உங்கள் வாழ்க்கையை ஒளிமயமாக்கவும்!

உங்கள் நல்வாழ்வுக்கான ஒரு வழிகாட்டி

Tamil version | Edition 1.0 | 04/2021

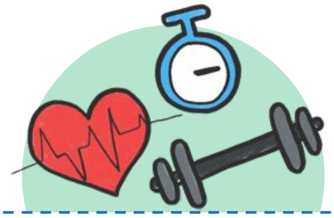
புதிய இயல்புநிலை அனைவருக்கும் ஒரு கடினமான காலகட்டமாகும்.

சிங்கப்பூரில் நாம் வாழும் மற்றும் பணிபுரியும் முறையைக் கொவிட்-19 தொற்றுநோய் மாற்றிவிட்டது. நீங்கள் புதிய இயல்புநிலைக்கு ஏற்ப மாறும்போது, நிதி, குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் உங்கள் உடல்நலம் குறித்து அக்கறைக்கொள்ளவோ, பதற்றப்படவோ அல்லது கவலைப்படவோ கூடும்...

இருப்பினும் நாம் இதனை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்
இந்தக் காலகட்டத்தில் இவ்வாறு உணர்வது இயல்புதான்.
அனைவருக்கும் முன்னெப்போதும் இல்லாத காலகட்டமாக இது அமைந்துள்ளது.

உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மன நலத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்...

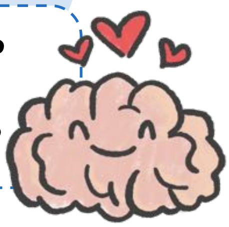
இந்தக் காலகட்டத்தில் உங்கள் உடல்நலம், சமூக நலன் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான நல்வாழ்வை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்! உங்களை நீங்கள் நன்கு கவனித்துக்கொண்டால்தான், உங்கள் குடும்பத்தையும் நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ள முடியும்!



1 நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் நன்றாக உறங்குகிறீர்களா?

2 உங்கள் நண்பர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்கிறீர்களா?

3 உங்கள் எண்ணங்கள், குறிப்பாக எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுவதை உணர்கிறீர்களா?



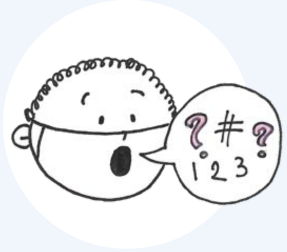
மன அழுத்தம் உங்களைப் பாதிக்கும்!

நீங்கள் இதை உணராமல் இருக்கலாம், ஆனால் மன அழுத்தம், நாம் எப்படி உணர்கிறோம், எப்படி நினைக்கிறோம், எப்படி செயல்படுகிறோம் என்பதைப் பாதிக்கக்கூடும். நீங்கள் நலமுடன் இருக்க, கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளைக் கவனித்து, உதவியை நாடுவது முக்கியமாகும்.

தூக்கமின்மை அல்லது அதிகமான தூக்கம்

மதுபானத்திற்கு அடிமையாவது

எரிச்சல் அல்லது கோபப்படுவது



நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படுவது (எ.கா. வழக்கத்திற்கு மாறான விஷயங்களைப் பற்றி பேசுவது)

எடை குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல்

ஒருவர் தமது சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை

ஆர்வமின்மைக்கான அறிகுறிகள்

அடிக்கடி பயப்படுதல் மற்றும் / அல்லது வேகமான இதய துடிப்பு, சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்

அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய சிரமப்படுதல்

நீங்கள் எவ்வாறு நேர்மறை சிந்தனையுடன் இருந்து, மன அழுத்தத்தையும் கவலைகளையும் சமாளிக்க முடியும்?

1

உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன், நீங்கள் தங்கும் விடுதிக்குள் அல்லது தொலைபேசி அல்லது இணையம் வழி இணைந்திருக்கவும்.

