

கவலை என்னும் வட்டச்சுழற்சியினை
நிறுத்துவது

பிற்கால வாழ்வில் பதட்டநிலை ஒழுங்கீனங்கள் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளுதல்

பதட்டநிலை ஒழுங்கீனங்கள் என்றால்
என்ன?

- எமக்கு ஆபத்தை உருவாக்கும் என நாம் நினைக்கும் விடயங்கள் பற்றிய இயற்கையான பதிலிறுப்பே பதட்டம் ஆகும். இது வழமையாகத் தீவிரமற்றதும் தற்காலிகமானதும் ஆகும்¹
- தினசரி காரியங்களைச் செய்யக்கூடியதாக இருத்தலைத் தடுக்கும் அளவிற்குப் பாதிப்பை வழங்குவதாக எமது பதட்டநிலை உணர்வுகள் இருப்பின், ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கலாம்.¹
- பதட்டநிலை ஒழுங்கீனங்கள் உடையவர்கள் உடல் எதிர்த்தாக்கங்களுடன் ஒருங்கிணைந்த, தொடர்ந்திருக்கும், தெளிவற்ற கவலைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள்.²

பதட்டநிலை ஒழுங்கீனம் பார்ப்பதற்கு
எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்?¹

மனநிலை: பதட்டமான எண்ணங்கள் அல்லது
நம்பிக்கைகள்

செயல்கள்: குறிப்பான சிலவிடயங்களை அல்லது
நிலைமைகளைத் தவிர்த்தல்

உடல்சார்ந்த: அமைதியின்மை உணர்வுகள், சிடுசிடுப்பு,
நித்திரை கொள்வதில் சிரமம், வியர்வை, தலைசுற்று,
குமட்டல், நடுக்கம் அல்லது அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
வீதம்



எவ்வாறு நான்
நலமோடு
இருக்கலாம்?^{1,3}

- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- சமநிலைப்படுத்தப்பட்டதொரு உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை உருவா அன்புக்கு உரியவர்களிடம் ஆதரவுக்குத் தங்கியிருங்கள்
- சிறிய இலக்குகளை நிறுவுங்கள்

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?



பதட்டநிலை ஒழுங்கீனங்கள் மற்றும் ஏனைய மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கான 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

அடிமைப்படுதல் 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

மூலவளங்கள்

Anxiety disorders: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health

பதட்டநிலை ஒழுங்கீனங்கள்: ஒரு தகவல் வழிகாட்டி, அடிமையாதல் மற்றும்
மனநலத்திற்கான நிலையம்

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® மீண்டெழுங்கள் ஒன்ராறியோ பவுன்ஸ்பக்® 1-866-345-0224

<https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

சான்றாதாரங்கள்

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. & Laposa, J. M. (2008). Anxiety disorders: An information guide. CAMH. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review. Revista Brasileira de Psiquiatria, 38(3), 255-261.
3. Anxiety Canada. (n.d.). Anxiety at home, work, and in the community. Available: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Accessed February 5, 2020.

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

camh