

உளவியல்
ஆரோககியத்தைப்பேண
10 வழிகள்

psy.ch

Bern மாநிலத்திற்கான உளவள வழிகாட்டி

என்னை நானே ஏற்றுக் கொள்ளல்

முற்றிலும் நேர்த்தியானவர் என்று எவருமே இல்லை.

என்னை நானே ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதன் பொருள், என்னைத் திருப்திப்படுத்தக் கூடிய எனது ஆற்றல்களை அறிந்து அவற்றைப் பயன்படுத்துதலாகும். அதாவது, எனது உடலையும் அவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் சமிக்ஞைகளையும் உணர்வு பூர்வமாக அறிந்து அவற்றினூடாகப் பாதுகாப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய நிலையில் நான் இருத்தலாகும். எனது உணர்வுகளை நான் இனங்காண முடியுமென்பதால், எனக்கு திருப்தியளிக்கின்ற சிறந்த முடிவுகளை நான் எடுக்க முடியும். எனது பலம் மற்றும் ஆற்றல்கள் பற்றி நான் அறிந்திருப்பதனால் எனது தவறுகள், பலவீனங்கள் கூட என்னில் ஒரு பகுதி என்பதனை நான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். என்னைப் பற்றி அக்கறையாக இருத்தல் என்பதன் பொருள், மற்றையவர்களுக்கு விருப்பமில்லாவிடினும் கூட என்னைப் பற்றி நானாகவே சிந்தித்தலாகும். இதற்குத் தைரியம் வேண்டும். இதன் பொழுது எனது எல்லைகள் எவையென்பதையிட்டு நான் அவதானமாக இருப்பதுடன், எது எனக்கு நல்லது? எது என்னைப் பாதிக்கின்றது? என்பதையிட்டும் அவதானமாக இருத்தலாகும்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- எனது பலம் என்ன என்பதையிட்டு நான் அவதானமாக இருக்க வேண்டுமே தவிர எனது பலவீனங்களில் அல்ல. என்மீது நான் எங்கே திருப்தியாக உள்ளேன்? எனது உறவுகள் தொடர்பாக என்னைத் திருப்திப்படுத்துவது எது? எனது தொழிலில் என்னைத் திருப்திப்படுத்துவது எது? இன்று வெற்றிகரமாக நடந்தவற்றுள் எதனையிட்டு நான் சந்தோசப்படக் கூடியதாகவுள்ளது?
- நான் விட்ட தவறு சம்பந்தமாக என்னால் ஒரு முறை சிரிக்க முடிகின்றதா?

குறிப்பிட்ட விடயம் தொடர்பாகப் பேசுதல்

அநேகமானவை கலந்துரையாடல்களின் பொழுதே ஆரம்பிக்கின்றன.

என்னை பாதிக்கும் விடயங்களைப் பற்றிப் பேசுதல், கேட்டல், ஒழுங்குபடுத்துதல், தெளிவுபடுத்துதல், பங்குபற்றல், சொற்களில் பதிவு செய்தல் என்பன பதற்றம் மற்றும் அழுத்தம் போன்றனவற்றைக் குறைப்பதற்கு உதவுகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சேர்ந்து பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தமது கவலைகள் பற்றி மனம் திறந்து பேசுதல் எப்பொழுதும் இலகுவானதன்று. ஆனால் மற்றைய நபர்களுடன் எனது பிரச்சினைகள் பற்றி நம்பிக்கை வைத்துப் பேசும் பொழுது இரு தரப்பினருக்கும் இதன் மூலமாக புதியநோக்குகளும் தீர்வுகளுக்கான அணுகுமுறைகளும் ஏற்படுகின்றன. மகிழ்ச்சியையும் வேதனையையும் ஒன்றுடன் ஒன்று பகிர்ந்துகொள்ளும் தன்மை மனிதனில் இயல்பாகவே உள்ள அம்சமாகும்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- பிரத்தியேக கலந்துரையாடல் ஒன்றை எவருடனாவது மேற்கொள்வதற்கென இன்று நான் எவ்வளவு நேரத்தை எனக்கென்று ஒதுக்கினேன்?
- நான் துக்கமாக இருக்கையில் அல்லது நான் ஒரு விடயத்தையிட்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கையில், யாரிடம் அதனைக் கூற முடியும்? நான் கூறுவதை யார் செவிமடுப்பர்?
- எனக்கு நீண்ட காலமாக கோபத்தை ஏற்படுத்துவது எது? எனது சக்தியை அபகரிப்பது எது? யாருக்கு இக் கோபத்தைத் தெரிவிக்க முடியும்?

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

தினசரி வாழ்வில் உடற்பயிற்சியை உள்வாங்குதல்.

மனஅழுத்தம், பரபரப்பான மற்றும் எரிச்சலூட்டும் நாளாந்த வாழ்வில் உடற்பயிற்சி என்பது சமநிலையைப் பேணுவதற்கு பெறுமதிமிக்கதொன்றாகும். ஆயினும் கூட நாம் மேற் கொள்ளும் உடற்பயிற்சியானது எப்பொழுதும் குறைந்து கொண்டே செல்கின்றது. உடற்பயிற்சி சார்ந்த பொது விதி: ஒருவர் குறைந்த பட்சம் வாரத்தில் இரண்டரை மணித்தியாலங்கள் உடலவைசவிற்கு வழிசமைக்க வேண்டும். அது விளையாட்டினூடாகக்கூட அமையலாம். இதன்போது குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் மூச்சுவாங்க உடலசைவது முக்கியம்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- எனது வாழ்க்கையில் கிரமமான உடற்பயிற்சி நேரங்கள் உள்ளனவா?
- எவ்வாறான செயற்பாடுகள் எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றன? - நீந்துதல், (நீண்ட தூரம்) நடத்தல், ஓடுதல், நடனமாடுதல் போன்றன -
- நான் இன்று விரும்பி உடல் அசைவை மேற்கொண்டிருந்தேனா? வீட்டுத்தோட்ட வேலை கூட திருப்தியைக் கொடுப்பதுடன் அவசியமான சமநிலையையும் வழங்குகின்றது.

புதியனவற்றைக் கற்றல்

கற்றல் என்பது கண்டுபிடித்தலாகும்.

புதியனவற்றைக் கற்றல் என்பதன் பொருள் புதிய கண்டுபிடிப்புப் பயணமொன்றை மேற்கொள்ளல் என்பதாகும். இதனூடாக நாளாந்த வாழ்க்கையிலிருந்து என்னை நானே வெளியே கொண்டுவருவதுடன் புதிய உத்வேகத்தையும் எனது சுயமதிப்பு உணர்வையும் இது மேம்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கின்றது. புதியனவற்றைக் கற்பதற்கு எவரொருவர் தயாராக உள்ளாரோ, அவர் தன்னை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு விரும்புகின்றார் என்பது இதனூடாக வெளிக்காட்டப்படுகின்றது. இது பிரத்தியேக வாழ்விற்கும் தொழில் ரீதியான வாழ்விற்கும் பொருந்தும். கற்றல் என்பது மூளையுடன் சம்பந்தப்பட்ட விடயம் மட்டுமன்றி, எமது சகல புலன்களினதும் தொழிற்பாட்டை வேண்டி நிற்கின்றது. புதிய விடயங்களை முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்கு சற்றுத் தாமதமாகி விட்டதே என ஒருபொழுதும் கூறலாகாது.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- நான் நன்றாக விரும்பிச் செய்யக் கூடியது எது? இதைக் கற்றுக் கொள்வதிலிருந்து என்னைத் தடுப்பது எது? நான் ஒரு நடனக் கற்கைநெறியை ஏன் கற்றுக் கொள்ளக் கூடாது அல்லது ஏன் ரேபிள் ரெனிஸ் பயிற்சியின் ஆரம்பக் கற்கை நெறி ஒன்றிற்குச் செல்லக்கூடாது அல்லது ஒரு புதிய இசைக்கருவியைக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடாது?
- எனது திறமைகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் எவை? எவ்வாறு நான் அவற்றை பயன்படுத்த விரும்புகின்றேன்?
- எவ்வாறான கற்றல் படிநிலைகள் இதுகால வரையிலுமான எனது வாழ்வில் எனக்கு உதவியுள்ளன?



நண்பர்களுடன் தொடர்பிலிருத்தல்

நட்பு பெறுமதி மிக்கதாகும்.