2

உங்கள் உணர்ச்சிகளை உங்களுக்குள்ளேயே பூட்டி வைக்க வேண்டாம். ஒரு நண்பர் அல்லது ஆலோசகருடன் பேசுங்கள். நீங்கள் நன்றியுணர்வையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையையும் பயிற்சி செய்யலாம், எதை மாற்றலாம் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

3

உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுதல் மற்றும் நல்ல உறக்கம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும் வழக்கமான பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்களுக்கு உதவி இங்கே உண்டு!

கஷ்டமான நேரங்களில் நீங்கள் தனிமையில் விட்டுவிடப்படவில்லை – **உதவி கைவசம் உண்டு!** ஆரம்பத்திலேயே நீங்கள் உதவி நாடுவது முக்கியமாகும்...

1. தங்கும் விடுதி அல்லது வேலையிடத்தில் உள்ள உங்கள் தோழர் / நண்பர்களிடம் பேசுங்கள்

2. எங்கள் தொலை-ஆலோசனை உதவி எண்ணை அழைக்கவும்
   - i. **ஹெல்த்ஸர்வ்** @ +65 3157 4460 (பதில் அழைப்பு பெறும் சேவை உண்டு)
   - ii. **குடியேறி ஊழியர்கள் நிலையம்** @ +65 6536 2692 (24/7)
   - iii. **ஹியர் 4 யூ வாட்ஸ்அப்:**
     6978 2722 (தமிழ்)
     6978 2723 (பெங்காலி)
     6978 2724 (மாண்டரின்)
     6978 2725 (ஆங்கிலம்)

வேறேதேனும் காரியங்களுக்கு நீங்கள் இவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

முதலாளி சம்பந்தப்பட்டக் காரியங்களுக்கு
- மனிதவள அமைச்சின் ஃபாஸ்ட் அதிகாரிகளிடம் பேசவும்
- 6438 5122 என்ற எண்ணில் மனிதவள அமைச்சை அழைக்கவும் (திங்கள்-வெள்ளி, காலை 8.30 முதல் மாலை 5.30 மணி, சனி, காலை 8.30 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி)
- mom.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தை நாடவும்

சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு
- உங்களுக்கு மிக அருகாமையிலுள்ள ஒரு பொழுதுபோக்கு நிலையம் அல்லது தங்கும் விடுதியில் அமைந்திருக்கும் மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்லவும்
- FWMOMCare செயலி வழியாக மருத்துவரை அழைக்க தொலை மருத்துவச் சேவையைப் பயன்படுத்தவும்

மோசடிகளுக்கு
- 999 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்

இந்த இலவச கையேடு பெங்காலி, தமிழ், சீனம் மற்றும் பர்மிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது. இந்தக் கையேட்டின் பிரதிகள் நீங்கள் தங்கும் வசிப்பிடத்திற்கு வேண்டுமாயின், தயவுசெய்து www.mom.gov.sg/efeedback அல்லது mybrothersg@nus.edu.sg க்கு எழுதவும்.

கூடுதல் வளங்களுக்கு, இந்த இணையத்தளங்களை நாடவும்.
1) www.mybrother.sg மற்றும் சுகாதார உதவிக்குறிப்புகளுக்கு இந்த இணைப்பில் www.facebook.com/mybrothersg ஃபேஸ்புக்கில் My Brother SGஐ பின் தொடரவும்
2) www.mom.gov.sg ஃபேஸ்புக்கில் மனிதவள அமைச்சை இந்த இணைப்பில் பின்தொடரவும் www.facebook.com/sgministryofmanpower

சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் குடியேறி சமூகத்திற்குச் சேவை செய்யும் அரசு சாரா நிறுவனங்களை உள்ளடக்கும் DAWN திட்டப் பணிக்குழுவுடன் கூட்டாகச் சேர்ந்து, குடியேறி ஊழியர்களின் ஈடுபாட்டில் ஆர்வமுள்ள நாடளாவிய அமைப்புகளின் கட்டமைப்பான My Brother SGக்கும் மனிதவள அமைச்சுக்கும் இடையிலான ஓர் கூட்டுச்செயல்பாடு இது.

விளக்கப்படப் பதிப்புரிமை: கிட்சோங் குளோபல் (Kitesong Global).