

மனச்சோர்வைச் சமாளித்தல்



தொடர்ந்து செல்லுங்கள்: நீங்கள் தனியாள் அல்ல

உங்கள் தினத்தை
புத்துணர்ச்சியான மனநிலையுடன்
தொடங்குங்கள்

வெயில் படுமாறு நில்லுங்கள்

ஒரு நாளில் குறைந்தது ௧௫ நிமிடங்கள் வெளியில்
சென்று உங்கள் மீது வெயில் படுமாறு நில்லுங்கள்.



 **Depression
Free India**

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

வாரத்துக்கு ௩௭௫ நாட்கள், நாளொன்றுக்கு ௩0 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தி சுயமரியாதையை அதிகரிக்க உதவும்.



நன்றாக இருப்பதற்கு நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுங்கள்

புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த முழு தானியங்கள், பட்டாணி, அவரை வகை, லெண்டில், கொட்டைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளுங்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும் மற்றும் பயனற்ற உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.



மதுவைத் தவிர்க்கவும்

மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



மக்களுடன் சகஜமாகப் பழங்குங்கள்

சமூக ஆதரவு

உங்கள் நண்பர்களுடனும் உங்களுக்குப்
பிடித்தவர்களுடனும் நேரம் செலவிடுங்கள். ஒரு
செல்லப்பிராணியுடன் அன்பாக இருங்கள்.



உங்கள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகியுங்கள்

மன அழுத்த மேலாண்மை

உங்களுக்குப் பிடித்தமான திரைப்படம் பார்த்தல், ஒரு நல்ல புத்தகம் படித்தல், நல்ல இசை கேட்டல் ஆகியவை மன அழுத்தம் மற்றும் மனச் சோர்வைச் சமாளிப்பதற்கான சில வழிகள் ஆகும்.



தியானம் செய்யுங்கள்

தியானம் செய்வது மனநிலையை மேம்படுத்துவதோடு மனச்சோர்வு ஏற்படும் நிகழ்வுகளையும் தடுக்கிறது.



ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடுகளுக்காக சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்

படம் வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் மற்றும் கவிதை போன்ற ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடுகளில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



நன்றாகத் தூங்குங்கள்

போதுமான அளவுக்குத் தூங்குங்கள்

மனச்சோர்வு அறிகுறிகளைக் குறைக்க போதுமான அளவுக்குத் தூங்குங்கள்.



ஸ்மார்ட் போன்கள் பயன்படுத்துவது
மற்றும் இணையதளப் பயன்பாடு
ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஸ்மார்ட் போன்கள் மற்றும் இணையதளத்தை அடிக்கடி
பயன்படுத்துவது மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
போன்களிலும் இணையதளங்களிலும் அதிக நேரம்
செலவிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



மேற்கோள்கள்

1. What lifestyle changes are recommended for anxiety and depression?. Available at <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-lifestyle-changes-are-recommended-anxiety-and-depression>. Accessed on September 16, 2019.
2. Depression and diet. Available at https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf. Accessed on September 16, 2019.
3. Lifestyle changes for depression. Available at <https://www.healthline.com/health/depression/lifestyle-changes-overview#sleep>. Accessed on September 16, 2019.
4. Coping with depression. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/coping-with-depression.htm>. Accessed on September 16, 2019.
5. Depression. Available at <https://patienteducation.osumc.edu/Documents/depression.pdf>. Accessed on September 16, 2019.
6. Sarris J, O'Neil A, Coulson CE, *et al*. Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*. 2014;14:107.
7. Bahrainian SA, Alizadeh KH, Raeisoon MR, *et al*. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *J Prev Med Hyg*. 2014;55(3):86–89.



Depression
Free India

பொது நலன் கருதி வெளியிடுவோர்



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd

CIMS
Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011-4285 4300 Fax: 011-4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>