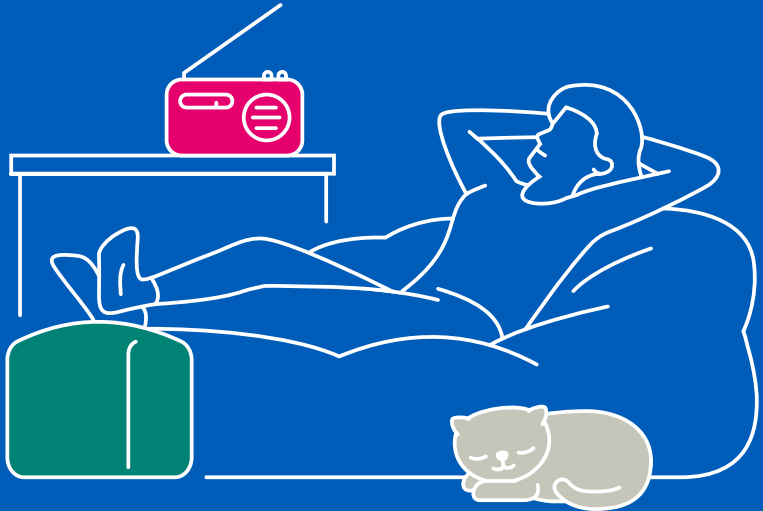
நீங்களே உங்களுக்கான ஒரு சூடான பானமாக்குங்களை உருவாக்குங்கள், படம் பாருங்கள், புத்தகத்தைப் படியுங்கள் அல்லது குறுக்கெழுத்தை முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உள்ளூர் பரஸ்பர உதவி குழு அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள வேறு எந்த உள்ளூர் குழுக்களிலும் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் மீது கடினமாக இருக்க வேண்டாம்.

உங்கள் வெற்றிகள் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களை அங்கீகரிப்பது முக்கியமானது. ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் இரண்டு அல்லது மூன்று விஷயங்களை எழுதும் ஒரு நன்றியுணர்வு பத்திரிகையை ஒவ்வொரு நாளும் வைத்திருப்பதை நீங்கள் பரிசீலிக்கவும்.



4. செய்திகளைக்  
கேட்பது, பார்ப்பது  
அல்லது  
படிப்பதிலிருந்து  
ஓய்வு எடுத்துக்  
கொள்ளுங்கள்.





உங்கள் பிறப்பிடத்திலும் இங்கிலாந்திலும் என்ன நடக்கிறது என்பது குறித்து கவலைப்படுவது இயல்பானது.

நீங்கள் ஆன்லைனில் இருந்தால், அரசாங்கத்தின் மேம்படுத்தப்பட்ட வழிகாட்டுதலையும் என்.எச்.

எஸ்சையும் உங்கள் மொழியில் மருத்துவர்களை உலக இணையதளத்தில் காணலாம்: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

இங்கே லண்டன் சார்ந்த தகவல்களை பல மொழிகளில் காணலாம்: [www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

இருப்பினும், நீங்கள் நன்றாக இருக்க தகவல் சூமைகளின் தாக்கத்தை குறைப்பது நல்லது.

எதிர்மறையான செய்திகளைப் படிப்பதிலிருந்து அல்லது கேட்பதிலிருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதிகப்படியான தகவல்கள் உங்களை அழுத்தமாக அல்லது கவலையடையச் செய்யும் என்பதால், தினசரி செய்திகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5. சுறுசுறுப்பாக  
இருக்க உதவும்  
பல்வேறு  
வழிகளைக்  
கண்டறியவும்.





சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, நன்றாக தூங்க வைக்க உதவும்.

நீங்கள் தோட்டத்திற்கு செல்வது அல்லது உடற்பயிற்சிக்காக உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுவது பாதுகாப்பானது என்றால், சிறிது புதிய காற்றைப் பெறுங்கள், நடைப்பயணம் அல்லது ஓட்டத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

வெளியே செல்வதும் சுற்றுவதும் உங்களுக்கு எளிதானதல்ல அல்லது சாத்தியமில்லை என்றால், அடிக்கடி அல்லது உங்களால் முடிந்தவரை வீட்டிற்குள் நகருங்கள்.

உங்கள் நாளில் உடல் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டைச் சேர்ப்பதற்கான பல்வேறு வழிகளை ஆராய்ந்து உங்களுக்கு சிறந்ததாக பொருந்தும் சிலவற்றைக் கண்டறியுங்கள்.

6. நீங்கள் சரியாக  
இல்லாவிட்டால்  
உதவி கிடைக்கும்.





