

ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು 10 ಸಲಹೆಗಳು

1

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಅಸಮಾಧಾನವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

2

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ - ಉದಾ: ಕೆಪೀನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

3

ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ದಲ್ಲಿರಿ

ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ನಮ್ಮತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನೀವು ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

4

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾದಂತೆ ಅಥವಾ ಸಮಯ ಬದಲಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್‌ರೂಮ್ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ನಾಯಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸುವಿಕೆ, ಓಡಿ ಬರಲು ಹೋಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಐದು ನಿಮಿಷದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.

5

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಬಹುದು, ಕೆಲವರ ಗಣಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬಹುದು, ಕೆಲವರ ಅಡುಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಹಿತ್ತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದರಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂಡ!

6

ಚೆಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನಿರ್ದಿ, ಲುಕನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

7

ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ

ನಾವ್ಯಾರೂ ಅತಿ ಮಾನವರಲ್ಲ! ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಮ್ಮಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಚಿಂತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ.

8

ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ

ನಿಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿದೆ? ಯಾವ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಈ ಹಿಂದೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಿದಾಗ ಖುಷಿವನಿಸುತ್ತಿತ್ತು?

ನೀವು ಆನಂದದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂದರ್ಥ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

9

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

10

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

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

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX