

உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது

- உங்களுடைய பிரச்சனைகளைப் பற்றி உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் பேசுங்கள்
- சாத்தியமிருந்தால் உங்கள் குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்ள ஒருவரை ஏற்பாடு செய்துவிட்டு நீங்கள் சற்று ஓய்வெடுங்கள்
- ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுங்கள்
- உணவு சாப்பிடாமல் தவிர்க்க வேண்டாம்
- போதுமான அளவுக்குத் தூங்குங்கள்
- அதிக களைப்பு ஏற்படும்படி முயற்சிக்க வேண்டாம்
- இரவு தாமதமாகத் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும்

பாதுகாப்பின்றி இருப்பதாக உணர்ந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

நீங்கள் பாதுகாப்பின்றி இருப்பதாக உணர்ந்தால் 000 என்ற எண்ணுக்கு அழைத்து காவல்துறையின் உதவியை நாடவும். உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் பேசத் தெரியவில்லை என்றாலோ அல்லது உங்களுடைய தாய்மொழியில் பேச விரும்பினாலோ, ஒரு மொழியெய்ப்பாளர் வேண்டுமென நீங்கள் கேட்கலாம்.

ஒரு மருத்துவர் அல்லது உடல்நல வல்லுநரிடம் பேசுதல்

உதவி பெற சிறந்த வழி ஒரு மருத்துவரிடம் பேசுவது ஆகும். நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரிடம் பேசுவதற்கு அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் எப்போழுதுமே வேறொரு மருத்துவரை அல்லது வேறொரு மருத்துவமனைக்குச் சென்று பார்க்க முடியும்.

ஒருவர் மெடிகேர் அட்டை வைத்திருந்தால், வழக்கமாக அவர் இலவசமாகவோ அல்லது குறைந்த செலவிலோ மருத்துவச் சிகிச்சை பெற முடியும்.



நீங்கள் ஒரு மெடிகேர் அட்டையைப் பெற முடியுமா எனக் கண்டுபிடிக்க, உங்களுடைய கடவுச்சீட்டை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு மெடிகேர் அலுவலகத்துக்குச் சென்று பார்க்கவும், அல்லது மெடிகேர் அலுவலகத்தை 132 011 (இலவச அழைப்பு) என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுக்காக அவர்கள் ஒரு மொழியெய்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

வீட்டிலும் சமுதாயத்திலும் ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பாக, ஆரோக்கியமாக மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக உணர வேண்டும்.

நீங்கள் ஆபத்தில் இருப்பதாக கருதினால், உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்துக்கும் உதவ மக்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

எங்கே உதவி பெறுவது

உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் ஆபத்தில் இருந்தால் காவல்துறையை அழைக்கவும்

அவசரநிலை - 000 (இலவச அழைப்பு)

ஒரு மொழியெய்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்யுமாறு நீங்கள் கேட்க முடியும்.

இந்தத் திட்டத்துக்கு மானியம் வழங்கும் நிறுவனம் தி கூலி பவுண்டேஷன், நிர்வகிப்போர் ஈக்விடி ட்ரஸ்ட்ஸ்.

குடும்பப் பிரச்சனைகள்

குடும்ப வன்கொடுமைக்கு எதிராக இன்டர் மல்டிகல்கரல் சென்டர்

அழைக்கவும் 03 9413 6500

தேசிய பாலியல் பலாத்காரம், குடும்பத்தினர் மற்றும் குடும்ப வன்கொடுமை ஆலோசனை தொலைபேசி

24 மணிநேரம்:

1800 RESPECT அல்லது
1800 737 732

உடல்நலத் தகவல்கள் உங்களுடைய மொழியில்

மகளிர் சுகாதார பன்முக கலாச்சார மையம்

இலவச அழைப்பு
1800 656 421

மொழியெய்ப்பாளர் சேவை

இலவச அழைப்பு 13 14 50

டிசம்பர் 2013 ஆம் தேதி புதுப்பிக்கப்பட்டது.

உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது

Tamil



அனைத்துக் கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் அனைவருக்கும் சில நேரங்களில் சிரமங்கள் இருக்கின்றன மற்றும் அவர்களுக்கு ஏதாவது உதவி தேவைப்படுகின்றது.

பெண்கள் தங்களுக்கு நிறைய அழுத்தம் இருப்பதைப் போன்று உணர்வீரார்கள். அழுத்தம் எளிதாக மன அழுத்தத்தையும் மனக் கவலையையும் ஏற்படுத்துகிறது.



எதன் காரணமாக அழுத்தம் ஏற்படலாம்?

