

இடையேயான இணைவாக்கம்



&



மன ஆரோக்கியம்

@வடமேற்கு **கருவி**



இந்த மன ஆரோக்கியக் கருவி உங்களுக்கானதாகும்!

இதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

சிங்கப்பூரர்களின் தினசரி கதைகளின் மூலம் சமூகத்திற்குள் மன ஆரோக்கியம் எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் காட்சிப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டதுதான் இந்தக் கருவி. வட மேற்கு மாவட்டத்தில் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு மனநலம் தொடர்பான உதவி மற்றும் நிறுவனங்கள் குறித்த தகவல்களும் இதில் உள்ளன.

இதில் 3 பொதுப் பிரிவுகள் உள்ளன:



எங்கள் கதைகள்

எங்கள் கதைகளின் வழியாக மன ஆரோக்கியம் குறித்து நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவர்களுக்கு.



நடைமுறை சார்ந்த ஆதாரங்கள்

நாங்கள் பகிரும் பொதுவான பிரச்சினைகள் குறித்து நல்வாழ்வு உதவிக் குறிப்புகள் தேவைப்படுபவர்களுக்கு.



உதவிகரமான தொடர்புத் தகவல்கள்

வடமேற்கு மாவட்டத்தில் பாதுகாப்புச் சேவை வழங்குநர்கள் / சமூகச் சேவை நிறுவனங்களைத் தேடுபவர்களுக்கு.

இந்தத் திட்டப்பணி வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் (வடமேற்கு CDC) மற்றும் சிங்கப்பூர் சமூக அறிவியல் பல்கலைக்கழகத்தின் (SUSS) கூட்டுப்பணியின் மூலம் உருவானது. இந்த உள்ளடக்கம் SUSS PsyConnect Psychology Interest Group மாணவர்கள், SUSS உளவியல் துறை ஆசிரியர்கள் மற்றும் பல்வேறு சமூகச் சேவை நிறுவனங்களின் (SSAகள்) உதவியுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

மன ஆரோக்கியம் குறித்து ஏன் பேச வேண்டும்

மனநலம் என்பது நமது ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பல்வேறு முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்று, இதில் உடல்நலம் மற்றும் சமூக காரணிகளும் அடங்கும். ஜலதோஷம் இருந்தால் மூக்கு ஒழுக்குவதை வைத்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆனால் இதுபோன்ற வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இல்லாததால் மனநலம் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமல் போகிறது. மேலும், இதய நாளம் மற்றும் இரைப்பை ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய பல உடல்நல நிலைமைகளுக்கு மன உளைச்சல் பங்களிக்கிறது.

உலகம் முழுவதிலும் மனநலம்



மனநல
நிலைமைகளின்
அதிகரிப்பு **13%**



20% குழந்தைகள்/
வளரிளம்பருவத்தினர்
பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்



15-29 வயதினரின்
இறப்பில் **2வது**
காரணமாகத்
தற்கொலை உள்ளது



மனச்சோர்வு /
மனக்கலக்கத்தால் மட்டும்
ஏற்படும் செலவுகள்
US \$1 Trillion
உலகம் முழுவதும்

சிங்கப்பூரில் மனநலம்



முக்கியமான 3 நிலைமைகள்
மனநிலைக் கோளாறுகள் (மனச்சோர்வு மற்றும் இருமுனை மனஅழுத்தம்),
மனக்கலக்கக் கோளாறுகள் (OCD மற்றும் GAD) மற்றும் மதுப் பயன்பாட்டின்
கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்



7-இல் 1
சிங்கப்பூரருக்கும்
அதிகமானோர் தங்கள்
வாழ்நாளில் மேற்கூறிய ஒன்றை
அனுபவித்துள்ளனர்



சுமார் **75%-க்கும்**
அதிகமானோர் நிபுணர்
உதவியைப்
பெறுவதில்லை

மன ஆரோக்கியம் என்பது

- ✓ ஒட்டுமொத்த உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் முக்கிய கூறு ஆகும்
- ✓ வாழ்க்கையின் மன உளைச்சல் காரணிகளில் இருந்து விடுபட தனிநபர்களுக்கு இது உதவுகிறது
- ✓ தனிநபர்கள் சுய விழிப்புணர்வையும் தங்களின் முழு ஆற்றலையும் வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது



Scan the QR code or Click [here](#) HealthHub-
இல் உங்கள் மன ஆரோக்கியம்
குறித்த சுய மதிப்பீட்டை எடுக்கலாம்

எது மன ஆரோக்கியம் இல்லை

- ✗ மனநல நிலைமைகள் இல்லாதிருப்பது
- ✗ பல்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளில் பல்வேறு பிரச்சனைகளில் ஏற்படுவதால் உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதிலும் மன ஆரோக்கியத்தை நேர்மறையாகவும் சீராகவும் வைத்திருப்பது
- ✗ ஒவ்வொருவரின் மன ஆரோக்கியத்தின் நிலை தனித்துவமானது பல்வேறு பிரச்சனைகளில் வித்தியாசமாக அணுகக்கூடியது

மன உளைச்சல் அனைவரும் உச்சரிக்கும் வார்த்தை

2019ல் உலகளாவிய ஆரோக்கியம் குறித்த ஆய்வில், 92% (உலகளவில் 84% உடன் ஒப்பிடுகையில்) சிங்கப்பூரர்கள் வேலையில் மன உளைச்சல் ஏற்படுகிறது, இதில் 13% கட்டுப்படுத்த முடியாத உணர்வுக்கு ஆளாகின்றனர்.

வாழ்க்கை மற்றும் வேலைக்கு இடையே சமநிலைப்படுத்துதல்

2021-இல், Channel NewsAsia சிங்கப்பூரைப் பற்றி இவ்வாறு தெரிவித்துள்ளது:



1வது இடம்

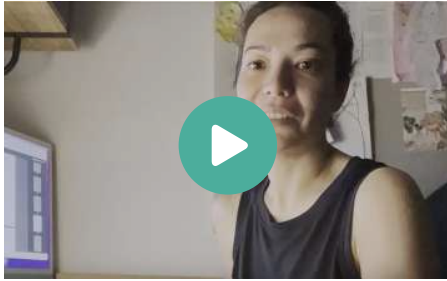
மிகவும் அசதியான
நாடுகள் பட்டியலில்



2வது இடம் வருடத்தில்

அதிகப் பணிநேர நாடுகள்
பட்டியலில்
சீனா மற்றும் ஜப்பான் போன்ற
நாடுகளைவிட அதிகம்

வாழ்க்கை மற்றும் பணிச்சூழல் சமநிலை சிங்கப்பூரர்களின் பொதுவான பிரச்சனையாக இருப்பதில் ஆச்சர்யம் ஒன்றும் இல்லை.



காணொளியைக் காண்க

SUSS-ஐச் சேர்ந்த எங்கள்
நிபுணர் மற்றும் சில
மாணவர்கள் எப்படிப்
பணி, படிப்பு, வாழ்க்கை
ஆகியவற்றை
ஒருங்கிணைக்கின்றனர்
என்பது குறித்து மேலும்
தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.



காணொளியைப் பார்த்து,

SUSS-ஐச் சேர்ந்த
எங்கள் நிபுணர்
மற்றும் ஒரு மாணவர்
எப்படித் தனது உடல்
ஆரோக்கியத்தைப்
பேணுகிறார் என்பது
குறித்து மேலும் தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்.



இதெல்லாம் தவறா?

ஆராய்ச்சி காட்டும் முடிவில் சரியான அளவில் மன உளைச்சல் இருந்தால்:



நோயெதிர்ப்புத் திறன் அதிகரிக்கிறது



மீண்டெழும் திறன் அதிகரிக்கிறது



கற்றல் மற்றும் நினைவாற்றல்
அதிகரிக்கிறது



மனச்சோர்வு மற்றும்
மனக்கலக்கத்தைக் குறைக்கும்



அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கும்



தன்னம்பிக்கையை
அதிகரிக்கிறது



சமூகத்துடன் சேர்ந்திருக்க
வைக்கிறது

உங்கள் மன ஆரோக்கியம் எப்படி உள்ளது?



Scan the QR code or Click [here](#) செய்து
மன உளைச்சலை நிர்வகிப்பது
குறித்த தகவல்களைத்
தெரிந்துகொள்ளலாம்

மனநோய் என்றால் என்ன?

யாரோ ஒருவர் வழக்கத்திற்கு மாறாக நடந்துகொள்ளும் பதிவுசெய்யப்பட்ட காணொளியை நீங்கள் எப்போதாவது பார்த்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் எப்போதாவது மனரீதியாக பிரச்சனையைச் சந்தித்து யாருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ள ஒருவரைத் தேடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டு இருக்கிறதா? இவையெல்லாம் மனநோயுடன் போராடுபவர்கள் அல்லது மனநோயுடன் போராடும் அன்புக்குரியவருக்கு உதவியாய் இருப்பவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளில் சில.

முக்கியப் பண்புகள்



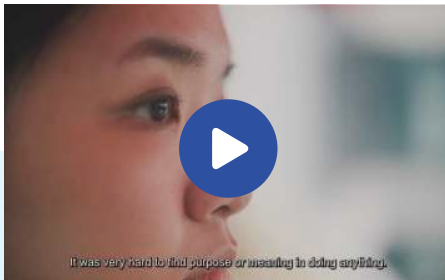
எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தை போன்றவற்றில் இருக்கும் தொடர் தொந்தரவுகள்



சமூகம் மற்றும் பண்பாட்டில் ஏற்றுக்கொள்ளாத வெளிக்காட்டப்படும் நடத்தை



எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தையால் பாதிக்கப்படும் தினசரி வேலைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள்



தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் உதவியைத் தேடிய சப்ரினாவின் கதையைக் கேளுங்கள்.



மன ஆரோக்கியம் பற்றி மேலும் அறிதல்



SHINE Resilience

[Click here](#) for more info

- கலந்துரையாடல்/செயல்பாடுகள் மூலம் உளவியல் கல்வியை இளைஞர்கள்/பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழங்குகிறது
- மனநலக் கண்காணிப்புச் சேவைகள்



Care Corner RITE/INSIGHT

[Click here](#) for more info

மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய இளைஞர்கள்/பராமரிப்பாளர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கான விரிவான திட்டங்கள்



Club HEAL

[Click here](#) for more info

ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை, தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை அதிகரித்து தாழ்வு மனப்பான்மையை அகற்றுவதற்கான திட்டம்

எங்கே உதவி பெறுவது



Clarity Singapore

[Click here](#) for more info

பெரியவர் / குழந்தை பெற்ற தாய்மார்/ இளைஞர்/குழு ஆகியோருக்கான ஆலோசனை



SAMH INsight Centre

[Click here](#) for more info

தனிநபர்/குடும்பத்தினருக்கான கவுன்சிலிங்



Care Corner Singapore

[Click here](#) for more info

- நேரடியான/ஃபோன்/Zoom/ஆலோசனை
- இலவச மாண்டரின் கவுன்சிலிங் ஹாட்லைன் (Hotline)

உண்மையா? கட்டுக்கதையா?



Scan the QR code or [Click here](#) செய்து சிங்கப்பூரில் பொதுவான மனநல நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் கட்டுக்கதைகள் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பாளரா?

பராமரிப்பாளர் என்பவர் யார்?

பராமரிப்பாளர் என்பவர் உதவியும் கவனிப்பும் தேவைப்படுகிற மனநல /உடல்நல மருத்துவ நிலைமைகளில் பாதிக்கப்படுபவரைப் பாதுகாப்பவர்.

தனக்கு விருப்பமானவர் கஷ்டப்பட யாரும் விரும்பமாட்டோம், அதுபோல பராமரிப்பாளர்கள் நிறைய பொறுப்புகளை எடுத்து கவனிப்பும் உதவியும் வழங்குகின்றனர். எனினும், நிறைய பேருக்கு அதுகுறித்த தகவலோ போதியளவு உதவியோ கிடைப்பதில்லை.



நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பாளரா?



Scan the QR code or [Click here](#)

Caregivers' Alliance-ஐச் சேர்ந்த பராமரிப்பாளர் ஆதரவு மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

மன ஆரோக்கியம் பற்றி மேலும் அறிதல்



பொதுவான வழிகாட்டி [Click here for more info](#)

(By Caregivers' Association of the Mentally-Ill [CAMI])

மனநல நோய்கள் குறித்தும் ஒரு பராமரிப்பாளர் என்ற முறையில் எப்படி உதவி செய்வது என்பது குறித்தும் தகவல்களை வழங்குகிறது



இளைஞருக்கான வழிகாட்டி [Click here for more info](#)

(By Singapore Association for Mental Health [SAMH])

பெற்றோர் மற்றும் பிற பராமரிப்பாளர்களுக்கான தகவல் இளைஞர்கள் சந்திக்கும் பொதுவான தகவல்கள் மற்றும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சேவைகள் குறித்த தகவல்களை வழங்குகிறது



மனநலப் பிரச்சனைகளை நிர்வகித்தல் (வழங்குவது: SAMH)

[Click here for more info](#)

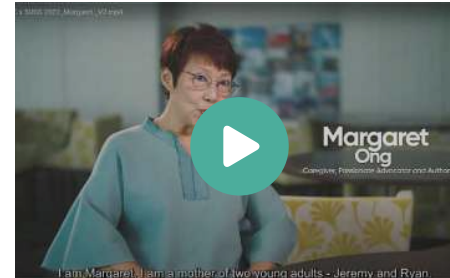
மனநலக் குறைபாடுகள் பற்றியும் அதில் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எப்படி உதவுவது என்பது குறித்தும் மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம்



முதுமைக்கால மறதி நோய்க்கான (Dementia) வழிகாட்டி (வழங்குவது ClubHEAL)

[Click here for more info](#)

முதுமைக்கால மறதி நோய் குறித்து புரிந்துகொண்டு அதற்கு ஆதரவு வழங்குவது பற்றிய தகவல்கள்



மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தனது கணவரின் வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசும் மார்கரெட்டின் கதையைக் கேளுங்கள்.



மன உளைச்சல் என்றால் என்ன?

மன உளைச்சல் காரணி (சூழ்நிலை/பொருள்) உடல், உணர்ச்சி, உளவியல் போன்றவற்றில் எதிர்வினையை ஏற்படுத்தி உங்கள் மனதில் ஒரு சாத்தியமான ஆபத்து ஏற்படுவதில் கவனம் செலுத்தும்போது மன உளைச்சல் ஏற்படுகிறது. மன உளைச்சல் காரணி மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தக்கூடியதா என்பது அவற்றுக்கு நாம் வழங்கும் முக்கியத்துவம் (முதன்மை மதிப்பீடு) மற்றும் அவற்றை நிர்வகிப்பதில் நாம் உணரும் திறன்களை (இரண்டாம் நிலை மதிப்பீடு) எப்படி ஏற்றுக்கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது. உதாரணமாக, பலருக்கு உயரம் என்றால் பயம், ஆனால் அதுவே ஸ்கை டைவருக்கு விமானத்தில் இருந்து குதிப்பது என்பது ஆனந்தம்.

சமாளிக்கும் வழிகள்

முற்றிலும் மன உளைச்சல் இல்லாமல் இருப்பது சாத்தியமில்லை, இருப்பினும், உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருக்க அவற்றைக் குறைக்க/தடுக்க உதவும் **உத்திகள்** உள்ளன.

பிரச்சனைக்கு நடைமுறைத் தீர்வை யோசிப்பது என்பது பிரச்சனையைக் கவனிப்பது. மன உளைச்சலைச் சமாளிக்க இரு வழிகள் உள்ளன: (1) பிரச்சனையைக் கவனிப்பது; மற்றும்/அல்லது (2) நமக்கு ஏற்படும் உணர்வைக் கவனிப்பது. சில நேரங்களில் நமது உணர்வுகளை நிர்வகித்தால் எந்தவித சாத்தியமான மன உளைச்சல் காரணிகளுக்குத் தீர்வு காணும்முன்பு நாம் நன்றாகச் செயல்பட முதலில் உதவும். பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் பல்வேறு சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பயன்படுத்தும் திறன்களை வளர்த்துக்கொண்டால் நாம் மேலும் அதிகத் தாங்குதன்மையுடன் இருக்க நமக்கு உதவும். பல்வேறு சூழ்நிலைகளில், இந்த இரண்டு கவனிப்புகளும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், நீங்கள் பயன்படுத்திப் பார்க்கக்கூடிய சில உணர்வுரீதியான சமாளிக்கும் அடிப்படை உத்திகள்:

அடிப்படைப் பிரச்சனை

தேவையற்ற எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை மடைமாற்றும் ஒரு உத்தி. ஐந்து உணர்வுகளின் மூலம் தற்போதைய தருணத்திற்கு நீங்கள் மறுபடியும் வரலாம், இதைச் செய்து பாருங்கள்:

-  5 விஷயங்கள் நீங்கள் **பார்க்கக்கூடியது**
-  4 விஷயங்கள் நீங்கள் **தொடக்கக்கூடியது**
-  3 விஷயங்கள் நீங்கள் **கேட்கக்கூடியது**
-  2 விஷயங்கள் நீங்கள் **நுகரக்கூடியது**
-  1 விஷயம் நீங்கள் **சுவைக்க** அல்லது  **உணரக்கூடியது**

சுவாசப் பயிற்சிகள்

மன உளைச்சல் நிறைந்த தருணங்களில் ஏற்படும் **மனக்கலக்கத்தைக் குறைக்க** நமக்கு உதவும் ஒரு உத்தி.



Scan the QR code or [Click here](#) செய்து சுவாசப் பயிற்சிகளைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்



கற்பனைத்திறன் (ஆற்றில் இலைகள்)

தேவையில்லாத எண்ணங்களைப் பிடிவாதமாக வைத்திருப்பதைக் கைவிட்டு அவற்றை விட்டுவிட நமக்கு உதவும் ஓர் உத்தி இதை ஏற்றுக்கொள்வதால் ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகள் மூலமாக ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தவிர்க்க நமக்கு ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமாக உள்ளது.

உங்கள் கண்களை மூடி ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்து இலைகள் உங்களைச் சுற்றி விழுவதை கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.



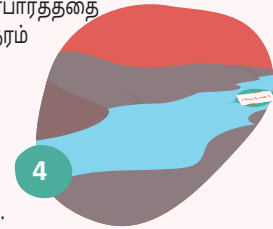
சரியான அல்லது தவறான ஒரு எண்ணத்தைக் கவனிக்கவும் (கற்பனையில் நேரடியாக ஒரு இலையில் ஒரு எண்ணத்தை பின்னடிப்பது, ஒட்டுவது என எதையாவது நினைத்துக் கொள்ளவும்!)



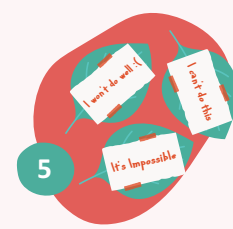
அந்த இலையை ஓடும் தண்ணீரில் வைத்து மெதுவாக நகர்ந்து செல்வதைக் கவனிக்கவும்.



இலை கண்காணாத தூரம் செல்லும்வரை கவனிக்கவும். எங்காவது தடங்கல் ஏற்பட்டால் அல்லது எதிர்பார்த்ததை விட அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டால் அவசரப்பட வேண்டாம், அதைக் கவனிக்கவும்.



ஒவ்வொரு புதிய எண்ணத்திற்கும் இதையே நீங்கள் கவனிக்கவும்



நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது மூச்சை ஆழமாக இழுத்து கண்களைத் திறக்கவும். முந்தைய அடிப்படை உத்தியைப் பயன்படுத்தி நிகழ்காலத்திற்கு உங்களைக் கொண்டுவரவும். உங்கள் சுற்றுப்புறங்களைக் கவனிக்க கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கவும்.

ஆரோக்கியமான உறவு என்றால் என்ன?

இரண்டு அல்லது அதற்கு அதிகமானோர்கள் சேர்ந்து பழகும்போது ஒன்றாக முன்னேறவும் பகிர்ந்துகொள்ளவும் பல வாய்ப்புகள் இருக்கும்.

ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுகள் & பழக்கவழக்கங்கள்



தினசரிப் பழக்கங்களைக் கடைபிடியுங்கள்
பிணைப்பு ஏற்பட உணவுகள் மற்றும் பொழுதுபோக்குத் தருணங்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து அனுபவித்தல் போன்ற செயல்கள்.



