

ஒரு தொடரின் மேலோட்டமான பார்வை:

பிற்கால வாழ்வில் மனநலத்தையும் நலத்தையும் விளங்கிக்கொள்ளல்



மனநலம் என்றால் என்ன?

- எமது மனதின் நலமே மனநலம் ஆகும். நாம் எவ்வாறு உணர்கின்றோம், செயற்படுகின்றோம் மற்றும் சிந்திக்கின்றோம் என்பதனை இது பாதிக்கின்றது.^{1.1}
- மனவழுத்தத்தைக் கையாளக்கூடிய எமது திறமை, வேலைகளைத் திறம்படச் செய்யும் திறன், ஆழமான உறவுகளை நாம் கொண்டிருப்பது என்னும் உணர்வு என்பவற்றை இது உள்ளடக்கும்.²

மனநோய் என்றால் என்ன?

- எமது உணர்வுகள், சிந்தித்தல், நடத்தை, எமது உடலாரோக்கியம் என்பவற்றைப் பாதிக்கும் ஆரோக்கிய நிலைமைகள் மனநோய்கள் ஆகும்.³
- மனநோய் ஒன்று இல்லாமலேயே மோசமான மனநலத்தை நீங்கள் கொண்டிருக்கலாம். அத்துடன் நல்ல மனநலத்தைக் கொண்டிருந்தாலும் ஒரு மனநோயை நீங்கள் கொண்டிருக்கலாம்.⁴

அடிமைப்படுதல் என்றால் என்ன?

ஒரு போதைப்பொருளை பாதகமானமுறையில் ஒருவர் உபயோகிப்பது அல்லது தமது வாழ்வில் ஒரு எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு நடத்தையை நிறுத்தமுடியாமல் இருப்பது 'அடிமைப்படுதல்' ஆகும்.⁵

நான் எவ்வாறு நலத்துடன் இருப்பது?⁶

- சுறுசுறுப்பாக தொடர்ந்து இருங்கள்
- அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பிலிருங்கள்
- உங்கள் மூளைக்குச் சவால்விடுங்கள்
- ஒரு நல்ல சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை உருவாக்குங்கள்
- நேர்மறையான விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?



மனநலம் மற்றும்
அடிமைப்படுத்துக்குமான
மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள்
சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக
தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில்
எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ
ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம்,
அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய
சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய
இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca 1-866-531-2600

**Canadian Coalition for Seniors' Mental Health
முதியோருக்கான கனேடிய மனநலக்
கூட்டமைப்பு**
www.ccsmh.ca 289-846-5383

**Canadian Mental Health Association கனடிய
மனநல அமைப்பு**
<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health
அடிமைப்படுத்தல் மற்றும்
மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca 1-800-463-2338

**Community Information Centres சமூக
தகவல் நிலையங்கள்**
www.211Ontario.ca தொலைபேசியில்
அழையுங்கள் 211

Mood Disorders Association of Ontario
ஒன்ராறியோ மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள்
அமைப்பு
www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

**Seniors Active Living Centres முதியோர்
சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்**
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

சான்றாதாரங்கள்

1. World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Summary report. Available https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Accessed February 10, 2020.
2. World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. Available: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Accessed February 10, 2020.
3. Mental Health Commission of Canada. (2012). Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada. Available: https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. CJNR (Canadian Journal of Nursing Research), 42 (3), 17-28.
5. Centre for Addiction and Mental Health. (2019). Addiction. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>. Accessed February 10, 2020.
6. Fountain of Health. (2019). Five things you can do for long term health. Available: <https://fountainofhealth.ca/>. Accessed February 10, 2020.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ
அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுத்தல் மற்றும்
மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி
ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh