



இந்திய அரசின் முதன்மை  
அறிவியல் ஆலோசகர் அலுவலகம்

ஸ்டாடிக் ஜின்

ஆயுதப்படை மருத்துவக்  
கல்லூரியுடன் இணைந்து  
வழங்கும்



# ஒன்பது எளிய படிகளில் நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குதல்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான பயனுள்ள பழக்கங்கள்



# மனநல மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த தினமும் எளிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்



நன்கு  
உறங்குங்கள்



தவறாமல்  
உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள்



மது மற்றும்  
போதைப்பொருள்களைத்  
தவிர்க்கவும்



தியானம்  
செய்து  
பழகுங்கள்



சமூகத்துடன்  
இணைந்திருங்கள்



திரை நேரம்/ஊடக  
வெளிப்பாட்டை  
குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்



புதிய திறன்களை  
கற்றுக்கொள்ளுங்கள்



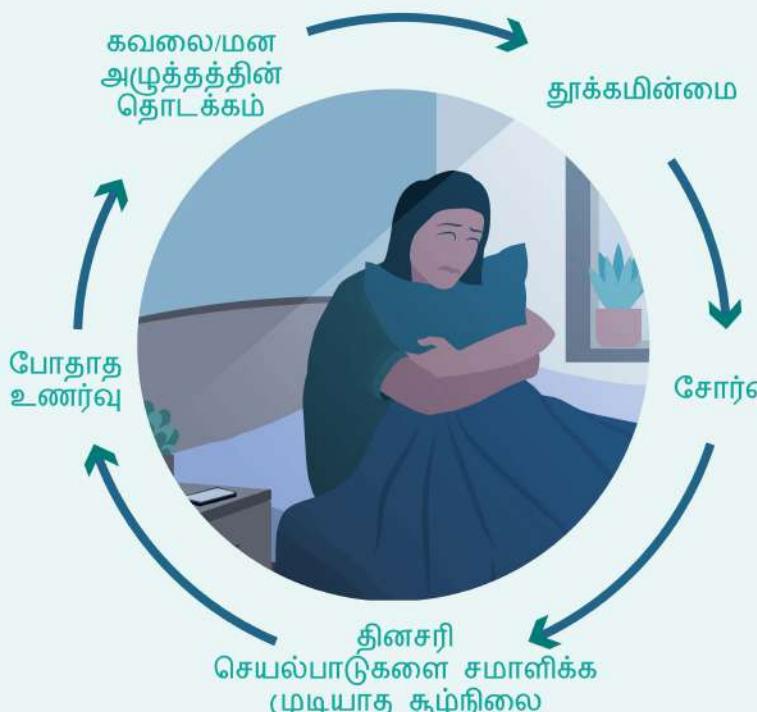
ஆரோக்கியமாக  
உண்ணுங்கள்



இயற்கையோடு  
இணையுங்கள்

# 1. நன்கு உறங்குங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் மனமும் உடலும் ஓய்வெடுப்பதற்கான தூக்க அட்டவணையை கடைப்பிடிக்கவும். போதுமான அளவு தூக்கமின்மை மன அழுத்தத்தின் சமூர்சியை உருவாக்குகிறது.



தூக்கமின்மை சமூர்சி தனிநபர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது

- அமைதியான, இருண்ட மற்றும் காற்றோட்டமான தூழலில் தூங்குங்கள்
- ஒரு வழக்கமான தூக்க அட்டவணையை வைத்திருங்கள். மேலும் தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கவும் எழுந்திருக்கவும் முயற்சிக்கவும்
- தூங்குவதற்கு முன் மது மற்றும் காபி அல்லது பிற ஊக்கமளிக்கும் உணவுகளை தவிர்க்கவும்
- உடல் சார்ந்த செயல்பாடு ஆழந்த மற்றும் அமைதியானதூக்கத்திற்கு உதவுவதால், தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- தூங்குவதற்கு முன் தொலைக்காட்சியை பார்ப்பது அல்லது தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்



தூக்க நேரத்திற்கான பரிந்துரைகள்  
(தினமும் இரவு தூக்கத்திற்கான நேரம்)



பெரியவர்கள் குறைந்தது குழந்தைகள் குறைந்தது  
**7-8 மணிநேரம்      10 மணிநேரம்**

## 2. தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

குறைந்த  
மன  
ஆரோக்கிய  
சுமை

அதிக  
மன  
ஆரோக்கிய  
சுமை



உடற்பயிற்சி



உடற்பயிற்சி இல்லாமை

உலக சுகாதார அமைப்பு பின்வருவனவற்றை பரிந்துரைக்கிறது:



பெரியவர்கள்

ஒரு வாரத்தில் 150 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் அல்லது 75 நிமிடங்கள் தீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி.



குழந்தைகள்

தினமும் 60 நிமிடங்கள் மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி.

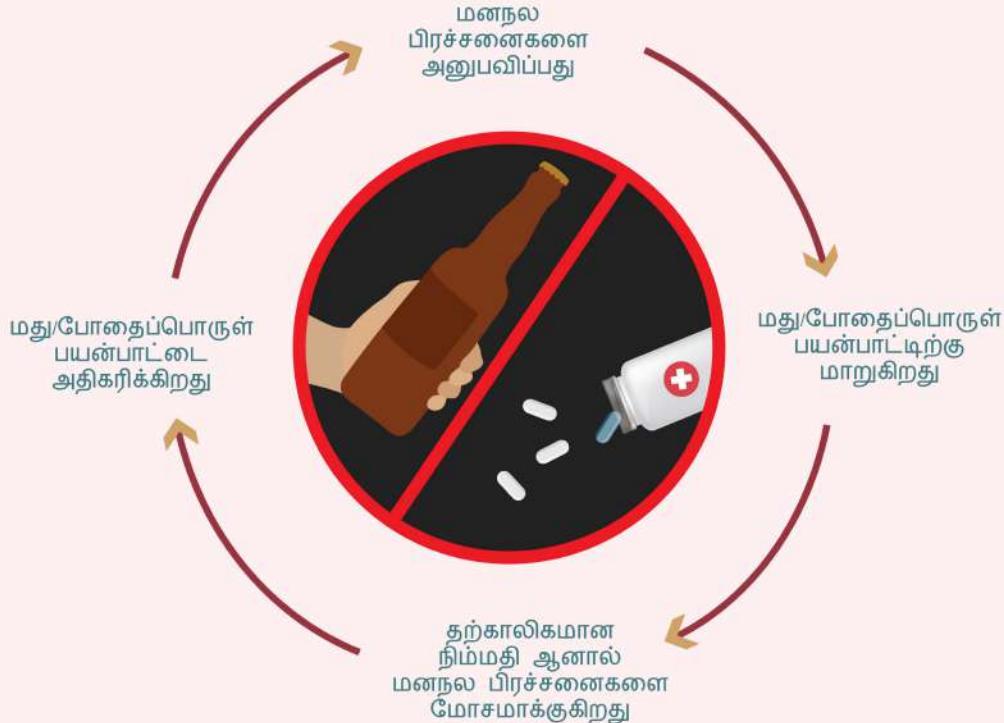


முதியவர்கள்

வாரத்திற்கு 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி, சமநிலையை அதிகரிக்கவும், நடக்க முடியாத வயதானவர்களுக்கு கீழே விழுவதை தடுக்கவும் செய்கிறது.

### 3. மது மற்றும் போதைப்பொருள்களைத் தவிர்க்கவும்

மது மற்றும் போதைப்பொருள் மனநல பிரச்சனைகளை அதிகரிக்கிறது. இது ஒருவரை சார்ந்திருக்கக்கூடிய எதிர்மறையான சமூர்ச்சியை உருவாக்குகிறது.



தொடர்ச்சியான மது/போதைப்பொருளின் தவறான பயன்பாடு தனிநபர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது

- அதிக ஆசையைத் தூண்டும் நபர்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை தவிர்க்கவும்
- முடியாது என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள்! சகாக்களின் விருப்பங்களுக்கு அடிபணிய வேண்டாம்.
- சமூக மற்றும் ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்

• மேலும் விவரங்களுக்கு போதை பழக்கத்திலிருந்து வெளிவருதல் குறித்த இந்த [NIMHANS ஆவணத்தைப் பார்க்கவும்](#)



## 4. தியானம் செய்து பழகுங்கள்

யோகா நுட்பங்கள் - ஆசனங்கள் (தோரணங்கள்), பிராணாயாமம் (ஆழமான சுவாசம்) மற்றும் தியான் (தியானம்) - மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் தியானியுங்கள், அதை சில ஆசனங்களுடன் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு நடத்தையை ஒரு பழக்கமாக மாற்ற இரண்டு மாத தொடர்பயிற்சி தேவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

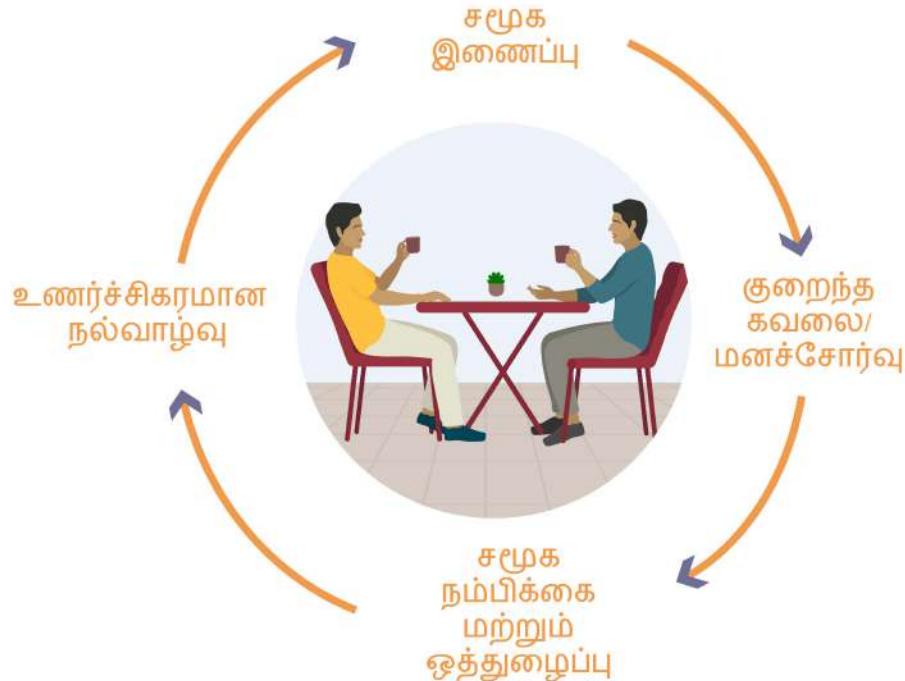
COVID-19 பொற்றுநோயை சமாளிக்க, NIMHANSல் உருவாக்கப்பட்ட யோகா மையத்தின் (NICY) வகுப்புகளை நிங்கள் பார்வையிடலாம் <https://nimhansyoga.in/>

உட்கார்ந்து அல்லது வசதியான நிலையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கண்களை மூடி, மெதுவாக சுவாசிக்கவும், உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.



## 5. சமூகத்துடன் இணைந்திருங்கள்

குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நேரத்தை செலவிடுங்கள், நீங்கள் உண்மையிலேயே அக்கறை கொள்ளும் காரணங்களுக்காக தன்னார்வத் தொண்டு செய்யுங்கள். அர்த்தமுள்ள சமூக இணைப்புகள் மன ஆரோக்கியத்தை கணிசமாக மேம்படுத்துகின்றன.



சமூக இணைப்பு மன ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு உதவுகிறது



- பகிர்ந்து கொள்வதற்கும், கேட்பதற்கும் தயாராக இருங்கள்
- உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் அன்புடன் பரிவு காட்டுங்கள்.
- நெருங்கிய நண்பர்கள்/குடும்பத்தினருடன் எப்போதும் தொடர்புடன் இருங்கள்
- நீங்கள் வெளியே செல்ல முடியாவிட்டால் ஆடியோ/விடியோ உரையாடல் மூலமாக பேசுங்கள்.
- உங்களுக்கு பிடித்தமான இசையைக் கேளுங்கள்.

## 6. புதிய திறன்களை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது தன்னம்பிக்கையையும் சுயமரியாதையையும் அதிகரிக்கும். இது முளையில் நேர்மறையான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் நோக்கத்தின் உணர்வை வழங்குகிறது.



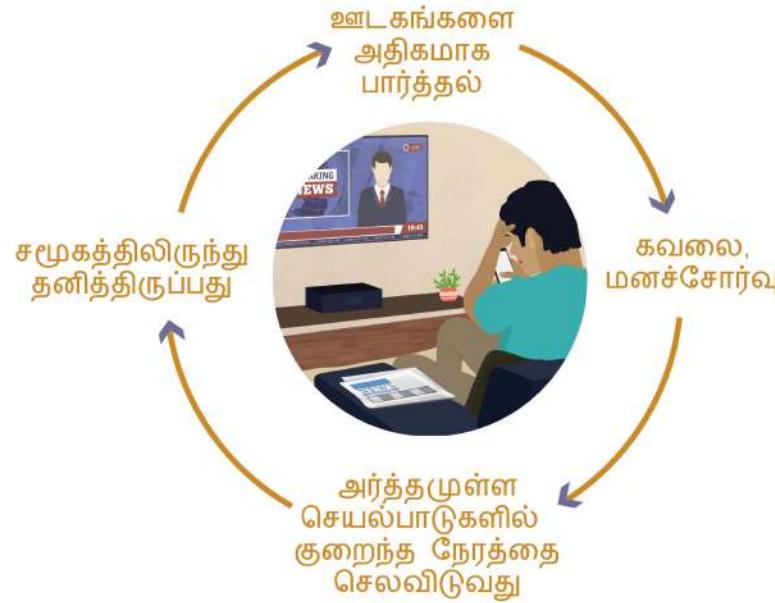
புதிய திறன்களைத் தெரிவிண பொருட்களை தயாரித்தல், வரைதல், பாடுதல், நடனம், சமையல், குறியிட்டு முறை போன்றவை.

கேளிக்கை மற்றும் விளையாட்டு அடிப்படையிலான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். இனிமையான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் சிறிய அனுபவங்கள் கூட ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகின்றன.



## 7. திரை நேரம்/ஊடக வெளிப்பாட்டை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

சமூக ஊடகங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாடு, மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனசோர்விற்கு வழிவகுக்கிறது. செய்தி மற்றும் பிற ஊடகங்களிலிருந்து மீண்டும் மீண்டும் எதிர்மறையான செய்திகளை பார்ப்பது, மனநலத்தை மோசமாக பாதிக்கும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகிறது.



ஊடகங்களை அதிகமாக பார்ப்பது தனிநபர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது

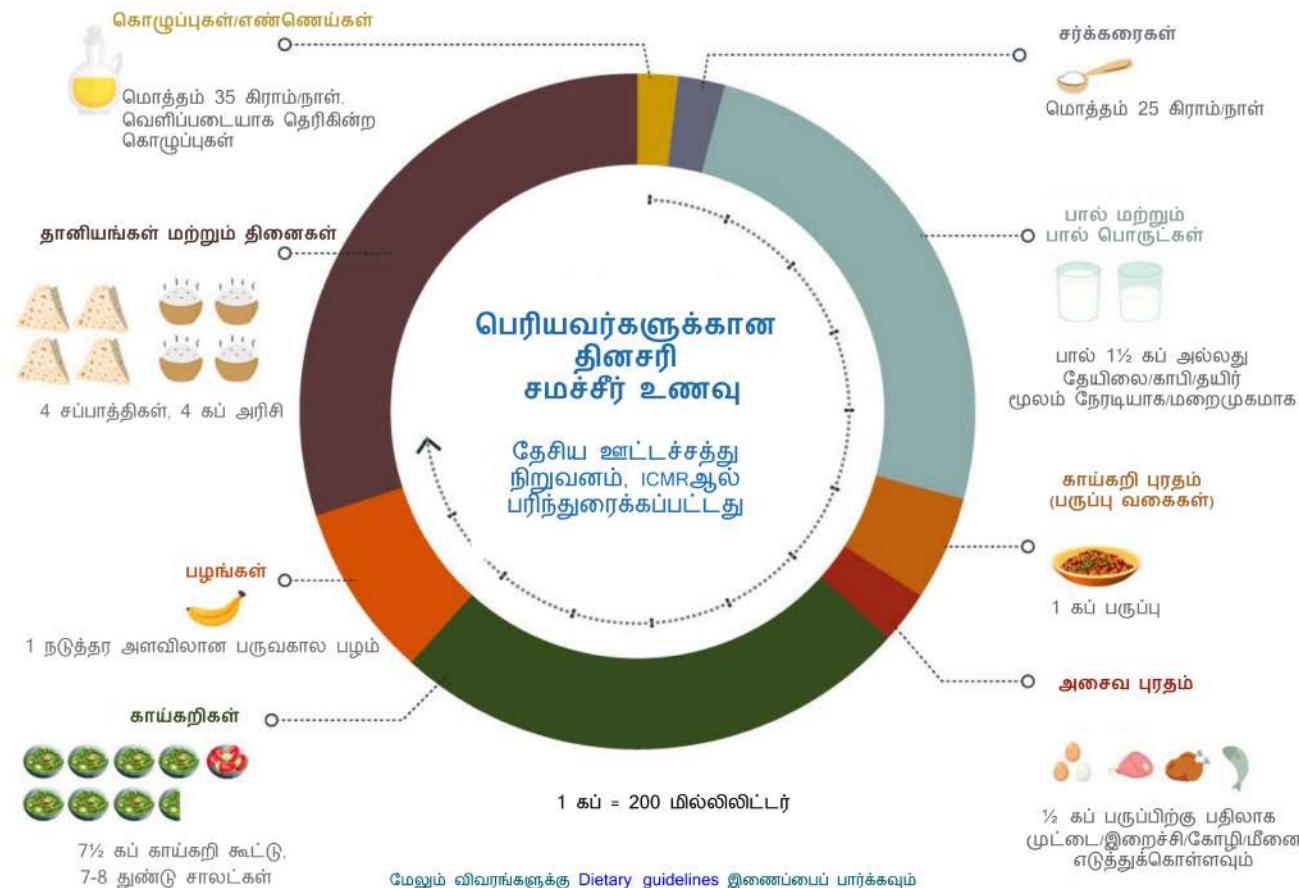
- சமூக ஊடக பயன்பாட்டை வரம்பிற்குள் வைக்கவும்
- தொலைக்காட்சி/இணையதள செய்திகள் போன்றவற்றை பார்ப்பதை கட்டுப்படுத்துங்கள்