தலைமுறைகளுக்கிடையே பிணைப்பை உருவாக்க, குடும்ப உறுப்பினர்களில் அவர்களின் தினசரி தனித்துவமான செய்கைகளில் அன்பு, அறிவுரை, அக்கறை போன்றவற்றை வழங்க வேண்டும்.



தன்னைப் பற்றிய தகவல், உங்களைப் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பகிர்வதால், நம்பிக்கையை உருவாக்க உதவும்.



உதவி கிடைக்கும் இடத்தில் இருப்பது
உங்கள் குடும்ப வட்டத்தைத் தாண்டி சமூக மற்றும் உணர்வு ரீதியான ஆதரவைத் தருபவர்களுடன் சேர்ந்திருப்பது.



தகுதியான உறவில் இருப்பதால் நெருக்கம், ஈர்ப்பு, பேணி வளர்த்தல் போன்ற வழிகளின் மூலம் பலன்களை வழங்குகிறது.



நேர்மறையான கணவன் மனைவி உறவுமுறைக்கு, கணவன் மனைவி இருவரும் உறவுக்கு முக்கியத்துவம் தர உறுதி கொள்ள வேண்டும், உதாரணமாக, ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்தல்.

ஆரோக்கியமற்ற காதல் உறவுகள் & பழக்கவழக்கங்கள்

✗ தொடர் விவாதங்கள், கொடூரமாக இருந்து பல்வேறு கோரிக்கைகளை எழுப்புதல் உட்பட எதிர்மறையான கலந்துரையாடல்களுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள்.

✗ ஆன்லைன் சமூகக் குழு மற்றும் கணினி வழி தகவல்தொடர்புகளைச் சார்ந்து இருப்பதைத் தவிர்க்க விரிச்சுவல் மற்றும் நேருக்கு நேர் தொடர்புகளுக்கு இடையில் சமநிலையை ஏற்படுத்துவதை உறுதிசெய்யவும்.

✗ உண்மையாக இருங்கள்! நம்பகத்தன்மையைக் குறைத்து, ஒழுங்கற்ற நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் இணையை மகிழ்விக்கும் ஆசைகள் ஒருவரின் உண்மையான அடையாளத்தை இல்லாமல் போக்கும்.

✗ உறவுமுறைகளின் முடிவுக்குக் காரணமாக இருக்கும் மோசமான நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

✗ உறவுநிலை தொடர்பான மன உளைச்சல் காரணிகளானது மனக்கலக்கம், சாப்பிடுதல், போதைமருந்துக்கு அடிமையாதல், தற்கொலை எண்ணம் போன்றவை தொடர்பாக மனநலக் கோளாறுகள் ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புள்ளது.

✗ குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்கள் சொந்த தேவைகளையும் கடமைகளையும் குடும்பத்தின் தேவைகளையும் முன்னிறுத்தினால் இறுக்கமான உறவுகள் ஏற்படலாம்.

அடிமையாதல் என்றால் என்ன?

அடிமையாதல் என்பது தொடர்ந்து தீவிரமாக ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளில் ஈடுபடத் தூண்டும் பண்பு. அடிமையாகி இருப்பவர்கள் இந்த அடக்கமுடியாத ஆசைகளைப் பூர்த்திசெய்வதில் பின்விளைவுகள் இருந்தாலும் அவற்றை அடைவதில் தீய நடத்தைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

அடிமையாதலின் வகைகள்

போதைமருந்து

போதை மருந்துக்கு அடிமையாதல் போதை மருந்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதில் தொடங்கி, பிறகு அதைச் சார்ந்தே இருத்தல், கடைசியாக அதற்கு அடிமையாதல் என்பதில் முடிகிறது.

போதை மருந்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், அதைப் பயன்படுத்துபவர் வலுக்கட்டாயமாக அதிக அளவிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தை அனுபவிக்கவும் பயன்படுத்துகிறார், உதாரணமாக, மது அருந்தினால் நம்பிக்கை கிடைப்பது. போதை மருந்தைச் சார்ந்து இருத்தல் என்பது தினசரி செயல்பாடுகளைச் செய்ய போதைமருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும் என உடலை நம்பவைப்பது, இல்லையெனில் தலைவலி போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தி அளவுகடந்த ஆசை மற்றும் ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் வைத்திருப்பது.

ஆபத்துக் காரணிகள்

- எதிர்மறையான குழந்தைப்பருவ அனுபவம் (ACE)
- நீண்ட கால மன உளைச்சலில் இருத்தல்
- மனநல நோய்
- மரபியல் சார்ந்த வரலாறு

பின்விளைவுகள்

- மனநோயின் எரிச்சல் /வளர்ச்சி
- பிறவற்றுக்கு அடிமையாக அதிக வாய்ப்புகள்
- மனம் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் இணை நோய்

SHINE'S இன் மேம்படுத்தப்பட்ட இளையர் கண்காணிப்பு (Youth Enhanced Supervision, YES)

[Click here](#) for more info

Club HEAL

[Click here](#) for recommended books

பிற உதவி வளங்கள்

[Click here](#) for more info



Scan the QR code or Click [here](#) செய்து போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாவது பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்



கேமிங்

Game-ற்கு அடிமையாதல் என்பது பிடிவாதமாக அல்லது தொடர்ந்து Game விளையாடும் நடத்தை என வரையறுக்கப்படுகிறது, இது பின்வருவதில் தெளிவாகத் தெரியும்:

- Game விளையாடுவதில் கட்டுப்பாடு இன்மை,
- பிற செயல்பாடுகளைவிட Game விளையாட அதிக முக்கியத்துவம் வழங்குதல்,
- மற்றும் எதிர்மறையான/ தீய பாதிப்புகள் ஏற்பட்டபின்னும் தொடர்ந்து மற்றும் மேற்கொண்டு Game விளையாடுவது.

பின்விளைவுகள்

- மோசமான உறக்கத் தரம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம்
- பிடித்தமானவர்களிடம் இருந்து காலப்போக்கில் விலகுதல்
- விலகி நிற்கும் அறிகுறிகள்
- ஏற்கனவே உள்ள மன நோயை மோசமாக்குதல்
- பிற பொறுப்புகள் மற்றும் விருப்பங்களைத் தவிர்த்தல்

எது கேமில் அடிமையாக்கத் தூண்டுகிறது?

கேம்களில் வலுவான அம்சங்கள் உள்ளன, இவை பிடிவாதம் மற்றும் அடிமைப்படுவதற்கு வழிவகுக்கிறது:

- அதிக Score
- Game-ல் வெற்றி அடைவது/பூர்த்தி செய்வது
- கதாப்பாத்திரமாக நடித்தல்
- கண்டுபிடிப்பு
- உறவுமுறைகளை உருவாக்குதல் (அல்லது உருவாக்கிய உறவுமுறைகள்)

TOUCH Youth Intervention (TYI)

[Click here](#) for more info

WE CARE

[Click here](#) for more info



Scan the QR code or Click [here](#) செய்து கேமிற்கு அடிமையாதல் குறித்து மேலும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்



உறக்கக் குறைபாடு என்றால் என்ன?

8 மணிநேரம் தூங்குவதன் அவசியம் குறித்து அனைவருமே கேள்விப்பட்டிருப்போம், சிங்கப்பூரர்கள் போதிய உறக்கத்தைப் பெறுவதில்லை என்பது போலத் தெரிகிறது. உலகம் முழுவதிலும் நடத்தப்பட்ட எண்ணற்ற ஆய்வுகளில், சிங்கப்பூரர்கள் உலகளவில் குறைவான நேரம் தூங்குவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதில் ஒரு ஆய்வில் உறக்கக் குறைபாடு கொண்ட 43 நகரங்களில் சிங்கப்பூர் **3வது இடத்தில்** உள்ளது. இதில் கவலை கொள்ளச் செய்யும் உண்மை என்னவென்றால் சிங்கப்பூரர்களின் சராசரி உறக்கம் 2020-இல் 7 மணிநேரத்தில் இருந்து 2021-இல் 6.8 மணிநேரமாகக் குறைந்துள்ளது.

உறக்கப் பற்றாக்குறையின் பாதிப்பு

உறக்கப் பற்றாக்குறையால் நிறைய சிங்கப்பூரர்கள் இன்று நிறைய பின்விளைவுகளைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர், இவற்றில் சிலவற்றைக் கீழே பார்க்கலாம்!

குறுகிய காலப் பிரச்சனை



பல வேலைகள் செய்யும்
திறனைக் குறைக்கும்



மன உளைச்சல் நிறைந்த
நிகழ்வுகளில்
அதிகக் கூடுதலாக ஏற்படுதல்

நீண்டகாலப் பிரச்சனை



அதிக உணர்ச்சிவாய்ப்பட்ட உணர்வு,
மெதுவான அறிவாற்றல்
செயலாக்கம் மற்றும் செயல்களைச்
செய்வதில் பலவீனம்



வளர்சிதை மாற்றச் செயலிழப்பு
மற்றும் தசைச் சத்து இழப்பு மற்றும்
செயலிழப்பு



பருவ வயதினருக்கு, ஆபத்தான நடத்தைகளைச் செய்தல், எளிதில் மனநிலை
மாறுதல், அதிக மனக்கலக்கம் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்

தூக்கத்தை மேம்படுத்தும் நடைமுறை வழிகள்



உறங்குவதற்கு முன்பு caffeine மற்றும்
மது எடுப்பதைக் குறைக்கவும்



நீட்டி சுருக்குவது போன்ற எளிய
உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவும்



நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை எடுக்கவும்
(eg. calcium, magnesium and vitamin D)



கொழுப்பு மீன் மற்றும் tart cherry juice
போன்ற உணவுகளையும்
பானங்களையும் எடுத்துக்கொள்ளவும்



தூங்குவதற்கு முன்பு உங்களை
அமைதியாக்க தியானம் பழகவும்



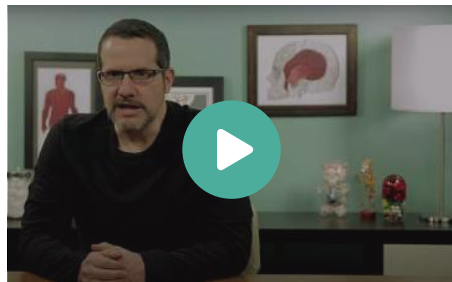
உறங்குவதற்கு முன்பு electronic
சாதனங்களை (Phones மற்றும்
Computers) பயன்படுத்துவதைத்
தவிர்க்கவும்



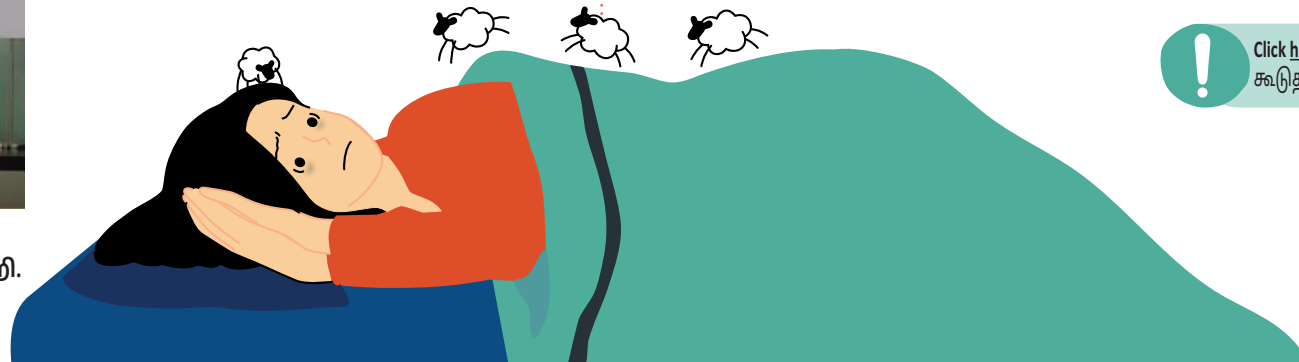
ஒரேமாதிரியான உறக்க
அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்,
தினமும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கி
அதே நேரத்தில் எந்திருக்கவும்
(வார இறுதிகளையும் சேர்த்து!)



பகலில் உறங்குவதைத்
தவிர்க்கவும், இது இரவில்
உறக்கத்தை வரவிடாமல் தடுக்கும்,
உங்கள் உறக்க அட்டவணையில்
தடங்களை ஏற்படுத்தும்



தெரிந்துகொள்ளவும் கூடுதல்
உறக்கக் குறைபாட்டின் பாதிப்புகள் பற்றி.



Click [here](#) செய்து நன்றாக உறங்குவதற்கான
கூடுதல் உதவிக்குறிப்புகளை வாசிக்கவும்!

உடற்பயிற்சி & ஊட்டச்சத்து முக்கியமான மனநிலை கட்டுப்படுத்திகள்

உயிர் வாழ்வதற்கு சாப்பிடவும் அசையவும் நமது உடல்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதைச் செய்வதால் மகிழ்ச்சியான உணர்வையும், நமது மனநிலையை மேம்படுத்துகிறது. எனினும், நல்ல விஷயங்களை அதிகமாகச் செய்தாலும் அது பிரச்சனை. எனவே நன்றாக சாப்பிடுவதும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் முக்கியம். சரியாகச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் மோசமான குடல் ஆரோக்கியத்துக்கு வழிவகுக்கும், இது மூளையையும் உங்கள் நோயெதிர்ப்புத் திறனையும் பாதிக்கும்.

