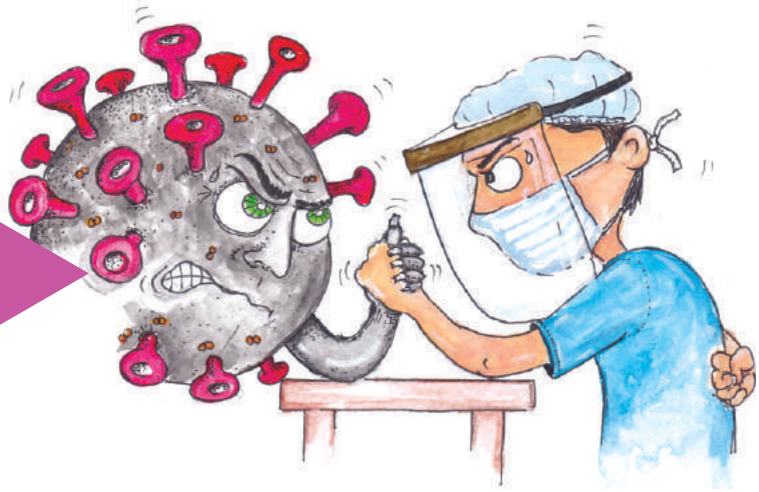


# கோவிட் இடர்காலத்தில் உளநலம் பேணுதல்

சுகாதார சேவை ஊழியர்களுக்கான ஓர் வழிகாட்டி

## Psychological wellbeing during the Covid crisis

A guide for health care workers



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



  
The Asia Foundation

 **Global  
Communities**  
Partners for Good

*Authors of the booklet*

Dr D P Yasira  
Dr Malsha de Silva  
Dr Iresh Perera  
Dr Wajantha Kothalawala  
Dr Mirza Jamaldeen

*Illustrated by*

Dr Nipuna Ranaweera

*Sinhala translation*

Dr Malsha de Silva  
Dr Upekha Kariyawasam

*Tamil translation*

Ms Gopikha Sivakumar  
Dr Mahendranathan Subendran

*Editors*

Dr Chamara Wijesinghe - English  
Dr Dewasmika Ariyasena - Sinhala  
Dr Sivathas Sivasubramaniam - Tamil

*Printed by*

Ananda Press

E-mail: anandapress65@gmail.com

# உள்ளடக்கம்

இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரித் தலைவரின் உரை	2
ஆசிய தாபகத்தின் (The Asia Foundation) நாட்டுப் பிரதிநிதியின் உரை	4
கோவிட்-19 உடன் வாழ்தல்	6
கோவிட்-19 இனால் உருவாகும் அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுதல்	7
மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?	8
பொதுவான மன அழுத்த முகாமைத்துவ யுக்திகள்	10
ஆரோக்கியமான உடலில்தான் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்க முடியும்; உங்கள் உடற்சுகாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளுங்கள்!	11
உங்கள் மனதுதான் உங்களுடைய மிகப்பெரிய சக்தி; அதனை நன்றாகப் பேணுங்கள்	13
மன அமைதிக்கான குறிப்பிட்ட நுட்பமுறைகள்	15
சுவாசப் பயிற்சி	15
மன ஒருமைப்பாடு	16
மனச்சோர்வு மற்றும் மன வருத்தம் தொடர்பான விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்	20
கோவிட்-19 உம் ஓரங்கட்டப்படுதலும்	22
கோவிட்-19 உம் பொய்யான செய்திகளும்	23
கோவிட்-19 உம் உங்கள் பிள்ளைகளும்	24
கோவிட்-19 உம் முதியவர்களும்	27
நன்றி	31

## இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரித் தலைவரின் உரை

கோவிட் தொற்றுக்கெதிராக முன்னணியில் நின்று போராடும் சுகாதார சேவைப் பணியாளர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்களையும் அறிவுசார் விடயங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ள விலைமதிப்பற்ற இக் கையேட்டிற்கு எனது சுருக்கமான உரையை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இலங்கையைத் தாக்கியிருக்கும் கோவிட்டின் இம் மூன்றாம் அலையின் உச்சத்தில், இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரியானது, ஆசிய தாபகத்துடன் (Asia Foundation) இணைந்து இக்கையேட்டை உருவாக்கியுள்ளது. கோவிட் நோயாளிகளை எதிர்கொள்ளும் முன்னணி சுகாதார சேவை பணியாளர்கள் தொடர்ந்து அதிகரித்து வரும் நோயாளர் எண்ணிக்கை, நோயாளிகளின் உயர்ந்த இறப்பு வீதம், தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களுக்கான பற்றாக்குறை, நீண்ட வேலை நேரங்களும் சில சமயங்களில் குறைந்த வசதிகளும் என பல்வேறு இன்னல்களை முகங்கொடுக்கின்றனர். இவ்வாறாக முன்னணிப் பணியாளர்கள் மேலும் சோர்வடைவதோடு அவர்களது முயற்சிகள் பாராட்டப்படாதிருப்பது போன்றும் அவர்களைப் பராமரிக்கவும் ஆதரிக்கவும் எவரும் இல்லாதிருப்பது போன்றும் அவர்களுக்குத் தோன்றக்கூடும்.

இக்கையேடானது வைத்தியர்கள், தாதிமார், உதவியாளர்கள், துணை மருத்துவ ஊழியர்கள், சமூக வேலையாட்கள் மற்றும் சுகாதார சேவை உதவியாளர்கள் போன்ற கோவிட் நோயாளிகளோடு நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்வோருக்காகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கையேடு கோவிட் மற்றும் தொற்றுக்குள்ளான நோயாளிகளோடு வாழ்வதன் சவால்கள், வேலைப்பழுவானது கையாள இயலாத அளவுக்கு அதிகரிக்கும் போது ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு இனங்காண்பது, வேலைப் பழுவால் உருவாகும் அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாளுவது என்பவை பற்றிய தெளிவான விளக்கங்களைத் தருவதோடு இவ்வழுத்தங்களுக்கு மத்தியில் வேலை செய்யும் போது உங்கள் நலனை எவ்வாறு பேணுவது என்பதற்கான அறிவுரைகளைக் கவர்ச்சிகரமான சித்திரங்களுடன் முன்வைக்கின்றது. மிதமிஞ்சிய மன அழுத்தத்தின் போது சுவாசப்பயிற்சி, தசைத் தளர்வு பயிற்சி, மற்றும் மன ஒருமைப்பாடு போன்ற நுட்பங்கள் மூலம் எவ்வாறு மன அமைதியைப் பெறலாம் என்பது பற்றிய அறிவையும் இக் கையேடு வழங்குகிறது. நீங்கள் மட்டுமல்லாது உங்கள் நோயாளிகளும் கோவிட் தொற்றுக்குள்ளாவது தொடர்பாக நிலவும் ஓரங்கட்டும் மனப்பான்மையை நேரான சிந்தனைகளுடன் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு

இது நிச்சயம் கை கொடுக்கும். கடுமையான சூழல், அதிகமான அழுத்தம் என்பவற்றுக்கு மத்தியில் வேலை செய்யும் போது முன்னணிப் பணியாளர்கள் அனுபவிக்கக் கூடிய பொதுவான உளச் சுகாதார பிரச்சினைகளான மனச் சோர்வு, மன வருத்தம் போன்றவை பற்றியும் அவற்றின் அறிகுறிகள், அவற்றைக் கையாளும் முறைகள் என்பன பற்றியும் சுருக்கமாகக் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளது.

முக்கியமாக, இக்கையேட்டை வாசிப்பதன் மூலம் தொற்றுக்குள்ளானவர்களைக் குணப்படுத்தும் சவாலை நம்பிக்கையுடனும், அன்பான அக்கறையுடனும் ஏற்றுக் கொண்டுள்ள தைரியம் மிக்க நபர்கள் என இனங்காணப்பட்டிருப்பதன் ஊடாக சுகாதார சேவை பணியாளர்கள் தமது சுய மரியாதையை மேம்படுத்த இயலுமாக அமையும். தமது உயிர்களை அர்ப்பணிக்கத் துணிந்து இவ்விக்கட்டான சமயத்தில் எமது தேசத்தை பாதுகாக்க முன்வந்துள்ள முன்னணிப் பணியாளர்கள் உண்மையில் பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் இல்லாதவிடத்து தொற்றுக்குள்ளாகியிருக்கும் நோயாளிகள் தனிமையில் துன்பப்பட நேரிட்டிருக்கும். ஆதலால் அவர்களது முயற்சிகள் எம் அனைவராலும் பாராட்டப்படும்.