- ஊடக பயன்பாட்டிற்கு பதிலாக சமூக தொடர்புகளை வைத்துக்கொள்ளவும்



## 8. ஆரோக்கியமானவற்றை சாப்பிடுங்கள்

முளையின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், புரதம் மற்றும் பழங்களின் கலவையான சீரான உணவை உண்ணுங்கள்.



ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் மனச்சோர்வு, உடல் சோர்வு, அறிவாற்றல் விழிச்சி மற்றும் பிற மனநல பிரச்சனைகள் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

## 9. இயற்கையுடன் இணையுங்கள்

இயற்கை தழிலில் நேரத்தை செலவிடுவது மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தை குறைக்கிறது. வீட்டினுள்ளே தாவரங்களை பராமரிப்பது மன ஆரோக்கியத்திற்கு சாதகமாக அமைகிறது.



தாவரங்களை வளர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான உணர்ச்சி சுழற்சியை எவ்வாறு உருவாக்குகின்றன

வாரத்திற்கு குறைந்தது இரண்டு மணிநேரம் வெளிப்புற பசுமையான இடங்களில் செலவிட முயற்சிக்கவும். தொட்டியில் செடிகளை வளர்த்து வீட்டில் ஒரு சிறிய பசுமையான பகுதியை உருவாக்கவும்.



# உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை புறக்கணிக்காதீர்கள்

எல்லோரும் வாழ்க்கையில்  
மனநல பிரச்சனைகளை  
அனுபவிக்கிறார்கள். மனநல  
நெகிழ்ச்சியை உருவாக்குவதற்கு  
தனிப்பட்ட நடவடிக்கைகளை  
எடுப்பது, தேவைப்படும்போது  
வெளிப்புற ஆதரவை  
நாடுவது, இதுபோன்ற  
சிக்கல்களை சமாளிப்பதை  
எளிதாக்குகிறது.



**அறிவாற்றல்  
உணர்ச்சி  
சமூக  
உடல் நலம்  
நல்வாழ்வை**

**மன ஆரோக்கியம்  
பாதிக்கிறது**

நேர்மறையான மன ஆரோக்கியம்  
மக்கள் தங்கள் திறனை  
உணரவும், வாழ்க்கையின்  
சாதாரண பிரச்சனைகளை  
சமாளிக்கவும், நன்றாக  
வேலை செய்யவும்,  
தங்கள்  
சமூகங்களுக்கு  
பங்களிக்கவும்  
உதவுகிறது.

# மனநல பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் ஒருவருக்கு உதவுங்கள்

மனநலப் பிரச்சனைகளுடன் தொடர்புடைய தேவையற்ற களங்கம் மற்றும் அவமானம், மக்கள் உதவி கேட்பதைத் தடுக்கிறது.

