

மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்

இணையத்தள கட்டுரை

‘செயின்று கத்தரின் போன்ற சிறிய நகரத்தில் வசிப்பதையே நான் விரும்புகின்றேன். ஏனெனில் ரொறொன்ரோவில் வாழ முயற்சித்த போது நான் மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டேன். நான் அங்கேயே தங்கியிருந்தால் மனத் தளர்ச்சிக்கோ அல்லது நோய்க்கோ ஆளாகியிருப்பேன். அங்கே பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கும் பெருந்தொகையான மக்களும், குடிவரவாளர்களும் இருந்தார்கள். பெரு நகரத்தில் வாழ வேண்டும் எனில் நீங்கள் மிகவும் தைரியசாலியாக இருக்க வேண்டும். செயின்று கத்தரின் தான் எனக்கு இன்னும் சிறப்பான இடம். ரொறொன்ரோவை விட இங்கு நண்பர்களை உருவாக்குவது இலகுவானதாகும்.’
விலாட், ருமேனியாவில் இருந்து வந்தவர்

மனஅழுத்தம் என்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக சக்தியைச் செலவிடும்போது உடலாலும், உணர்வாலும், மனதாலும் உழைப்பலுப்பு ஏற்படும் உணர்வாகும். ஒவ்வொருவரும் இவ்வாறான மன அழுத்தத்தை நாளாந்த வாழ்வில் அநுபவிக்கின்றனர். புதிய நாட்டில் பொருந்திக் கொள்வதும், தாங்களாகவே ஒரு வாழ்க்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் மிக மன அழுத்தம் தரக் கூடியன. வேலை தேடுவது, ஆங்கிலம் கற்பது போன்ற கடினமான காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும், ஏன் சில வேளைகளில் வெளியில் சென்று மக்களைச் சந்தித்து புதிய நண்பர்களை உருவாக்குவது போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் கூட, மன அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அதனைத் தகுந்த முறையில் கையாளுவதன் மூலம் உடலும், மனமும் பாதிப்படைவதைக் குறைத்து, வாழ்க்கையை இன்பமாக அநுபவிக்க முடியும். தாயகத்தில் மன அமைதியையும், சுகநலத்தையும் ஏற்படுத்திய செயற்பாடுகளை ஒரு வேளை, நீங்கள் இங்கு தொடரலாம் அல்லது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டறியலாம்.

மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க சில குறிப்புகள்

மனஅழுத்தத்தைக் கையாள உதவும் சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நெகிழும் தன்மை உடையோராக இருங்கள் - நீங்கள் எதனை மாற்ற முடியும், எதனை மாற்ற முடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
2. உங்களால் முடிந்த வரை சிரியுங்கள். இது மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கும். சில நகைச்சுவைகளைக் கூறுங்கள், தொலைக்காட்சியில் நகைச்சுவையான நிகழ்ச்சிகள் அல்லது நகைச்சுவைத் திரைப்படத்தைப் பாருங்கள் அல்லது நகைச்சுவை சித்திரப் புத்தகங்களை வாசியுங்கள்.
3. மெதுவாகச் சுவாசியுங்கள். தினமும் சில நிமிடங்களுக்கு ஓய்வு எடுத்து, ஆழமாக மூச்சை உள்ளெடுத்து வெளிவிடுங்கள். இப்பயிற்சி உங்கள் மன, உடல் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தும்.

4. நீங்கள் தவறு செய்ய இடம் கொடுங்கள். தவறு செய்யும் போது உங்களை மென்மையாக நடத்திக் கொள்ளுங்கள். எவருமே நிறைவானவர்கள் அல்லர். உங்கள் தவறுகள் மூலம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
5. ஒருநேரத்தில் ஒவ்வொன்றாகப் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ளுங்கள். எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் ஒரே சமயத்தில் சமாளிக்க முயல்வதை விட ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்து எடுத்து தீர்வு காண்பது இலகு.
6. யாருடனாவது பேசுங்கள். ஒரு பிரச்சினையை இன்னொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அதைச் சமாளிக்க முடியும். உங்கள் நண்பர், ஆலோசகர் அல்லது உடன் வேலை செய்பவர் இத்தகைய பிரச்சினையை எதிர் நோக்கிக் கொண்டிருக்கலாம். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவியும் ஆலோசனையும் வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும்.
7. நீங்கள் துன்பப்பட இடமளியுங்கள் - மாற்றம், வழமையான ஒன்றை இழந்த உணர்வை கொண்டு வரலாம். மாற்றம் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தியபோதும் கூட இது உண்மையாகும். துன்பப்படுவதற்கும் அதற்கேற்ப மெதுவாக மாறிக் கொள்வதற்கும் போதிய நேரத்தை எடுங்கள். துயரத்தை மனதில் புதைத்து வைக்காமல் வெளிக்கொண்டு வரும் போது மன இறுக்கம் குறைகின்றது.
8. யார் கேட்டாலும் அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்வதற்கு 'முடியாது' என்று சொல்லப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் உண்மை நிலையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் - உங்களால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது.
9. வெளியில் சென்று தூய காற்றைச் சுவாசியுங்கள். உடற் பயிற்சியும், வெளியில் சென்று உலாவுவதும் மனதிற்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்வை ஊட்டும்.
10. அதிகமாக விளையாடுங்கள். விளையாட்டு, வேடிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள். இயற்கையான முறையில் கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டு உங்கள் தசைகளை தளர்ப் பண்ணுங்கள். ஒரு நண்பருடனோ, குழந்தையுடனோ அல்லது ஒரு செல்லப்பிராணியுடனோ விளையாடுங்கள்.
11. உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகளை வாசித்து மகிழுங்கள். இது உங்கள் பிரச்சினைகளைச் சில மணிநேரமாவது மறக்கச் செய்யும்.
12. தியானமும், யோகப் பயிற்சியும் உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தி தளர்த்த உதவும். அத்துடன் யோகப் பயிற்சி உங்கள் உடற் தசைகளை மெதுவாக விரியச் செய்யும்.

நீங்கள் தனியனாகக் கஷ்டப்படத் தேவையில்லை. உதவி காத்திருக்கின்றது.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது மேலதிக தகவல்களுக்கோ அழையுங்கள்: தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான மக்லாக்லின் தகவல் நிலையம்:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre 1-800-463-6273

ரொறொன்ரோவில் 416-595-6111

உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொது ஆரோக்கிய நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதியில் உள்ள சமூக தகவல் நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதி குடியமர்வுச் சேவை நிலையங்கள்:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

கனடாவில் தனிமையில்: சிறப்பானதாக்குவதற்கான 21 வழிகள், புதிதாக வந்த தனி நபருக்குரிய சுய உதவி வழிகாட்டி என்னும் நூல்களைத் தழுவியது.

புதிப்புரிமை © 2001 தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான நிலையம்