

# COVID-19 தொற்றுப் பரவல் காலப்பகுதியில் உங்கள் உள நலனை பேணுதல்

பல பகுதிகளில் பயணக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் சமூக தூரப்படுத்தல் போன்றன மிகவும் பரிட்சியமான விடயங்களாக அமைந்துள்ளதால், எம்மத்தியில் அழுத்தத்தையும், வெறுப்புணர்வையும், தனிமையையும், அச்ச உணர்வையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதன் காரணமாக இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், எமது உள நலனை ஆரோக்கியமாக பேணுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

நேர்த்தியான நலனில் உங்களுக்கு, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அல்லது நண்பர்களுக்கு உதவும் சிலகுறிப்புகள் வருமாறு.



## குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவும்

குடும்பத்தாருடன் இணைந்து திரைப்படம் ஒன்றை பாருங்கள் அல்லது நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் அழைப்புகள் அல்லது வீடியோ அரட்டைகளினூடாக (chat) தொடர்பில் இருங்கள்.



## செயற்திறனுடன் திகழ்வதுடன் நன்றாக உண்ணுங்கள்

நாம் எவ்வாறு உணர்கின்றோம் என்பதில் எமது உடல் சுகாதாரமும் பெருமளவு பங்காற்றுகின்றது. ஆரோக்கியமான, சமபல ஆகாரத்தை உள்ளெடுப்பதுடன், ஆகக்குறைந்தது 1.5 லீற்றர் நீரை தினசரி அருந்துவதுடன், அடிக்கடி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.



## வழமையான உறக்க கட்டமைப்பை பின்பற்றவும்

உங்கள் நாளுக்கும் மனநிலைக்கும் சிறந்த அடித்தளமாக முறையாக உறக்கத்தை பேணுவது அமைந்துள்ளது. எனவே ஒவ்வொரு இரவும் 7 - 9 மணி நேர உறக்கத்தை பேணவும்.



## அறக்கோல் உள்ளெடுப்பை கட்டுப்படுத்துவதுடன் புகைத்தலை நிறுத்தவும்

அடிக்கடி மது அருந்தல் மற்றும் புகைபிடித்தல் போன்றன ஈரல் அழற்சி, குருதி அழுத்தம் அதிகரிப்பு, பல்வேறு புற்றுநோய்கள் மற்றும் இருதய கோளாறு போன்ற பல்வேறு சுகாதார பிரச்சனைகள் எழுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன.



## நேர்த்தியாக சிந்திக்கவும்

நேர்த்தியான மனநிலையைக் கொண்டிருப்பது என்பது எதிர்மறையான உணர்வுகள் மற்றும் அழுத்த நிலையை குறைப்பதற்கு உதவியாக அமைந்திருக்கும்.



## தியானம் செய்தல்

உள நலனை மேம்படுத்துவதில் தியானம் செய்வது பங்களிப்பு வழங்குவதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. அச்ச நிலை, உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த மற்றும் அமைதியாக இருப்பதற்கும் இது உதவியாக அமைந்துள்ளது.



## நிங்கள் விரும்பும் எதையும் செய்யவும்

புதிய விடயங்களை பயிலவும், புதிய பொழுதுபோக்கை முயற்சிக்கவும், உங்களை இனிதாக உணரச் செய்யும் இசையை செவிமடுக்கவும், புதிய உணவுகளை தயாரிக்க முயற்சி செய்யவும், விளையாடவும், நடனமாடவும்.



## ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை பேணவும்

மாறுபட்ட அம்சங்களைக் கொண்ட பணிகளை எழுதி பின்பற்றுவதுடன், பணியாற்றவும் ஓய்வெடுப்பதற்குமான நேரத்தை கொண்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



## ஊடகங்களில் பொழுதை செலவிடுவதை குறைக்கவும்

நாளொன்றில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவைக்கு மாத்திரம் தொற்றுப் பரவல் பற்றிய செய்திகளை பார்வையிடுவது, வாசிப்பது அல்லது செவிமடுக்க மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவும். நாளொன்றில் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மாத்திரம் நம்பத்தகுந்த ஊடகங்களிலிருந்து மாத்திரம் பிந்திய தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளவும்.



## தேவையெனில் உதவியை நாடவும்

முடக்கநிலைகளின் போது உங்களுக்கு காணப்படும் சந்தேகங்களை, நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொண்டு தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

மறுதலிப்பு: கொவிட்-19 தொற்றுப் பரவல் காலப்பகுதியில் உங்களினதும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களினதும் உள நலனை பேணுவது தொடர்பான குறிப்புகளை வழங்கும் வகையில் இந்த ஆவணத்திலுள்ள வழிகாட்டல்கள் அமைந்துள்ளன. இந்த ஆவணத்தில் காணப்படும் ஏதேனும் விடயம் தொடர்பில் உங்களுக்கு மேலதிக தெளிவுபடுத்தல் அவசியமாயின் அல்லது இந்த ஆவணத்தின் பிரகாரம் செயலாற்றுவதற்கு மேலதிக தகவல்கள் அவசியமாயின், நிபுணத்துவ ஆலோசனையை நாடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

ஃபெயர்ஃபஸ்ட் இன்சூரன்ஸ் லிமிடெட்

ஹொட்லைன்: 0112 428 428 | இணையத்தளம்: [www.fairfirst.lk](http://www.fairfirst.lk)