

മനസിന് ആരോഗ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ എല്ലാം ശരിയാകും

മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ 10 നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- 1** **മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു പറയുക**
 മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു പറയുന്നത് മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാനും പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ അവ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും സഹായിക്കും. സ്വന്തം ക്ഷേമം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന്റേയും ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ തന്നാൽ ആവുന്നതായിട്ട് ചെയ്യുന്നതിന്റേയും ഭാഗമാണ് അത്.
- 2** **നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക**
 നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും നമ്മുടെ മാനസിക അവസ്ഥയും തമ്മിൽ ശക്തമായ ബന്ധം ഉണ്ട് - ഉദാഹരണത്തിന് കഫീനും പഞ്ചസാരയും ഉടൻ മനസിനെ ബാധിക്കും. എന്നാൽ നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിൽ ഭക്ഷണം സ്ഥായിയായ സ്വാധീനവും ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.
- 3** **ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുക**
 സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബാംഗങ്ങളും ആയി സമ്പർക്കം നിലനിർത്തുമ്പോൾ നമ്മൾ അവരിൽ ഒരാൾ ആണെന്നും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും ഉള്ള തോന്നൽ നമുക്കുണ്ടാവും. നമ്മുടെ തലക്കുള്ളിൽ നടക്കുന്ന ചിന്താപ്രവാഹങ്ങളിൽ നിന്നും വേറിട്ട അഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകാൻ അവർക്ക് കഴിയും. നിങ്ങളെ സക്രിയനും യാഥാർത്ഥ്യ ബോധമുള്ളവനും ആക്കുവാനും പ്രായോഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാനും, ഒപ്പം നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാനും അവർക്കു കഴിയും.
- 4** **ഒരു ബ്രേക്ക് എടുക്കുക**
 പ്രവർത്തന രംഗം മാറ്റുന്നതും സ്ഥലം മാറ്റുന്നതും മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. കിടപ്പുമുറി വൃത്തിയാക്കൽ, വളർത്തു നായയെ നടത്താൻ കൊണ്ടുപോകൽ, കുറച്ചു നേരം ഓടാൻ പോകൽ, സുഹൃത്തുക്കളോട് കുടുംബാംഗങ്ങളോട് ഒത്ത് ഏതെങ്കിലും ഒരു വാരാന്ത്യ യാത്ര പോകൽ എന്നിവ പോലെ ഇത് എന്തുവേണമെങ്കിലും ആവാം. സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കെട്ടുകൊണ്ട് ഇതൊക്കെ സഹായിക്കും.
- 5** **നമ്മളെ സ്വയം അംഗീകരിക്കുക**
 നമ്മളിൽ ചിലർക്ക് ആളുകളെ ചിരിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ചിലർ കണക്കു ചെയ്യാൻ മിടുക്കർ ആയിരിക്കും. മറ്റ് ചിലർക്കൊക്കട്ടെ ഒന്നാന്തരമായി പാചകം ചെയ്യാൻ കഴിയും. നമ്മളിൽ ചിലർ അടുത്തുള്ളവരുടെ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരും. മറ്റു ചിലർ വേറിട്ട ജീവിതശൈലി ആയിരിക്കും സ്വീകരിക്കുന്നത്. നമ്മളെല്ലാം വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവക്കാരാണ്. അതിലൊന്നും ഒരു തെറ്റുമില്ല!
- 6** **സക്രിയനായി ഇരിക്കുക**
 വ്യായാമം നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ചില രാസവസ്തുക്കൾ തുറന്നു വിടും. അത് മനസിന് സുഖം തോന്നാൻ സഹായിക്കും. പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് അവനവനെ പറ്റിയുള്ള മതിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കും, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനും, ഉറങ്ങുവാനും, സുഖം തോന്നുവാനും സഹായിക്കും. തലച്ചോറിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേ മറ്റു പ്രധാന അവയവങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുവാൻ വ്യായാമം സഹായിക്കും.
- 7** **സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക**
 നമ്മളാരും തന്നെ അമാനുഷിക ശക്തിയുള്ളവരല്ല! ചിലപ്പോഴൊക്കെ നമ്മൾ ക്ഷീണിതരാകും, പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മളെ തളർത്തും, നിസ്സഹായത അനുഭവപ്പെടും. കാര്യങ്ങൾ കൈവിട്ട് പോകുന്നതായി തോന്നുകയോ നേരിടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ സഹായം തേടുക.
- 8** **നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് തോന്നുന്ന എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക**
 നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ചെയ്യുവാനാണ് ഇഷ്ടം? എന്ത് ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ അതിൽ മുഴുകി പോകുന്നത്? മുമ്പ് എന്ത് ചെയ്യുവാനായിരുന്നു ഇഷ്ടം? എന്തെങ്കിലും ആസ്വദിച്ചു ചെയ്യുന്നതും സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇഷ്ടമായി ചെയ്യുന്ന എന്ത് പ്രവൃത്തിയിലും നിങ്ങൾ ഒരു പക്ഷെ സമർത്ഥനായിരിക്കും. എന്തെങ്കിലും സ്വയം നേടുമ്പോൾ അത് ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- 9** **മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കുക**
 നമുക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവരുമായി ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിന് അവർക്ക് ശരിയായ പരിഗണന നൽകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ആളുകളെ പരസ്പരം കൂടുതൽ അടുക്കാൻ അത് സഹായിക്കും.
- 10** **ഒപ്പം സ്വന്തം കാര്യവും ശ്രദ്ധിക്കുക!**

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX