

உங்கள் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாள்வது?

மன அழுத்தத்திற்க்கான காரணங்கள் மன அழுத்தத்தின் காரணங்களை கண்டறிந்து அவற்றை போக்குவது மிகவும் அவசியம்

பேசுதல்: குடும்பத்தினருடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டால் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண உதவும்



பொழுது போக்குகள் மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது: புத்தகம் படிப்பது, பாட்டு கேட்பது, நடை பயிற்சி, உடற்பயிற்சி கூடம் செல்வது மனதிற்கு அமைதியை ஏற்படுத்தும்



சுவாசம் மற்றும் அமைதி: தியானம், மசாஜ் மற்றும் யோகா பயிற்சி இதற்கு உதவும்.

ஊட்டச்சத்து: ஆரோக்கியமான உணவு குறிப்பாக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் கொண்ட சீரான உணவு மன அழுத்தத்தின் போது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பாதுகாக்கும். ஆரோக்கியமற்ற உணவு உடல்நலக்குறைவு மற்றும் மனஅழுத்தத்தை அதிகரிக்க கூடும்

தூக்கம்: தூங்குவதற்கு முன், மின்னணு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் சரியான நேரத்தில் தூங்கவும் நல்ல தூக்கம் பதட்டத்தை குறைத்து அமைதியாக இருக்க உதவுகிறது



மூச்சு பயிற்சி (பிராணயமா) இதயத் துடிப்பை சீராக்கி மன அமைதியை காக்க உதவும்

மன அழுத்தத்தை கையாளுதல்

மன அழுத்தம் என்பது உண்மை அல்லது கற்பனையான சவால்களை சந்திக்கும்பொழுது ஏற்படும் இயல்பான உணர்வு.

இந்த அழுத்தம் வேலை, உறவுகள், பொருளாதார பிரச்சனைகள் மற்றும் நாள்பட்ட நோயினால் வரலாம். மனஅழுத்தம் என்பது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.

இது ஒரு நபரின் உணர்ச்சிகளையும் நடத்தையையும் பாதிக்கும்.



கோபம் மற்றும் எரிச்சல்

பசியின்மை

முதுகு வலி

தூக்கமின்மை

தலைவலி

செரிமான பிரச்சினைகள்

உடல் சோர்வு

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

நெஞ்சு வலி

ஊக்கமின்மை

முகப்பரு

Contact Us: Phone: 044-28132099 / 45565445 | Email: reach4tb@gmail.com
Website: www.reach4tbnetwork.org
Twitter: @SpeakTB | Facebook: www.facebook.com/SpeakTB
TB Helpline: 9962063000 | PP Helpline: 9790977331

மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பு



- சமீப காலத்தில் பெரும்பாலான நோய்கள் மனநிலை சார்ந்தவை. எனவே, உடல் ரீதியான அறிகுறிகளுக்கு மட்டும் சிகிச்சை அளித்தால் போதாது.
- மனஅழுத்தத்தையும் கவனிக்க வேண்டும்.

- காசநோய், சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு மன அழுத்தம் பொதுவாக இருக்க கூடும்

- சிறந்த சிகிச்சை பலன்களுக்கு, மன அழுத்தத்தை கையாள்வது அவசியம்



அதிக மன அழுத்தம்

நோயின் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை

மனஅழுத்ததால் காசநோயின்மீது ஏற்படும் தாக்கம்

- மன அழுத்தம் ஒரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, நோய் குணமாவதை தாமதப்படுத்தும்.
- மனஅழுத்தத்தை கவனிக்காவிட்டால், நோய் மீண்டும் பாதிக்க வாய்ப்புண்டு.



மனஅழுத்ததால் சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்ததின் மீது ஏற்படும் தாக்கம்

- சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் சிகிச்சையின் போது மன அழுத்தத்தை கையாள்வது மிகவும் அவசியம் .



- மன அழுத்தம் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இதய துடிப்பு அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுத்து சிகிச்சையின் முடிவை பாதிக்கிறது.

- சர்க்கரை நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் சிகிச்சையின் போது மன அழுத்தத்தை கண்டறிவது மிகவும் அவசியம்.