சில நேரங்களில் விஷயங்கள் மிகவும் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் எதைச் செய்கிறீர்களோ அதற்கான ஆதரவு கிடைக்கும் என்று நம்பிக்கை இருக்கிறது, நீங்கள் தனியாக இல்லை. நீங்கள் ஆல்கஹால் அல்லது வேறு எந்தப் பொருளையும் உட்கொள்வது உள்ளிட்ட பலவிதமான பிரச்சினைகள் குறித்த ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைகளுக்காக உங்கள் ஜி.பி. யை(குடும்ப மருத்துவரை) தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களிடம் ஜி.பி. இல்லையென்றால், நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு அருகில் ஜி.பியைக் கண்டுபிடிக்க உங்களுக்கு உதவக்கூடிய உலக மருத்துவர்களை அழைக்கவும்: 0808 1647 686 (இலவச தொலைபேசி, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 10 முதல் 12 மதியம் வரை).

நீங்கள் விவாதிக்க வேண்டிய பிரச்சினைகள் அவசரம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், என்.எச்.எஸ் 111 ஐ அழைக்கவும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, வழங்கப்படும் எல்லா உதவிகளும் உங்கள் சொந்த மொழியில் கிடைக்காது என்பது சாத்தியமானது, ஆனால் இந்த வழிகாட்டியில் ஆதரவு சேவைகள் மற்றும் நீங்கள் ஆலோசனையைப் பெறக்கூடிய பயனுள்ள தகவல்கள் உள்ளன என்று நம்புகிறோம்.

இந்த ஹெல்ப்லைன்கள் இலவசமானது மற்றும் ரகசியமானது:

சமாரியர்கள்: 116 123 ஐ அழைக்கவும், சமாரியர்கள் தன்னார்வலர்கள் உங்கள் கவலைகளையும்

சிக்கல்களையும் கேட்பார்கள்.

கத்து: கத்து உரையின் மூலம் எந்தவொரு நல்வாழ்வு அக்கறையுடன் ஆதரவுக்கான 85258 உரை சேவை இலவசம்.

குருஸ்: 0808 808 1677 ஐ அழைக்கவும், பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலர்கள் இறப்பு மற்றும் நேசிப்பவரின் இழப்பு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவையும் ஆலோசனையையும் வழங்குவார்கள்.

—

உங்கள் வீட்டிலுள்ள ஒருவரினால் நீங்கள் சங்கடமாக அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தால், ஆதரவு அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: பெண்கள் ஆலோசனை எண் 0808 802 5565 அல்லது [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org) என்ற மின்னஞ்சல், அல்லது ஆண்களின் ஆலோசனை எண் 0808 801 0327 அல்லது [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk) என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

—

நீங்கள் இங்கிலாந்தில் அகதியாக இருந்தால், ஆதரவு அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், உள்ளூர் சேவைகளை [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) இல் பெறலாம்.

நீங்கள் இங்கிலாந்தில் புகலிடம் கோருதல் மற்றும் ஆதரவு அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், 0808 8010 503 இல் புலம்பெயர்ந்தோர் உதவியை அழைக்கவும் அல்லது பார்வையிடவும்: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)

# எங்களை பற்றி...

கிழக்கு இங்கிலாந்தில் ஒரு கிளிநிக்கை நடத்தி வரும் மருத்துவ தொண்டு நிறுவனமான உலக யு.கே மருத்துவர்கள் மற்றும் இங்கிலாந்தில் உள்ள நோயாளிகளின் சார்பாக சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பான அணுகலுக்காக வாதிடுகின்றனர். எங்கள் பணி ஆதரவற்ற புலம்பெயர்ந்தோர், பாலியல் தொழிலாளர்கள் மற்றும் நிலையான முகவரி இல்லாத நபர்கள் போன்ற விலக்கப்பட்ட நபர்களை மையமாகக் கொண்டது.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

த்ரைவ் எல்.டி.என் என்பது லண்டனின் என்.எச்.எஸ், பொது சேவைகள், லண்டன் மேயர், கவுன்சில்கள் மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்களுக்கிடையேயான ஒரு கூட்டு ஆகும், இது அனைவருக்கும் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. எங்கள் சுற்றுப்புறங்கள், எங்கள் குடும்பம் மற்றும் நட்பு குழுக்கள் மற்றும் வேலையில் லண்டன் சிந்தனை மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பற்றி அதிகம் பேசுவதற்காக நாங்கள் பல கூட்டாளர்களுடனும் மக்களுடனும் பணியாற்றுகிறோம்.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

நகரத்திற்கு வருகை தரும், வாழும் அல்லது பணிபுரியும் அனைவருக்கும் லண்டனை சிறந்த இடமாக மாற்ற லண்டன் மேயர் பொறுப்பேற்றுள்ளார். கொரோனா வைரஸ் வெடிப்பின் போது, நமது உடல் மற்றும் மன நலனைக் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**