

ஆரோக்கியமான மனதினை நோக்கி
அடிகளையெடுத்துவைத்தல்:

பிற்கால வாழ்வில் நேர்மறையான மனநலம்



மனநல ஊக்குவிப்பு என்றால் என்ன?

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வை நீங்கள் வாழச்
சந்தர்ப்பமளிக்கும் சரியான கருவிகள், ஆதரவு,
சூழல் என்பவற்றைக் கொண்டிருத்தல் என்பதே
மனநல ஊக்குவிப்பாகும்.¹

அது பின்வருவனவற்றில் கவனம்
செலுத்துகின்றது:

- கடினமான நிலைமைகளிலிருந்து
மீண்டெழுவதற்கான திறன்களைக்
கட்டியெழுப்புதல்
- நடைபயிலச் செல்லல், நண்பர்களுடன்
தொடர்புபடுதல் போன்ற மனநலத்தை
பலப்படுத்தும் செயல்களைச் செய்தல்
- எமது வாழ்வில் அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து
எம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் போன்ற
மனநலத்தைப் பாதிக்கும் செயல்களைக்
குறைந்தளவில் செய்தல்
- வயது, பாலினம் அல்லது இனம் என்பவற்றைப்
பொருட்படுத்தாது எல்லோரையும் நியாயமான
முறையில் நடத்துவதை உறுதிப்படுத்தல்^{2,3}

நான் எவ்வாறு எனது மனநலத்தை முன்னேற்றலாம்?⁴

- அமர்ந்திருப்பதைவிட
கூடுதலாக அசைந்து
சுறுசுறுப்பாக
இருங்கள்
- செயற்பாடுகள்,
கழகங்கள் அல்லது
நிகழ்ச்சிகள்
போன்றவற்றில்
இணைந்து உங்கள்
சமூகத்துடன்
ஈடுபடுங்கள்
- எதையாவது
புதியதாகக்
கற்றுக்கொண்டு
உங்கள் மூளைக்குச்
சவால் அளியுங்கள்
- நேர்மறையாகச்
சிந்தியுங்கள்,
நன்றியுணர்வினைக்
கடைப்பிடியுங்கள்
- மனஈடுபாட்டினைக்
கடைப்பிடியுங்கள்.
நல்ல நித்திரைப்
பழக்கவழக்கங்களை
உருவாக்குங்கள்



நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனநலம் மற்றும்

அடிமைப்படுத்துவாக்குமான

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

கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ

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

கனடிய மனநல அமைப்பு

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

முதியோருக்கான கனேடிய மனநலக் கூட்டமைப்பு

www.ccsmh.ca 289-846-5383

ஒன்ராறியோ மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள் அமைப்பு

www.mooddisorders.ca 1-888-486-8236

அடிமைப்படுத்தல் மற்றும்

மனநலத்திற்கான நிலையம்

www.camh.ca 1-800-463-2338

சமூக தகவல் நிலையங்கள்

www.211Ontario.ca தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211

முதியோர் சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்

www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you 1-888-910-1999

மூலவளங்கள்

முதிர்ந்த வயதுவந்தவர்களுக்கான உடற்செயற்பாடுகள், கனடிய அரசு www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html

ஆரோக்கியத்தின் நீளூற்று <https://fountainofhealth.ca/>

மனநலம் - சுயமாகச் சரிபார்த்தல்

15 நிமிடங்களை உங்கள் மனநலத்தைச் சரிபார்க்க எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
<http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html>

சான்றாதாரங்கள்

1. World Health Organization. (2017). Mental health of older adults. Available: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults. Accessed February 7, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health (2010). Best practice guidelines for mental health promotion programs: Older Adults 55+. Available: www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72 Accessed February 7, 2020.
3. Canadian Mental Health Association. (2008). Mental health promotion in Ontario: A call to action. Available: <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/> Accessed February 7, 2020.
4. Fountain of Health. (2019). Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do. Available: <https://fountainofhealth.ca/wellbeing>. Accessed February 7, 2020.

மதியவர்கள் மற்றும் அடதெலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகை ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உரவாக்கப்பட்டது

camh