உணர்வுப்பூர்வமாகச் சாப்பிடுவதுதான் சரி

சுவையான உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் மனநிலையை நன்றாக வைத்திருக்கும். நமக்குப் பிடித்த இணைப்பு மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் மன உளைச்சலைக் குறைத்து, தற்காலிகமாக ஆற்றலை அதிகரிக்கும். உங்கள் மனநிலையில் சாப்பாடு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும், சாப்பாடு பழக்கத்தில் உங்கள் மனநிலை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உணர்வுகளின்படி உங்கள் சாப்பிடும் பழக்கம் எப்படி மாறுகிறது என்பதைப் பாருங்கள்:



மனம் சோர்வாக இருக்கும்போது சாப்பிடும் நேரத்தில் இடையூறு ஏற்படலாம்



மன உளைச்சல், மனக்கலக்கம், மனச்சோர்வு போன்றவற்றைத் தடுக்கலாம்



உணர்வுகள் தூண்டும் உணவுத் தேவைகள்



உணர்வுகளின் அடிப்படையில் சாப்பிடுதல் (சீரற்ற உணவுமுறை)

நீடித்திருக்கும் பழக்கங்கள் முக்கியம்

ஆரோக்கியமான உணவை நீங்கள் சாப்பிடுவதில்லை எனில், **உள்ளார்ந்து சாப்பிடும்** முறை உங்களுக்கு உணவுடன் ஒரு ஆரோக்கியமான உறவை உருவாக்க உதவலாம். சாப்பிடும்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள், அளவில் இல்லை.

சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து, உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்துவதில் **உடற்பயிற்சி** மிகவும் நல்லது. உத்வேகத்துடன் இருக்க உங்களுக்குப் பிடித்த உடற்பயிற்சியைக் கண்டறிவது அவசியம். உங்கள் தினசரி வழக்கத்துடன் இணைந்து இருப்பது, கூடுதல் உடற்பயிற்சி செய்ய ஒரு எளிய வழி. பிற நிகழ்வுகளுக்கு நீங்கள் செய்வது போல உடற்பயிற்சி செய்யவும் நேரம் ஒதுக்கவும்.



Click here செய்து உங்கள் குடல் மற்றும் மூளை எப்படி இணைக்கப்படுகிறது என்பது குறித்து தெரிந்துகொள்ளவும்!



Click here செய்து உங்கள் தினசரி செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகப்படுத்த சில எளிய வழிகளைப் பாருங்கள்!

உங்கள் வரம்புகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்

உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்கியபிறகு உங்கள் வரம்புகளைத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். ஏற்கத்தக்க இலக்குகளை உங்களுக்கு நீங்கள் அமைக்கையில், அவற்றை அடைய உங்கள் உடல் மனஅழுத்தம் மன ஆரோக்கியத்தைப் பணையம் வைக்க வேண்டாம்.

உங்கள் உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தைக் குறித்துக்கொள்வதுதான் உங்கள் வரம்புகளைக் கவனத்தில் கொள்ளும் ஒரே வழி. சரசாரி உற்செயல்பாட்டுடன் ஒப்பிடும்போது ஒருவரின் மனநிலையை தீவிரமான உடல் செயல்பாடு மோசமாக்கிவிடும்.



வாழ்க்கையில் உள்ள பெருந்தோற்று & பிற எதிர்பாராத சவால்கள்

சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் வயதுவந்தவர்கள் மற்றும் மாணவர்களிடையே மனநலக் கோளாறுகளின் பாதிப்பு அதிகரித்துள்ளதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம்பருவத்தினரின் மனநலம் குறித்த COVID-19-இன் சவால்களை மதிப்பாய்வு செய்த ஒரு ஆய்வில், குறைந்த வருமானம் கொண்ட குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றும் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள் அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது.

ஆபத்துக் காரணிகள் & மனநல ஆரோக்கியம்



சமூகம் தொடர்பான காரணிகள்

- அடிப்படைச் சேவைகளை குறைந்தளவு அணுகல் (குழந்தைப் பள்ளி, பள்ளிகள், மருத்துவக் கவனிப்பு போன்றவை)
- பொது இடங்கள் மூடியபிறகு குறைவான பொழுதுபோக்குச் செயல்பாடுகள்
- படிக்கும் நேரம் இழப்பு, பள்ளி மூடியதால் நண்பர்களைச் சந்தித்தல் மற்றும் தினசரிப் பழக்கம் மாறுபடுதல்



குடும்பம் தொடர்பான காரணிகள்

- வீட்டிலிருந்தே பணிபுரிதல் மற்றும் ஆன்லைனில் கல்வி கற்கும் குழந்தைகள் இடையே சிக்கித் தவிக்கும் பெற்றோர்
- குடும்பத் தொடர்புகள் மற்றும் ஆதரவு கிடைப்பதில் குறுக்கீடுகள்



தனிமைப்படுத்தல் தொடர்பான காரணிகள்

- தனிமைப்படுத்தலின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் மன உளைச்சல் அறிகுறிகள் அதிகரித்தல்
- ஆன்லைனில் பாலியல் சார்ந்த தொந்தரவின் அதிகரித்த ஆபத்து



Click [here](#) செய்து மனநிலைக் குறைபாடு ஏற்பட்டால் ஒருவரின் அனுபவங்கள் எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றி மேலும் தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.



சமாளிக்கும் வழிகள்

உத்திகள்

- மனக்கலக்கம் இருப்பதை அடையாளம் காணுதல் மிகவும் சாதாரணமானது
- கவனச் சிதறல்களைக் கண்காணியுங்கள்
- ஏற்கனவே உள்ள நட்புக்களைத் தொடர புதிய முறைகளைக் கண்டறியுங்கள்
- உங்களைப் பற்றி கவனம் செலுத்துங்கள்
- உங்கள் உணர்வுகளுடன் தொடர்புபடுத்துங்கள்
- எல்லாரிடமும் கருணை காட்டுங்கள்

பாதுகாப்புத் திட்டமிடல்

- பின்வருபவை உட்பட கஷ்ட காலங்களில் உங்களுக்கு உதவ ஒரு திட்டத்தை வைத்திருக்கவும்:
 - எச்சரிக்கை அறிவிப்புகளை எப்படிக் கண்டறிதல்
 - முந்தைய காலங்களில் உங்களுக்கு உதவியாக விஷயங்கள்
 - நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நபர்களின் பெயர்கள் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்
 - தொடர்புடைய உதவி எண்கள் மற்றும் உதவிச் சேவைகள்
 - உடனே செயல்படுத்தக்கூடிய படிநிலைகள் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பானது

புதிய பழக்கங்களை ஏற்படுத்துதல்

- குறிப்பிட்ட சில செயல்பாடுகளை அனுபவிப்பது என்பது கடினமாக இருக்கும்வேளையில், இந்தச் செயல்பாடுகளுடன் சேர்ந்து பிற கொண்டாட்டமான செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடலாம்.
- செயல்பாடுகள்:
 - வாசிப்பு
 - இசை அல்லது podcasts கேட்டல்
 - மற்றவர்களுடன் குரல் அல்லது காணொளி அழைப்பு
 - புதிய பொழுதுபோக்குகளைக் கடைப்பிடித்தல்

உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணித்தல்

- தினசரி உறக்க நேர பழக்கம் மற்றும் உறங்கும் முறையை உருவாக்குதல்
- தினமும் சாப்பிடுதல் மன அழுத்தம் நிறைய தண்ணீர் குடித்தல்
- நீங்கள் சுகாதாரமாக இருப்பதைக் கண்காணித்தல்

உளவியல்/உணர்வுரீதியான உதவி

CLARITY SINGAPORE

மனக்கலக்கம், மனச்சோர்வு, மன உளைச்சல் உட்பட பல்வேறு **உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு மதிப்பீடுகள் மனஅழுத்தம் ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குகிறது.** எங்களது தொழில்முறை நிபுணர் குழுவில் முழுநேர ஆலோசகர்கள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் துணை உளவியலாளர்கள் ஆகியோர் உள்ளனர். மதிப்பீடு மற்றும்/அல்லது சிகிச்சை வழங்க பயிற்சிபெற்ற கட்டணம் வாங்காத மருத்துவர்களும் எங்களிடம் உள்ளனர்.

லேசான மற்றும் மிதமான அளவு உளவியல் மற்றும் உணர்வுரீதியான சிக்கல்கள் உள்ள வாடிக்கையாளர்களுக்குச் சேவைகளை வழங்குகிறோம், இதில் அடங்குபவை:

- பதற்றக் கோளாறுகள்
- மனஇறுக்கக் கோளாறுகள்
- ஆட்டிப்படைக்கும் கள்ள உணர்வுகள்
- காயம்பட்ட கோளாறுகள்
- பிரசவகால மனநலம்

Submit an online pre-registration for services form

<https://www.clarity-singapore.org/contact-us>



இடம்

- Block 854 Yishun Ring Road, #01-3511 Singapore 760854
- 7A Lorong 8 Toa Payoh, #04-01 Singapore 319264



தொலைபேசி
6757 7990



மின்னஞ்சல்
ask@clarity-singapore.org



@ClaritySG



@clarity_sg



t.me/claritysg



முதியவருக்கான உதவி

MONTFORT CARE - GOODLIFE! YISHUN

Montfort Care என்பது இடைநிலை சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தனிநபர்கள், குடும்பங்கள், சமூகம் ஆகியோரின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் திட்டங்களை உருவாக்கும் குழுவாகும். மக்களின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தவும் சமூகங்களை வலுப்படுத்துவதற்கும் சமூக அடிப்படையிலான **சமூக சேவைகளை வழங்க உறுதி பூண்டுள்ள சமூகப் பணியாளர்கள் குழுவாக உள்ளோம்.**

GoodLife! Montfort Care-இன் மூத்த நிறுவனம். GoodLife! அமைப்பு நமது மூத்தவர்களுக்குச் சேவை வழங்குவது தான் நோக்கம். இந்த மையம் நமது முதியவர்களின் **உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை கவனிக்கும் நடவடிக்கைகளை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம்** வயது முதிர்ச்சிக்கான செயல்பாடுகளைத் தொடங்க ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை எடுக்கிறது.

வழங்கப்படும் சேவைகள்:

- துடிப்பான வயதுமுதிர்ந்த செயல்பாடுகள் (e.g. கலைகள், உடற்பயிற்சி, விழிப்புணர்வு தொடர்பான பேச்சுகள்)
- நண்பர்கள் சேவைகள்
- நிகழ்வாய்வுப் பணி மற்றும் நிர்வாகம்
- குழுப் பணி மற்றும் ஆலோசனை



இடம்

838 Yishun Street 81 #01-322, Singapore 760838



தொலைபேசி
6484 8040



மின்னஞ்சல்
GoodLife-Yishun@montfortcare.org.sg

Goodlife!

A Programme by MontfortCare

இளையர் & இளையர் பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆரோக்கியத் திட்டங்கள்

மனநல உள்ளாய்வு நிலையத்திற்கான (SAMH) சிங்கப்பூர் சங்கம்

SAMH 1968ஆம் ஆண்டு முதல் மக்களின் வாழ்வை முன்னேற்றுவதிலும் மனநல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதிலும் செயல்பட்டு வருகிறது. **மறுவாழ்வு மற்றும் மறு-ஒருங்கிணைப்பு மூலம்** மனநலப் பிரச்சினை உள்ளவர்களின் வாழ்க்கையை நாங்கள் மேம்படுத்துகிறோம். எங்கள் பயனாளிகளில் இளையர்களும் வயதுவந்தவர்களும் அடங்குவர். உணர்வு ரீதியான மனஅழுத்தம் நடைமுறை ஆதரவை அவர்களின் குடும்பங்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு வழங்கும்போதும் மீட்டெடுப்புப் பயணத்தில் ஒவ்வொரு நிலையில் நாங்கள் உள்ளோம்.


SAMH C'SAY என்பது விளையாட்டு (S), கலைகள் (A), இளைஞர்கள் (Y) என்பதன் சுருக்கம், இளைஞர்கள் தங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றத்திற்கான குரலாக (SAY!) இருக்க வேண்டும் என்ற நமது நம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் நெருங்கிய **தொடர்புடையது என்பதால், இந்த மையம் கலைகள், விளையாட்டுகள், வெளிப்புற மற்றும் ஊடாடத்தக்க கலைச் செயல்பாடுகளை வழங்குகிறது. இதில் உரையாடல்களைத் தொடங்குவது, பொதுவான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது, தாங்குதன்மையை உருவாக்கிக் கொள்வது, தற்போது இருக்கும் மன நோய்களைத் தடுப்பது** போன்றவற்றைத் தொடங்க உதவுகிறது. SAMH C'SAY வடக்கு பிராந்தியத்தில் உள்ள 12 முதல் 25 வயதுடைய இளைஞர்களுக்கு சேவை வழங்குகிறது, மேலும் புதிய பங்கேற்பாளர்கள் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதற்கான தகுதியை உறுதிசெய்ய தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள். தகுதிவாய்ந்த பங்கேற்பாளர்களுக்கு இந்தச் செயல்பாடுகள் கூடுதலாக வழங்கப்படுகிறது.