நண்பர்களிடம் நான் நம்பிக்கை வைத்துள்ளேன் என்பதால் நாம் எல்லாவற்றைப் பற்றியும் பேச முடிகின்றது அந்தரங்கமானவை எமக்குள்ளேயே இருக்கும். நண்பர்களிடமிருந்து வரும் அழுத்தங்களை நான் விரும்புவதில்லை ஆயினும் அவர்களுக்கு தேவைப்படும் பொழுதெல்லாம் நான் உறுதுணையாக இருக்கின்றேன். நண்பர்கள் என்னை விமர்சிக்கலாம். அத்துடன் நான் எந்த மனிதனாக இருக்க விரும்புகின்றேனோ அவ்வாறே என்னை இருக்க விட வேண்டும்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- எனது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளும் முறையானது உண்மையான நட்புக்கான நேரத்தை எனக்கு வழங்க இடமளிக்கின்றதா?
- அதிசிறந்ததொரு நண்பி அல்லது அதிசிறந்ததொரு நண்பன் இருக்கின்றாரா?
- ஒரு நண்பி அல்லது நண்பனிடமிருந்து நான் எதை எதிர்பார்க்கின்றேன்?
- ஒரு நட்புறவில் எவற்றை உள்வாங்குவதற்கு நான் தயாராக உள்ளேன்?
- நான் யாருடனெல்லாம் எனது ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிட விரும்புகின்றேன், யாருடன் அப்படிச் செலவிட விரும்பவில்லை?
- எனது நட்பை தொலைபேசியினூடாக அல்லது குறுஞ்செய்தி மூலமாக நான் பேணுகின்றேன்.
- நீண்ட காலமாக நான் பார்க்காத எனது பழைய நண்பர்களிடத்தில் நானே தொடர்பு கொண்டு முதலாவது அடியை எடுத்து வைக்கின்றேன்.

தானாகவே இளைப்பாறுதல்

அமைதியாக இருந்து புதிய சக்தியைப் பெறுதல்.

எமது சிந்திக்கும் செயல்முறையானது படங்கள், எண்ணங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வரும் மின்சாரம் போன்றதாகும். தொடர்ந்து வந்துகொண்டேயிருக்கும் குழப்பங்களின் ஒரு படிநிலையாகும். எனவே தீவிரமானதொரு காலகட்டத்தைத் தொடர்ந்து ஓய்வெடுத்து ஆறுதலடையும் காலகட்டம் வருவது முக்கியமானதாகும். நாம் இளைப்பாறி இருக்கையில் நன்றாக இருப்பதாக உணர்வதுடன் அமைதியாகவும் தளர்வாகவும் விழிப்பாகவும் இருக்கின்றோம். யார் இளைப்பாறி இருக்கின்றனரோ அவரால்தான் மற்றவர்களையும் தன்னையும் சரியாக எடைபோட முடிவதுடன், முடிவுகளையும் அமைதியாக எடுக்க முடியும். இளைப்பாறி இருத்தல் எங்கும் கிடைக்குமென்பதுடன் அதற்குச் செலவுகளெதுவுமில்லை.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- எனது நாளாந்த வாழ்வில் தெரிந்து கொண்டே இளைப்பாறுவதற்கென ஓய்விடம் ஒன்று உள்ளதா?
- நான் ஒதுங்கி இருந்து உண்மையிலேயே அமைதியடைவதற்கு ஏதுவாக எனக்கென்று ஒரு இடம் உள்ளதா?
- எவ்வாறான நடவடிக்கைகளின் பொழுது நான் இளைப்பாறி இருந்து சகல தொடர்புகளையும் துண்டித்து இருக்க முடிகின்றது? பாடல் கேட்கையில், தியானத்தில் ஈடுபடுகையில், ஓய்வாக நடந்து செல்கையில், யோகாசனப் பயிற்சியின் பொழுது அல்லது படம் வரைதலின் பொழுது?
- வாரத்தில் ஒரு தடவை நான் வேலைக்குச் செல்லும் வழியே இளைப்பாறி ஓய்வெடுப்பதற்கென நடந்து செல்ல முடியுமா?

உதவி கோருதல்

உதவி கோருவதற்குத் துணிவு வேண்டும்.

யார் உதவி கோருகின்றாரோ, அவர் பலத்தைக் காண்பிக்கின்றாரே தவிர பலவீனத்தை அல்ல. நான் சில நபர்களில் நம்பிக்கை வைத்தால், அவர்கள் எனக்கு உதவி செய்ய விரும்புவார்களாக உள்ளனர். நான் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வதால் ஒன்றும் பலவீனமானவன் என்றில்லை. உதவியை வேண்டி நிறறல் என்பது பரஸ்பரம் நம்பிக்கையை வைத்திருத்தல் என்றுகூடப் பொருள்படும். எனவே நான் மீண்டும் தீவிரமாக தொழிற்படமுடியும் என்பதுடன் எனது உணர்வுகளுக்கும் கவலைகளுக்கும் உட்பட்டுள்ளேனென்றும் ஆதரவற்று இருக்கின்றேன் என்ற உணர்வும் வராதிருக்க வழிவகுக்கின்றது. விசேடமான சமைகளையுடைய நிலைமையில் ஒருவர் தனது முக்கியமான செயற்திறன்களில் கவனத்தைச் செலுத்துவதுடன் வேலைகளைப் பகிர்ந்தளித்து, உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். இதற்கு மற்றவர்களில் நம்பிக்கை வைத்தலும் தன்னம்பிக்கையும் அவசியமாகின்றது.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- நம்பிக்கை வைத்து நான் உதவி கோரும் பொழுது, அது கிடைக்குமென நம்புகின்றேனா?
- மற்றைய நபர்கள் சில சிக்கல்களுக்கு என்னைப் போலன்றி வேறு விதமாக தீர்வைக் காண்கின்றனர் என்பதை நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேனா?
- நான் உதவி கோருகையில் ஒத்தாசை கிடைக்குமென்ற உணர்வு எனக்குத் தெரிகின்றதா?
- நீங்களாகவே நிபுணத்துவ ரீதியான உதவி வழங்குவவராயின்: எப்பொழுது நான் இறுதியாக உதவி புரிய இடமளித்துள்ளேன்?
- எனக்கு உதவி தேவைப்படுகையில், நம்பிக்கைக்குரிய எந்த நபரை நான் அணுகவேன்?

ஆக்கபூர்வமானதைச் செய்தல்

ஆக்கபூர்வமான படைப்பாற்றல் நம் எல்லோரிடத்திலும் உள்ளது!

அநேக நபர்கள் தமது ஏக்கங்கள், விருப்புக்கள், பயஉணர்வுகள் மற்றும் சிந்தனைகள் போன்றனவற்றை தமக்குள்ளேயே கொண்டுள்ளனராயினும், அவற்றை சொற்களில் விபரிக்க முடியாதுள்ளனர். ஆக்கபூர்வமான படைப்பாற்றல் மூலமாக அவர்கள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடிகின்றது - படம் வரைதல், இசையமைத்தல், உருவகித்தல், சமைத்தல் பூப்பறித்தல் போன்ற மேலும் பலவற்றினூடாக - அதிகமான நெருக்கடிகள் என்னை ஒடுக்கும் பொழுது இவ்வாறான படைப்பாற்றல் அவற்றிற்கெதிராக ஈடுகொடுக்க உதவுகின்றது. இதன் மூலம் நான் இளைப்பாறுவதுடன் சக்தியையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- எவ்வளவு ஓய்வுநேர இடைவெளியை நான் எனக்கான ஆக்கபூர்வமான படைப்பிற்கென எடுத்துக் கொள்கின்றேன்?
- என்னுடைய நீண்ட நாள் கனவு ஒன்று நிஜமாகின்றது: இறுதியாக சித்திரம் வரைதல்? கிற்றார் வாசித்தல்? ஒரு சிறிய வீட்டுத் தோட்டம் வைத்துப் பராமரித்தல்? ஆக்கபூர்வமாக எழுதுவதற்கென ஒரு கற்கைநெறியைக் கற்றல்?



தானாகவே பங்குபற்றல்

சமூக உறவுகளுடன் கூடிய ஜீவன்களே மனிதர்களாவர். ஒரு சமூகத்தின் பகுதியாக இருத்தலென்பது, அதிமுக்கிய வாழ்க்கை அனுபவங்களுக்கு உரியதாகும். சமூகம் எம்மிடமிருந்து தைரியமான சந்திப்புக்களை வேண்டி நிற்கின்றது. தானாகவே பங்குபற்றல் என்பதன் பொருள் யாதெனில், எனக்கு முக்கியமான விடயங்களில் விருப்புக்கள், நலன்கள், ஆற்றல்கள், பயம் மற்றும் நம்பிக்கை போன்றனவற்றை உள்வாங்குதலாகும். ஒரு சமூகத்தில் வாழ்தல் என்பது நான் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்வதுடன் எனக்கு நெருங்கியவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கின்றேன் என்பதாகும்.



உதவிக்குறிப்புக்கள்/ஆலோசனைகள்

- எந்தக் குழுவில் நான் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கின்றேன்?
- நான் விரும்பி செயற்படக் கூடிய ஒரு சமூகம், கழகம், அமைப்பு உள்ளதா?
- ஒரு சமூகத்தில் எவ்வாறு நான் முதல்படியை எடுத்து வைக்கின்றேன்? இதில் யார் எனக்கு ஆதரவளிக்கலாம்?
- எப்பொழுது நான் கடைசியாக ஆரவாரமானதொரு விழாவைக் கொண்டாடினேன்?

