

# கோவிட் 19 மன அழுத்தம் மற்றும் மேம்பாடு

திரு. எ.அருள்ஜோசப்,  
உளவியல் ஆராய்ச்சி மாணவர், அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்.  
செல்: 74015-29828



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)



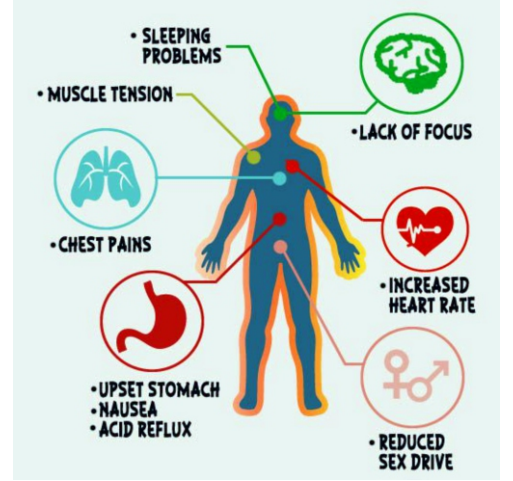
## கோவிட்-19 - மன அழுத்தம் மற்றும் மேம்பாடு

கோவிட்-19 என்னும் வைரஸானது மக்களின் பொது சுகாதாரத்திற்கு சவால் விடும் வகையில் பல விதமான மனநலப்பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. இந்த நோய்த்தொற்றின் அச்சுறுத்தலை கையாளுதல் என்பது வருத்தத்திற்குரிய சவாலாக உள்ளது, ஏனெனில் இது நமது தினசரி வாழ்க்கை முறையையே மாற்றும் வகையில் சிரமத்திற்குள்ளாக்கியுள்ளது. தனக்கோ அல்லது தங்களுக்கு நெருங்கியவர்களுக்கோ இந்நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயம், பதற்றம் ஏற்படுகின்றது. அதே சமயத்தில் கொரொனா நோய்த்தொற்று சம்பந்தமாக சில நேரங்களில் முன்னுக்குப்பின் முரணான மற்றும் திடீரென அதிகரித்தல் மற்றும் குறைந்த அளவிலான பாதிப்புகள் என்று ஊடங்களின் மூலமாக பெறப்படும் அதீத செய்திகள் நம்மை மேலும் பல்வேறு எண்ண ஓட்டங்களுக்கு இட்டுச்செல்கின்றன, இருப்பினும் இவ்வாறான தருணங்களில் நாம் நமது உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளை ஆரோக்கியமாக பேணிக் காப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

### மன அழுத்தத்தின் மூலம் ஏற்படும் எதிர்வினைகளை அடையாளம் காணுதல்

#### 1. உடல் ரீதியான எதிர்வினைகள்

- நமக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும் பொழுது நமது உடல் அதற்கு எதிர்வினை புரிகின்றது இதனால் நாம் குறைந்த ஆற்றல், சோர்வு, தூக்கப்பிரச்சனைகள், தலைவலி, தசைகளில் வலி, பசியில் மாற்றம், இதயதுடிப்பு அதிகரித்தல், வயிற்றுப்பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றது,
- இவ்வாறான தருணங்களில் தங்கள் மருத்துவர்களின் தகுந்த ஆலோசனைகள் பெற்று உடல் நலப்பிரச்சனைகளை சரிசெய்தல் நல்லது



#### 2. உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்வினைகள்

- நாம் பொதுவாக உணர்ச்சிகள் ரீதியாக பதட்டம், கவலை, பயம், சோகம், அழுதல் மற்றும் சாதாரணமாக நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் செயல்களில் ஆர்வமின்மை போன்றவை ஏற்படும்.
- மேலும் நமக்கு மனமுறிவு, எரிச்சல், கோபம், மற்றும் உதவியற்று இருத்தல் போன்ற உணர்ச்சிகளும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அதிகபடியான உணர்ச்சிகளானது எளிதில் குறையாது சில வாரங்கள் வரை அவை நீடிக்க வாய்ப்புள்ளது.
- மேலும் இவை நமது தினசரி வேலைகளில் இடையூறு ஏற்படுத்துமாயின் அது மனச்சோர்வு அல்லது மனப்பதட்டத்திற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். அவ்வாறு இருப்பின் நாம் தக்க மனநல நிபுணரின் உதவியை பெறுதல் நல்லது.

### 3. நடத்தை சார்ந்த எதிர்வினைகள்

- சில நடத்தைகளானது, மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தக்கூடிய நிகழ்வுகளின் தூண்டுதலினால் ஏற்படுகிறது. இம்மாதிரியான நடத்தைகள் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும், இல்லையெனில் அவை நமது உடல் மற்றும் மனநலத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும், மேலும் இதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கும் பாதிப்பு உண்டாக்கும்.



- தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைகளான புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம், மது அருந்துதல், போதைப்பழக்கம், சூதாட்டம், கொடுமைப்படுத்துதல், மற்றவர்களை குறைகூறுதல், புறம்பேசுதல் மற்றும் பொது சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு அறிவுரைகளை பின்பற்றாதிருத்தல் போன்றனவாகும்.

### 4. அறிவாற்றல் எதிர்வினைகள்

- கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றானது நம்முடைய தெளிவாக சிந்திக்கும் திறனை பாதிக்கக் கூடியது, மேலும் கவனம் செலுத்துதல், சிக்கல்களை தீர்த்தல், நினைவாற்றல் போன்ற திறன்களையும் பாதிக்கக்கூடியது.
- அதனால் நாம், நிதானம் இழந்து போகிறோம் என்று அர்த்தமில்லை மாறாக இந்த மாற்றங்கள் இம்மாதிரி அதிகபடியான மன அழுத்தம் ஏற்படக்கூடிய காலக்கட்டத்தில் சாதாரணமாக அனைவருக்கும் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களே ஆகும்.
- இம்மாதிரியான அறிவாற்றல் எதிர்வினைகளானது நம்மை நாம் கவனித்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு சிக்னலை தருவதின் மூலமாக நாம் நம்மை கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

## உளவியல் முதலுதவி உத்திகள்

- முதலுதவிகள் பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் வலி மற்றும் காயங்களை ஆற்றுவதற்காக வழங்கப்படுவது நடைமுறையில் உள்ளது அவ்வாறு உளவியல் முதலுதவி உத்திகளானது உணர்ச்சிகளின் மூலம் எழும் வலியானது, மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் பல்வேறு விதமான மனநலப்பிரச்சனைகளை குறைப்பதற்கான ஒரு உத்தியாகும்.
- இவ்வாறான மனநலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய காலக்கட்டத்தில் தங்களை உளவியல் ரீதியாக எவ்வாறு பேணிகாப்பது என்பதற்கான சில உளவியல் முதலுதவி உத்திகளை மேற்கொண்டு பார்ப்போம்



## 1. பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தல்

- நமக்கு பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய சளி, ஜீரம் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதற்கு அடிக்கடி கைகளை முழுமையாக சோப்பு போட்டு தண்ணீர்கொண்டு கழுவுதல் வேண்டும்.
- உடல்நலப்பாதிப்பு இருப்பின் வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லாதிருத்தல் வேண்டும் மேலும், இருமல், தும்மல் ஏற்படும்பொழுது முகப்பகுதியை மூடியவாறு பாதுகாப்புடன் செய்வது நல்லது.
- கோவிட்-19 தொடர்பாக தங்களது அரசு மற்றும் தங்கள் பகுதி பொதுசுகாதாரத்துறை நிபுணர்களின் உடல்நலம் சார்ந்த ஆலோசனைகளை ஏற்று பின்பற்றுதல் வேண்டும். இவ்வாறாக நம்பத் தகுந்த நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றும் பொழுது நமக்கு பொதுவாக ஏற்படுகின்ற பயம், மன அழுத்தம், மற்றும் தவறான தகவல்கள் குறைந்து, நமது சமூகநலன் மற்றும் பாதுகாப்பு மேம்படுகின்றது.



## 2. அமைதியைக் கடைப்பிடித்தல்

- நாம் நம்முடைய தினசரி வேலைகளை செய்வதற்கு தடையில்லாத பட்சத்தில் அவற்றை தொடர்ந்து தங்குதடையின்றி செய்தல் வேண்டும்.
- ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுதல், உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், சட்டத்திற்கு புறம்பான போதைப் பொருள் பயன்பாடு போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- நமக்கு ஏற்படும் கோபங்களை கட்டுப்படுத்தி அமைதிகாத்தல் மற்றும் நமக்கு மகிழ்ச்சி, சிரிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய நல்ல செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மற்றும் தேவையான அளவு உறக்கம் இருத்தல் நல்லது.
- மூச்சுப்பயிற்சி, காட்சிப்படுத்துதல், தியானம், மைண்ட்ஃபுல்னஸ், தசைதளர்வுகள் பயிற்சி போன்ற மனநலப் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் உத்திகளைக் கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்தல் நல்லது
- தங்களுக்கு மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் பொழுது பேரிடர் மேலாண்மை இலவச உதவி எண்கள் மற்றும் தக்க மருத்துவ நிபுணர்களை தொடர்புகொண்டு பேசுதல் நல்லது.

