മാനസികാരോഗ്യവും ഉറക്കവും

നിങ്ങളുടെ
വൈകാരിക
ക്ഷേമം നിങ്ങൾക്ക്
എങ്ങനെ
പരിപാലിക്കാം



നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പരിപാലിക്കുക. നമുക്കെല്ലാം ചിലപ്പോൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. നമുക്ക് അത് കൈകാര്യം ചെയ്യാം.

ചിലപ്പോൾ പിരിമുറക്കവും വിഷമതകളും തീരെ കൂടുതലാകാം. അത് നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിൻ നല്ലതല്ല. നമുക്ക് സങ്കടമോ ഉത്കൺഠയോ തോന്നുകയും, സാധാരണ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ പിരിമുറക്കവും വിഷമതകളും സാധാരണ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാനാകുന്നതിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ തടയുകയാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം ഹാനി ഏല്പിക്കണമെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികളോട് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജി.പി.യോട് സംസാരിക്കുക.



ഉറക്കം വളരെ പ്രധാനമാൺ. ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത്, നിങ്ങളുടെ ശരീരം സ്വയം അറ്റകുറ്റം തീർക്കുകയും നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, വൈകാരികമായും ശാരീരികമായും.



മയക്കുമരുന്നുകളും മദ്യവും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ഉറക്കത്തിനും നല്ലതല്ല. കിടക്കുന്നതിൻ മുമ്പ് ചായയോ, കാപ്പിയോ എനർജി ഡ്രിങ്കുകളോ കഴിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ സ്ക്രീനുകൾ കാണുന്നത് നിങ്ങളെ ഉണർത്തിയിരുത്തും.



യുവാക്കൾക്ക് പ്രതിദിനം 8 മണിക്കുർ ഉറക്കം ആവശ്യമാൺ. ഒരു ദിനചര്യ നിങ്ങളെ നന്നായി ഉറങ്ങാൻ സഹായിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

തയ്യാറാക്കിയത്

POSITIVE NEGATIVES