இதுபோன்ற சிக்கல்களை அனுபவிக்கும் ஒருவரை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், நேர்மறையான மன ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



கேளுங்கள் - அந்த நபர் சொல்வதை கவனத்துடன், பச்சாதாபத்துடன், மதிப்பிடாமல் கேளுங்கள்

தேவைகள் மற்றும் பிரச்சனைகளை பற்றி விசாரிக்கவும் - பல்வேறு தேவைகள் மற்றும் கவலைகளை மதிப்பிட்டு பதில் கொடுங்கள் - உணர்ச்சி, உடல், சமூக மற்றும் நடைமுறை பிரச்சனைகள் (எ.கா. குழந்தை பராமரிப்பு)

சரிபார்க்கவும் - நீங்கள் அந்த நபரை புரிந்துகொண்டு நம்புகிறீர்கள் என்பதை அவருக்குக் காட்டுங்கள். அவர்/அவள் குற்றமற்றவர் என்று அந்த நபருக்குக் கூறுதியளிக்கவும்

பாதுகாப்பை அதிகரிக்கவும் - அந்த நபரை தீங்குகளிலிருந்து பாதுகாக்கும் திட்டத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும்

ஆதரவு - தகவல், சேவைகள் மற்றும் சமூக ஆதரவை அணுகுவதன் மூலம் அவரை ஆதரிக்கவும்



# அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்!

மனநல பிரச்சனைகள்  
பல வழிகளில்  
வெளிப்படுகின்றன.  
இந்த அறிகுறிகளை  
அடையாளம் காண  
கற்றுக்கொள்வது  
நேர்மறையான மன  
ஆரோக்கியத்தை  
வளர்ப்பதற்கான  
ஒரு முக்கிய  
படியாகும்.



நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

மனநல பிரச்சினைகளை

அனுபவிப்பது இயல்பு.

தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்காக

தினமும் சிறிய நடவடிக்கைகளை

எடுப்பதன் மூலம் உங்கள்

மன ஆரோக்கியத்தை நீங்கள்

கட்டுப்படுத்தலாம்.





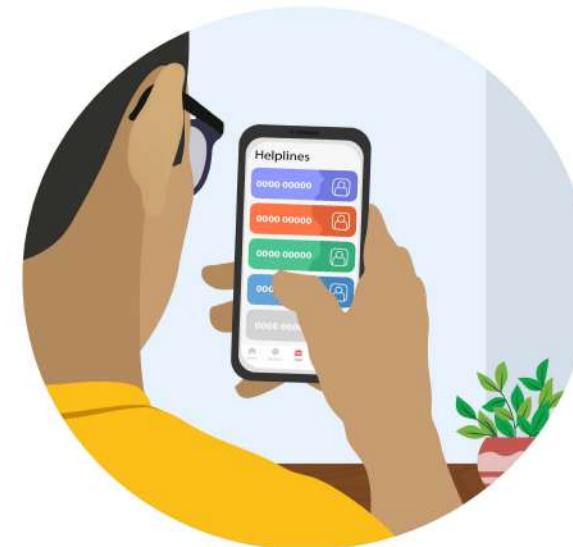
மனநல பிரச்சனைகளை  
சமாளிக்க வெளிப்புற  
ஆதரவு தேவைப்படும்  
நபர்களுக்கு பல உதவி  
மையங்கள் உள்ளன.

மன உளைச்சலின்  
அறிகுறியை நீங்கள்  
உணர்ந்தால்  
மற்றவர்களின்  
உதவியை அவசியம்  
நாடுங்கள்!

# அரசு மற்றும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள்

இவை மனநலம் குறித்த சில அரசு மற்றும் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள். இந்தியா முழுவதும் மனநலத்தில் இன்னும் பல அமைப்புகளும் துறைகளும் செயல்படுகின்றன.

அரசு நிறுவனங்கள்	தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள்
<b>NIMHANS</b> 08046110007 <a href="https://nimhans.ac.in/">https://nimhans.ac.in/</a> பெண்களுக்கான மக்பேரு மனநல உதவி எண் - 8105711277 ( <a href="http://www.perinatalpsychonimhans.org/">http://www.perinatalpsychonimhans.org/</a> )  நாள் மற்றும் நேரம்: ஒவ்வொரு மௌனிக்கிழமையும் காலை 9 மணி முதல் பிற்கால 2 மணி வளர் சிறப்பு வெளியோயார் தேவைகள் கிடைக்கின்றன தொலைபேசி - 080-26995547  மின்னஞ்சல் perinatalnimhans@gmail.com <a href="https://www.mohfw.gov.in/pdf/MentalHealthIssuesCOVID19NIMHANS.pdf">https://www.mohfw.gov.in/pdf/MentalHealthIssuesCOVID19NIMHANS.pdf</a>	வாந்த்ரேவாலா அறக்கட்டளை 7304599836/37 நேரம் - 24x7 மொழிகள் - ஆங்கிலம், இந்தி, ஜாராத்தி (பிற மொழிகளுக்கு அழைப்புகள் மாற்றப்படும்) இடம்: இந்தி <a href="mailto:help@vandrevlafoundation.com">help@vandrevlafoundation.com</a>
மத்திய மனதோய் மருத்துவ நிறுவனம், ராத்தி 1800-345-1849 நேரம்: 24 மணிக்கு உதவி எண்: மனோத்துவ நிறுவனாட்டுள் தேர்தியாக பேச முடியும் <a href="https://cipranchi.nic.in/">https://cipranchi.nic.in/</a>	ஆஸ்ரா மத்திய உதவி எண் 9820466726 மணி 24 மணி நேரம், வார்த்தில் 7 நாட்கள் மொழிகள் - ஆங்கிலம், இந்தி <a href="http://www.aasra.info/helpline.html">http://www.aasra.info/helpline.html</a> இது 17 மாநிலங்கள் மற்றும் 3 பூஷ க்குறுக்கான தற்கொலை நடுப்பு தகவல்கள் உதவி எண்களின் கூட்டுடைனான் கொள்ளுள்ளது
பெண்களுக்கான தேசிய ஆணையம் வீட்டில் பெண்களுக்கு ஏற்பாட்க்கூடிய வச்சுமறைக்காக உதவி தொலைபேசி எண்-181	சஹாய் 080-25497777 sahaihelpline@gmail.com மொழிகள் - ஆங்கிலம், இந்தி, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் நேரம்: காலை 9.30 - மாலை 5.30 மணி
மாணவர் மற்றும் குழந்தைக்காளை-உதவி எண் 1098 வயது வரும்பு: 0-18 ஆண்டுகள் நேரம்: 24x7 அவசர தொலைபேசி எண் மொழிகள்: எல்லா மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது	தற்கொலை, மனச்சோர்வு மற்றும் போகை பழக்கத்திற்கான உதவி எண்கள் <a href="https://indianhelpline.com/SUICIDE-HELPLINE/">https://indianhelpline.com/SUICIDE-HELPLINE/</a> நாட்டின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் பண்பீரியும் 29 அமைப்புகளின் தகவல்களைக் கொள்ளுள்ளது



# மன ஆரோக்கியம் குறித்த மொபைல் செயலிகள்

மனநலத்திற்கான உதவியையும் ஆதரவையும் வழங்கும் ஏராளமான மொபைல் செயலிகள் இந்தியாவில் உள்ளன.



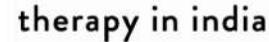
<https://www.oowomaniya.com/>



<https://www.theinnerhour.com/>



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.epsyclinic.iwill&hl=en\\_IN](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.epsyclinic.iwill&hl=en_IN)



<https://www.therapyinindia.com/>



<https://yourdost.com/>



wayForward

<https://www.wayforward.co.in/>



<https://www.wysa.io/>



<https://www.hopenetwork.in/>



<https://pinkymind.com/>



<http://www.ewellnessexpert.com/>



<https://www.healtheminds.com/>



<https://www.juno.clinic/>



<http://epsyclinic.com/>



[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.elevenminute&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.elevenminute&hl=en_US)



<https://ticktalkto.com/>

இந்த நடவடிக்கைகளை  
மேற்கொள்வதன் மூலம்,  
நீங்கள் நேர்மறையான  
மன ஆரோக்கியத்தையும்,  
ஒரு நிறைவான  
வாழ்விற்கான  
அறிவாற்றல், உணர்ச்சி,  
சமூக மற்றும்  
உடல் ரீதியான  
ஆற்றலையும்  
மெதுவாக உருவாக்க  
முடியும்.