## 3. இணைப்பில் இருத்தல்

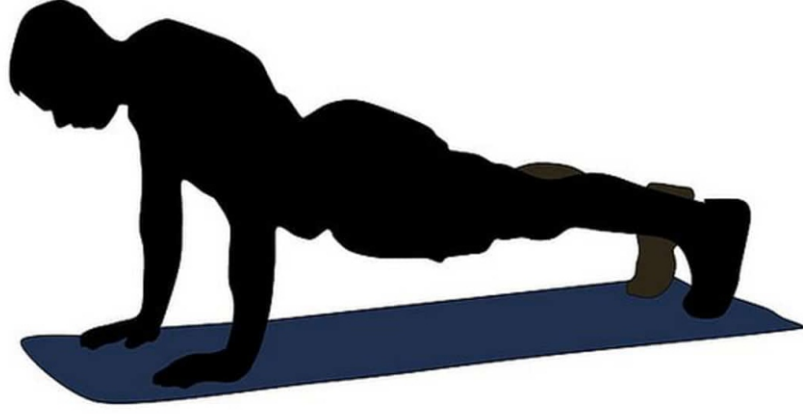
- நமக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தமானது நாம் நம்முடைய உறவினர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் நண்பர்களிடம் மனம் விட்டு பேசும்பொழுது அவை குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குறைகின்றது

- இவ்வாறாக குடும்ப,நண்பர்களின் ஆதரவான தொடர்பில் இருத்தல் என்பது நமக்கு மிகுந்த ஆறுதல் மற்றும் நிலையான தன்மையை உறுதி செய்கின்றது.
- நம்முடைய குறைகள், எண்ணங்கள், மற்றும் உணர்ச்சிகளை மற்றவர்களிடம் பகிரும் பொழுது நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள மனநலப்பிரச்சனைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை கையாளுதலில் உதவிகரமான பல ஆலோசனைகள் கிடைத்து, அவற்றை கடந்து செல்ல பல வழிகள் கிடைக்கும்.
- இவ்வாறான பேரீடர்காலங்களில் நமக்கு தேவைபடும் வகையில் உடனடியாக தொடர்புகொண்டு உதவிகளை பெற திட்டங்களை வகுத்து வைத்தல் நல்லது.



#### 4. தன்னிலை மற்றும் சுயதிறன்கள் மேம்பாடுகள்

- நாம் நேர்மறையான செயல்களை முன்னெடுப்பதின் மூலமாக தங்களையும் தங்களைச் சார்ந்தவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.
- கோவிட்-19 தொடர்பாக ஊடகங்களின் மூலமாக அதிகபடியாக பெறுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும் ஏனெனில் நோய்த்தொற்று செய்திகளானது நமது மன அழுத்தத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்,
- இருப்பினும் தேவையான அளவில் மட்டும் செய்திகளைப் பெற்று தற்போதைய சூழ்நிலைகளை அறிந்து விழிப்புணர்வுடன் செயல்படுதல் நல்லது.
- தங்களின் கவனத்தின் மூலம் தங்களிடம் உள்ள நல்ல விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் தங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிந்த விஷயங்களை மட்டும் செய்தல் வேண்டும்.



## மனநலம் மேம்பாட்டிற்கான மேலும் சில உத்திகள்

1. பகல் நேர வேலைகளை அட்டவணையாக தயாரித்து அவற்றை திட்டமிட்டப்படி பின்பற்ற வேண்டும்.
2. பகல் நேரத் தூக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.
3. மின்னணு சாதனங்களை தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாக பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல் வேண்டும், ஏனெனில் செயற்கையான ஒளிக்கதிர்கள் நம்முடைய தூக்கத்திற்கான சுரப்பிகள் மற்றும் நரம்பியக்கச் செயல்களில் தடையை ஏற்படுத்துகின்றது
4. தினமும் தூங்குவதற்கு முன்பாக தூக்கத்திற்கான தினசரி செயல்முறைகளாக, உடல்தளர்வு பயிற்சிகள், மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவைகளை தினமும் தூங்குவதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக மேற்கொள்ளுதல் நல்லது.
5. உடல் மற்றும் மனவலிமையை மேம்படுத்தும் பயிற்சி, விளையாட்டுகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். உதாரணமாக: யோகா, தியானம், கேரம், சதுரங்கவிளையாட்டு, பல்லாங்குழி, தாயம், போன்ற பல உள்ளரங்க விளையாட்டுகளின் மூலமாக சலிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுத்து தங்களை உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்
6. வீட்டிலிருந்தே செய்து முடிக்கக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயித்து அவற்றை செய்து முடித்தலின் மூலமாக நமது தன்னம்பிக்கை மேம்படுவதுடன் திறன்களையும் வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக நமது உடல் மற்றும் மனநலனை மேம்படுத்தி நம் வாழ்க்கையை இவ்வாறான அசாதாரண நோய்த்தொற்று சூழல்களை கடந்து, பாதுகாப்புடன் வாழ முடியும்.