- உங்களுடைய குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்வது
- உங்களுக்கும் உங்கள் கணவருக்கும் இடையிலான பிரச்சனைகள் உள்ளிட்ட குடும்பப் பிரச்சனைகள்
- வேறொரு நாட்டுக்குச் சென்று குடியேறுவது
- ஒரு விசா அனுமதி பெறக் காத்திருப்பது
- உங்களுடைய கணவர் / துணைவர் உங்களை விட்டுச் சென்றுவிடுவது
- உங்களுடைய குடும்பத்தையும் வீட்டையும் பிரிந்திருப்பது
- பணப் பிரச்சனைகள்

நீங்கள் என்ன அழுத்தத்தை உணரக்கூடும்:

- எப்பொழுதும் களைப்பாக இருப்பது
- பசியின்மை அல்லது அதிகமாக சாப்பிடுவது
- தூங்க முடியாமல்
- உடம்பு வலி
- தலைவலி
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- வயிற்று வலி

அனைத்துப் பெண்களுமே அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் சில நேரங்களில் அழுத்தத்தை உணர்வீரார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு என்பது அழுத்தத்தை விட மிகவும் தீவிரமானதாகும்; அது சோகம், நம்பிக்கையின்மை மற்றும் வாழ்க்கையில் ஆர்வம் இல்லாமல் ஆகியவை பற்றிய ஆழ்ந்த உணர்வு ஆகும். அது சிறிது நேரத்துக்குத் தொடரக்கூடும்.

உங்களுக்கு இந்த உணர்வுகள் இருக்கலாம்:

- இனிமேல் வெளியே போவது உங்களுக்குப் பிடிக்காமலிருக்கலாம்
- உடல் நலமில்லாதவராகவும் நலிவுற்றவராகவும் உணரலாம்
- குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருக்க விரும்பலாம்
- தசைவலி மற்றும் தசைவலி கொண்டிருக்கலாம்
- எல்லா நேரங்களிலும் களைப்பாக இருப்பதாக உணரலாம்
- சோகமாக உணரலாம் மற்றும் அழுவதைப் போல உணரலாம்
- விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதில் பிரச்சனை இருக்கலாம்
- வேலைகளைச் செய்து முடிக்காமல் இருக்கலாம்
- தூங்குவதில் பிரச்சனை இருக்கலாம்
- சாப்பிடப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம்
- உங்களுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாது என நினைக்கலாம்
- வயிற்று வலி இருக்கலாம்

இவற்றைப் போன்ற சிந்தனைகளை நீங்கள் பெற்றிருக்கலாம்:

“அது என்னுடைய தவறு”

“இந்தப் பிரச்சனைகள் எனக்கு மட்டுமே இருக்கின்றன”

“நான் ஒரு சிறந்த தாயாக இருக்கவில்லை”

“நான் ஒரு நல்ல நபர் இல்லை”

“எனக்கு எப்போதும் நல்லது நடப்பது இல்லை”

“வாழ்க்கை மிகவும் கடினமானது”

“வெளியே செல்ல வழியே இல்லை”

“விஷயங்கள் எப்பொழுதும் மாறாது”

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மனச்சோர்வு என்பது ஒரு தீவிரமான நிலைமை ஆகும். அதற்கு ஒரு மருத்துவர் அல்லது உடல்நல வல்லுநரின் உதவி தேவை. உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு மருத்துவரிடமிருந்து உதவி பெறாவிட்டால் மனச்சோர்வு மோசமடையக்கூடும்.

மேடிகேர் அட்டை உங்களிடம் இருந்தால் மன நல பராமரிப்புத் திட்டத்தை மேற்கொள்ளுமாறு நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க முடியும். அதாவது, இந்தச் சிரமமான நேரத்தில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒருவரைச் சேர்ந்து நீங்கள் பார்க்க முடியும்.

குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்ளுதல்

குழந்தைகள் அவர்களுக்கு இருக்கும் அழுத்தத்தை எப்பொழுதும் காண்பிக்கவோ அல்லது பேசவோ மாட்டார்கள், அவர்களுடைய நடத்தையில் நீங்கள் மாற்றத்தைக் காண முடியும்.

பின்வரும் நடத்தைகள் மூலம் குழந்தைகள் அவர்களுக்கு உள்ள அழுத்தத்தைக் காண்பிக்கலாம்:

- மிகவும் அமைதியாக இருப்பது
- படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது
- மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் சில நேரங்களில் உங்களைக் கவனிக்காமல் இருப்பது
- தூங்காமல் இருப்பது அல்லது படுக்கையில் உங்களுடன் சேர்ந்து தூங்க விரும்பாமல் இருப்பது
- ஜங்க் உணவுகளை விரும்புவது
- எடை அதிகரிக்காமல் இருப்பது
- நல்ல உணவைச் சாப்பிட விருப்பமில்லாமல் இருப்பது
- அவர்களுடைய சகோதர சகோதரிகளிடம் சண்டையிடுவது
- பள்ளியில் சிறப்பாகச் செயல்படாமல் இருப்பது

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

- அவர்கள் என்ன உணர்வீரார்கள் என்பதை அவர்களிடம் கேளுங்கள்
- அவர்களை அடிக்கடி ஆரத் தழுவுங்கள் மற்றும் அணைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- சாப்பிடுவதற்கு அவர்களுக்கு நல்ல உணவு கொடுங்கள்
- சர்க்கரை அதிகமாகச் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டாம்
- விளையாடுவதற்கு அவர்களை தினமும் வெளியில் அழைத்துச் செல்லுங்கள்
- எல்லாம் நன்றாகவே நடக்கும் என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்
- நீங்கள் அவர்களை எந்த அளவுக்கு விரும்புகிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்துங்கள்
- அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒருவரைப் பார்ப்பது அவர்களுக்கு நன்மையளிப்பதாக இருக்குமா என உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்