இதில் அடங்கும் சேவைகள்:

- மனநல விழிப்புணர்வு மற்றும் உயர்கல்வி
- மனநல ஆரோக்கியக் கண்காணிப்பு ஆய்வு: மனநல ஆரோக்கிய நிலைமைகளின் ஆரம்பக்கட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கண்டறிதல்
- பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு
- அடிப்படை உணர்வுரீதியான ஆதரவு
- தனிநபர் கலை சிகிச்சை

 **இடம்**
Blk 317 Woodlands Street 31 #01-196 Singapore 730317


 **தொலைபேசி**
6362 4845


 **மின்னஞ்சல்**
csay@samhealth.org.sg

 www.samhealth.org.sg

 @singaporeassociationformentalhealth

 @samhsingapore

 @Singapore Association for Mental Health

 @samhsingapore

இளைஞர் & இளைஞர் பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனநல ஆரோக்கியத் திட்டங்கள்

SILIENCE @ SHINE (CREST YOUTH SHINE @ WEST)

Youth Community Outreach Team (CREST-Youth) மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கிறது மற்றும் முழுமையான நிகழ்வுகளைச் செயல்படுத்துவதன் மூலம் ஆரம்பநிலை கண்டறிதலை ஊக்குவிக்கிறது, மீட்புத் தருணங்களில் பெற்றோர்கள் மற்றும் சக மனிதர்களை ஈடுபடுத்துகிறது மற்றும் அவர்களை உரிய உடல்நலம் மற்றும் சமூக ஆதரவு குழுக்களுடன் இணைக்கிறது. மனநல ஆரோக்கியம் நிலைமைகள் உள்ள அதற்கு வாய்ப்புள்ள 12-25 வயதுள்ள இளைஞர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு நாங்கள் சேவை வழங்குகிறோம்.



இடம்

SHINE Children and Youth Services, 329 Clementi Ave 2, #01-248 Singapore 120329



தொலைபேசி

67786867 / 8788 3171 (Whatsapp)



மின்னஞ்சல்

resilience@shine.org.sg

மனநல ஆரோக்கியம் கண்காணிப்பு ஆய்வு

வேதனையில் இருக்கும் மற்றும் தங்களின் மனநிலையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள விரும்பும் இளைஞர்களுக்கானது. இது எங்களின் தகுதி வாய்ந்த மனநல நிபுணர்களை வைத்து 1-2-1 நேர்காணல் மூலம் நடத்தப்படும். ஆய்வுக்கான அமர்வுகள் 30 - 90 நிமிடங்கள் வரை நடைபெறும், இது நேரடியாகவோ ஆன்லைன் மூலமாக சேவை தேவைப்படும் பயனரின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து செய்யப்படும்.

கண்காணிப்பு ஆய்வு மனநல மதிப்பீட்டிலிருந்து வேறுபட்டது, ஏனெனில் கண்காணிப்பு ஆய்வின் நோக்கமும் இலக்கும் மனநலத் தேவைகள் மற்றும் அபாயங்களை முன்கூட்டியே கண்டறிவதே ஆகும், இதனால் இளைஞர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெறுவதற்கும், இந்த பரந்த சேவைகளை அணுகுவதற்கு உதவுவதற்கும் உரிய மற்றும் பொருத்தமான சேவைகளுக்கு அனுப்பப்படுவார்கள். இது சாதாரண மக்களுக்கு குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம், அதேசமயம் மனநல மதிப்பீடு என்பது இளைஞர்களுக்கு ஏற்படும் வேதனையின் அறிகுறிகளைப் பற்றிய ஆழமான மதிப்பீடாகும்.

மன ஆரோக்கியத்தின் ஆய்வு

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: 9am to 6pm (வேலை நேரங்களுக்குப் பிறகு இந்தச் சேவை தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும்)

சேவை வழங்கும் முறை

ஆன்லைன் (Zoom) / நேரடியாக (SHINE Centre - Clementi) / வீட்டிலேயே சேவை வழங்குதல் (மேற்கூறியவை முடியாது எனில்)

பராமரிப்பாளர் ஈடுபாடு மற்றும் உதவி

'பராமரிப்பாளர் ஈடுபாடு மற்றும் உதவி' திட்டத்தின் நோக்கம் என்பது இளைஞர்கள் தொடர்பான மனநலச் சிக்கல்கள் மற்றும் தேவைகளைப் பராமரிப்பாளர்கள் புரிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு அறிவு மற்றும் திறன்களை வழங்குவதுதான் நோக்கம். இதனால் துன்பத்தில் உள்ள இளைஞர்களின் மனநிலையை மாற்றுவதற்கு உதவுவது, உதவி தேவைப்படும் இளைஞர்களுக்கு சரியான முறையில் ஆதரவு வழங்குவதில் உதவுவது. தேவைப்பட்டால், பராமரிப்பாளர்களுக்கு வெறுப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க, அவர்களின் தாங்குதன்மையை அதிகரிக்க, சம்பந்தப்பட்ட சேவைகளுக்குப் பராமரிப்பாளர்களைப் பரிந்துரைப்பது.

அடிப்படை உணர்வுரீதியான ஆதரவு (BES)

வலுப்படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சி சுய-கட்டுப்பாட்டுத் திறன்கள் மற்றும் விரிவுபடுத்தப்பட்ட சமூக உறவுகள் போன்ற பாதுகாப்புக் காரணிகளை அதிகரிப்பதன் மூலம் அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதற்கான திறன்களை இளைஞர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இளைஞரைக் கண்காணித்தபிறகு தான் BES பரிந்துரை செய்யப்பட்டு அதன் சேவை வழங்கப்படும்.

மேற்பார்வை நூற் பட்டியல்



மேற்பார்வை நூற் பட்டியலின் முழு பட்டியலைப் பார்க்கவும், மேலும் படிக்கவும் இங்கே [see செய்யவும்](https://psyconnect.github.io/resources/nwcdc-mental-health-toolkit/) அல்லது இந்த இணைப்புக்குச் செல்லவும் <https://psyconnect.github.io/resources/nwcdc-mental-health-toolkit/> for more information

ஒப்புக்கை

பொது ஆசிரியர்

Chan Yu Xiu Bryan

Faculty எட்டர்

A/P Emily Ortega

SSA ஒருங்கிணைப்பாளர்

Leong Weng Yee

உள்ளடக்க ஆசிரியர்

Chan Yu Xiu Bryan

Leong Wei Ren Darren

உள்ளடக்க பங்களிப்பாளர்கள்

பக்கம் 1-6 | Chan Yu Xiu Bryan

பக்கம் 7 மன உளைச்சல் | Ho Han Sheng

பக்கம் 8 ஆரோக்கியமான உறவுகள் | Gan June Tee

பக்கம் 9 அடிமையாதல் | Bernice Sidik and Sabrina Tang Seng Ooi

பக்கம் 10 உறக்கப் பற்றாக்குறை | Leong Wei Ren Darren

பக்கம் 11 உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து | Rainy Mak

பக்கம் 12 பெருந்தொற்று காலம் & சவால்கள் | Leong Weng Yee

காணொளி ஆசிரியர்/பேட்டி எடுத்தவர்கள்

Serene Goh Qin En

Chan Yu Xiu Bryan

Rainy Mak

காணொளி நேர்காணலில் பங்கெடுத்தவர்கள்

Emma Chiau

Ajevan Jegathisan

Jayalakshmy Aarthi Ananthanayanan

Sabrina Tang Seng Ooi

Margaret Ong

வட மேற்கு CDC குழு & SUSS ஊழியர்களுக்கு மிக்க நன்றி:

சேவைக் கற்றல் அலுவலகம், SUSS