தானாகக் கைவிடலாகாது

வாழ்க்கையின் நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்டு வெற்றி கொள்ளல். அதிர்ச்சி, கவலை மற்றும் மோசமான அதிர்ச்சியூட்டும் சம்பவங்களை உணர்ச்சி ரீதியாக அணுகி அவற்றை பக்குவமாகச் செயல்படுத்துவதற்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படுகின்றது. எனவே இதற்குரிய காலத்தை எடுத்தல் முக்கியமாகும் என்பதுடன் இதனை மற்றையவர்களுக்கும் நெருக்கடி நிலைமைகளின் பொழுது வழங்க வேண்டும். இனிமேல் எதுவுமே செய்ய இயலாது என்று வரும்பொழுது, முக்கிய நித்திய கிரமங்களான உணவு, சுவாசம், நித்திரை, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் சிறந்ததாகும். இதன்பொழுது நான் தன்னந் தனியே நிற்க வேண்டியதில்லை. இவ்வாறான நெருக்கடி நிலைகளின் பொழுது நிபுணத்துவ உதவியைப் பெறுவதற்கான உரிமை எனக்குண்டு என்பதுடன் அவற்றை நான் ஏற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டும்.



உதவிக்குறிப்புக்கள் / ஆலோசனைகள்

- நெருக்கடியான நிலைமைகளின் பொழுது எனக்கென்று பாதுகாப்பு வளையங்கள் உள்ளனவா?
- ஆபத்திலுள்ளதும் தாமாகவே கைவிடப்பட்ட நபர்களை எனக்குத் தெரியுமா?
- ஒரு நெருக்கடி நிலைமையின் பொழுது நிபுணத்துவ உதவி எங்கே பெறக்கூடியதாக உள்ளது?
- நெருக்கடி நிலைமையின் பொழுது எனக்குத் திடமான இருப்பைத் தருகின்ற பெறுமதிமிக்க விடயங்கள் எவை?

psy.ch/tamil

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் தினசரி உடற்பயிற்சி போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் தமது தேகாரோக்கியத்தினை எவ்வாறு மேம்படுத்த முடியுமென்பது அநேக நபர்களுக்குத் தெரியும். ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலும் சிறந்த வேலைத்தலச் சூழலும் தேகாரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதவை என்பது பொதுவாகத் தெரிந்த விடயமாகும். மாறாக, உளவியல் ஆரோக்கியம் பற்றி அநேகமாக எவரும் பெரிதாக அக்கறை கொண்டு விவாதிப்பதில்லை.

இங்கேதான் "உளவியல் ஆரோக்கியத்துக்கான 10 வழிகள்" என்னும் பிரசுரம் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கின்றது. இப்பிரசுரம் உளநலத்திற்கான உதவிக்குறிப்புக்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குவதுடன், சிறந்ததொரு வாழ்க்கைக்கான உணர்வையும் வழங்குகின்றது. இவை சிந்தனையைத் தொடுவதாகக் கொள்ளப்பட வேண்டியவை: ஏதாவதொரு உதவிக்குறிப்பை உங்கள் நாளாந்த வாழ்வில் உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு முயற்சிப்பதுடன் இதன் மூலம் உங்களுக்கு முன்னேற்றமேற்பட இடமளியுங்கள்!

இங்கு நீங்கள் காணலாம்:

- அவசரத்திற்கான தொலைபேசி எண்
- உங்கள் மொழியிலான உதவி வாய்ப்புக்கள்
- நீங்கள் எவ்வாறு உளவளத்துடன் இருக்கலாம் என்பது பற்றிய தகவல்கள்

இணையத்தளத்தை நடத்துபவர்

- உங்களுக்கு அனுசரணை தேவைப்படின, கீழ்க்காணும் துறைசார் அமைப்புகள் உங்களுக்கு மேற்கொண்டு உதவுகின்றன:
- Bern Mittelland, Emmental, Oberaargau பிரதேசங்கள்:
Isa Bern: 031 310 12 72
- Biel, Seeland, Berner Jura பிரதேசங்கள்:
Multimondo Biel: 032 322 50 20
- Thun, Berner Oberland பிரதேசங்கள்:
KIO Thun: 033 223 50 75

நிதியளிப்பு

இணையத்தளத்தை நடத்துபவர்



Kanton Bern
Canton de Berne

igs

psychiatrie sozial.