ஆரோக்கியமான உறவுகளை  
வைத்துக்கொள்வார்கள்

மாற்றத்திற்கு தயாராகிக்  
கொள்வார்கள்

மதிப்புமிக்கவராக  
உணர்வார்கள்

தன்னம்பிக்கையுடன்  
இருப்பார்கள்

சீதாராம்பாரா ஶரி  
ஷாத்திராகிலே ஶரி

ஆரோக்கியத்திற்கு  
முன்னுரிமை அளிப்பார்கள்

சீரான வாழ்க்கையை  
மேற்கொள்வார்கள்

பாதுகாப்பாக  
உணர்வார்கள்

சமூகத்திற்கு  
பங்களிப்பார்கள்

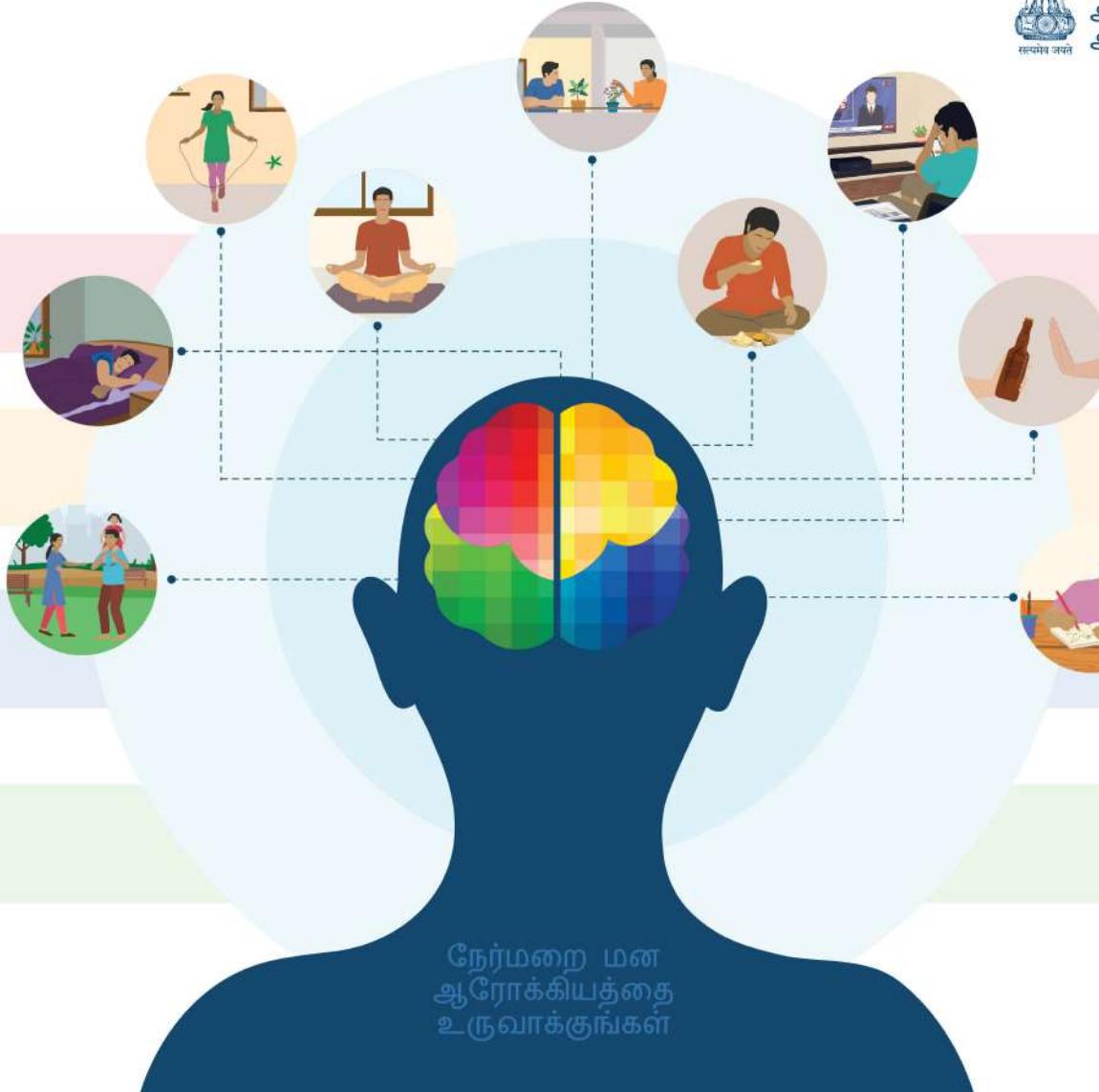
கயமரியாதையுடன்  
இருப்பார்கள்





இந்திய அரசின் முதன்மை  
அறிவியல் ஆலோசகர்  
அலுவலகம்

ஆயுதப்படை மருத்துவக்  
கல்லூரியுடன் இணைந்து  
வழங்கும்



வாழ்க்கையின் சாதாரண மன அழுத்தங்களை சமாளிக்க  
தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

சமூகத்திற்கு பங்களியுங்கள்

தரமாக வேலை செய்யுங்கள்

முழு செயல் வல்லமைகளை உணருங்கள்

நேர்மறை மன  
ஆரோக்கியத்தை  
உருவாக்குங்கள்

Knowledge and Design Partner:  
Vertiver Sustainability Foundation

**Vertiver**  
enabling sustainability

Translation by Spoken Tutorial  
IIT Bombay