மன நலனும் தூக்கமும்

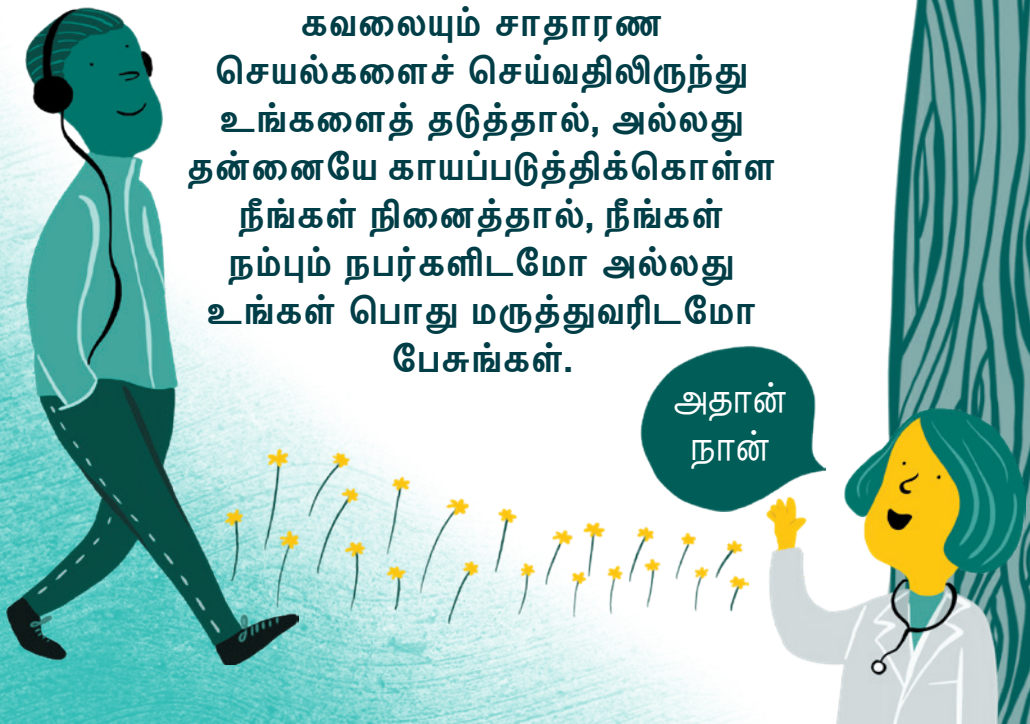
உங்கள்
மனவெழுச்சி
நல்வாழ்வை
எவ்வாறு கவனித்துக்
கொள்ளலாம்



உங்கள் மன நலனை கவனித்துக் கொள்ளவும். நம் அனைவருக்குமே சில நேரங்களில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. நம்மால் அதை சமாளிக்க முடியும்.

சில நேரங்களில்
மன அழுத்தமும்
கவலையும் ரொம்ப அதிகமாகிவிடும்.
அது நமது நல்வாழ்வுக்கு கேடு விளைவிக்கும்.
நாம் சோகமாகவோ அல்லது கவலையாகவோ
இருக்கும்போது, சாதாரண விஷயங்களை செய்வது
கூட கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் மன அழுத்தமும்
கவலையும் சாதாரண
செயல்களைச் செய்வதிலிருந்து
உங்களைத் தடுத்தால், அல்லது
தன்னையே காயப்படுத்திக்கொள்ள
நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள்
நம்பும் நபர்களிடமோ அல்லது
உங்கள் பொது மருத்துவரிடமோ
பேசுங்கள்.



தூக்கம் மிக முக்கியம். தூங்கும் போது, உங்கள் உடல் உணர்ச்சி ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் சரியாக பராமரிக்கப்படுகிறது.



போதை மருந்துகள் அல்லது மது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் தூக்கத்திற்கும் கேடு விளைவிப்பவை. தேநீர், காபி அல்லது எனர்ஜி பானங்கள் சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது அல்லது படுப்பதற்கு முன்பு ஸ்கீரீன்களைப் பார்ப்பது உங்களை தூங்கவிடாமல் விழித்திருக்க வைக்கும்.



இளைஞர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 8 மணி நேர தூக்கம் தேவை. ஒரு ஒழுங்கான நடைமுறை நீங்கள் நன்றாக தூங்க உதவுகிறது.

மேலும் தகவலுக்கு பார்க்கவும்

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

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

தயாரிப்பாளர்

POSITIVE NEGATIVES