இக்கையேடானது உலகளாவிய இந்த நோய்த்தொற்றின் போது நோயாளிகளைக் கையாளுவதில் எழும் மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் எதிர்கொள்ள முன்னணி சுகாதார சேவைப் பணியாளர்களுக்கு நம்பிக்கையையும், அறிவுபூர்வமான தகவல்களையும், ஒரு உதவிக் கரத்தையும் அளிக்கும் என இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரியானது நம்புகின்றது. இக்கையேட்டை கவர்ச்சிகரமான முறையில் உருவாக்குவதில் பங்கு கொண்ட அனைத்து மனநல வைத்தியர்களுக்கும், ஆதரவு வழங்கிய ஆசிய தாபகத்துக்கும் (Asia Foundation) எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை இச் சந்தர்ப்பத்தில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி

**Dr. கிஹான் அபேவர்தன**

தலைவர்

இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரி

# ஆசிய தாபகத்தின் (The Asia Foundation) நாட்டுப் பிரதிநிதியின் உரை

ஆசிய தாபகமானது பல வருடங்களாக இலங்கையின் அபிவிருத்தியில் உளவியல்-சமூக ரீதியான ஒரு அணுகுமுறையை ஒருங்கிணைக்கப் பல முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுவருகின்றது. முழு உலகத்தையுமே பீடித்திருக்கும் இந்த நோய்த் தொற்றினால் உண்டாகும் உளச் சுகாதார ரீதியான தாக்கங்கள் பாரதாரமானவையாக இருப்பினும், இத் தாக்கங்களால் முன்னணிப் பணியாளர்கள் குறிப்பாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தமக்கு அல்லது தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற அச்சம் ஒரு பக்கம் இருக்க அடிக்கடி மாறும் புதிய நெறிமுறைகளோடு வேலை செய்வதன் அழுத்தம், தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களுக்கு பழக்கப்படுதல், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், நோய் மேலும் தீவிரமடையும் நிலையிலுள்ளவர்களைப் பராமரித்தல் போன்றவற்றோடு அவர்கள் தினமும் போராட வேண்டியுள்ளது. ஆகவே சுகாதார சேவைப் பணியாளர்களின் உளச் சுகாதாரத்தைப் பேண உதவுவது, கோவிட்-19 இற்கெதிரான தேசிய பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளின் இன்றியமையாத கூறாகும்.

இத் தாபகத்தின் உளச் சுகாதார மற்றும் உளவியல்-சமூக உதவிக் குழுவானது (Mental Health and Psychosocial Support) (MHPSS), இலங்கையின் தற்போதைய அறிவு நிலையை மேம்படுத்த முறையான ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்கான எண்ணற்ற முயற்சிகளை முன்வைக்க பல்வேறு முகப்புக்களிலும் தொழிற்பட்டுள்ளது. இம் முயற்சிகளின் முக்கிய கவனமாக இருப்பது உளவியல்-சமூகப் பணியாளர்கள், ஆலோசகர்கள், வைத்தியர்கள், தாதிமார், மற்றும் உளவியல் ரீதியான சமுதாயத் தொழிலாளர்களின் திறன்களை மேம்படுத்தவும், அரசு மற்றும் அரசு சார்பற்ற பங்குதாரர்களிடையே நிலையான கலந்துரையாடலையும் கூட்டுறவையும் தாபிக்க உதவுதலும் ஆகும்.

இலங்கையில் போர் மற்றும் அதிர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களோடு ஒரு தசாப்தத்துக்கும் மேற்பட்ட காலம் இயங்கிய அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆசிய தாபகமானது 2020இல் உலக சமூகங்கள் (Global Communities) நிறுவனத்துடன் சமூக ஒத்திசைவு மற்றும் நல்லிணக்க செயற்திட்டத்தின் (Social Cohesion and Reconciliation) (SCORE) கீழ் புதிய முயற்சியொன்றை முன்னெடுத்துள்ளது. சுகாதார அமைச்சின் உளச் சுகாதார தலைமையகத்துடன் இணைந்து எமது தாபகமானது இந் நோய்த்தொற்றின் போது சமூக இடைவெளி நெறிமுறைகளுக்கமைவாக, முன்னணி சுகாதார பணியாளர்களின் உளவியல்-சமூக தேவைகளுக்கு ஏற்புடையதாக சுய பராமரிப்புத் தகவல்களின் கோர்வைத் தொடரொன்றை அறிமுகம் செய்துள்ளது. முன்னணி சுகாதார சேவை பணியாளர்களுடன் பகிர்வதற்காக மும்மொழி மூலமான சுய பராமரிப்புத் தகவல் தொடர்கள் MHPSS இனால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல், அறிகுறிகளின் இயல்புகள், சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படல் தொடர்பான அச்சம், வேலையை இழப்பது தொடர்பான அச்சம்,

தனிமைப்படுத்தப்படுவதால் எழும் உணர்ச்சிகள், கடந்தகால அனுபவங்களை மீட்டிப் பார்த்தல், பராமரிப்பாளர் என்ற ரீதியில் உருவாகும் கவலை, சுய தனிமைப்படுத்தலின் போது அன்பானவர்களிடமிருந்து பிரிந்திருக்கும் அச்சம், நோய்த் தொற்றுக்குட்பட்டு இறக்க நேரிடுமோ என்ற அச்சம் என்பவை பற்றிய தகவல்கள் இத் தொடரில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இத் தகவல்கள் முகப்புத்தகம், வாட்ஸ் அப், வைப்ர போன்ற தொலைத்தொடர்பு மற்றும் சமூக வலைத்தளங்களில் வைத்தியர், தாதிமார், மற்றும் துணை ஊழியர் குழுக்களிடையிலும், 25 மாவட்டங்களிலுள்ள சுகாதார மையங்களுடாகவும் பகிரப்படுகின்றன. இத் தகவல்கள் முன்னணிப் பணியாளர்களின் முயற்சிகள் அங்கீகரிக்கப்படுகின்றன என்பதையும், தமது நலனையும் அவர்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும் நினைவூட்டுகின்றன.

இவ்வாறான வேலைத்திட்டங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு எமது தாபகமானது இலங்கை மனநல வைத்தியர்கள் கல்லூரியுடன் (SLCOP) இணைந்து சுகாதார சேவைப் பணியாளர்களின் உளச் சுகாதாரத்தின் மீது கோவிட்-19 கொண்டுள்ள தாக்கத்தை மேலும் புரிந்துகொள்ள எத்தனித்துள்ளது. இவ் வெளியீடு உருவாக் கப்பட்டதன் நோக்கம் நெருக்கடியான இக்காலப்பகுதியில் சுகாதார சேவை ஊழியர்களின் உளச் சுகாதாரம் ரீதியான நன்னிலையைப் பேணுவது தொடர்பான அறிவை வழங்குவதாகும். முன்னணிப் பணியாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை பிரதிபலிக்கும் அதேசமயம் இங்கு மன அழுத்தம் மற்றும் மனத் தளர்ச்சியை கையாளும் யுக்திகள், கோவிட்-19 ஐ சமாளிக்கும் வழிமுறைகள் போன்றவையும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இந்த வெளியீட்டின் எழுத்தாக்கம், சித்திரவடிவமைப்பு, மொழிபெயர்ப்பு என்பவை SLCOP இனால் மேற்கொள்ளப்பட்டவை. வினைத்திறனான, வெற்றிகரமான இக் கூட்டுறவுக்காக நாம் SLCOP இற்கு நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இக்கையேடானது இந்த நெருக்கடியான தருணத்தில் முன்னணி சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு தமது உள ரீதியான நன்னிலையை பேண உதவும் என நம்புகிறோம்.

2005 ஆம் ஆண்டிலிருந்து இலங்கையில் உளச் சுகாதார மற்றும் உளவியல் சமூக செயற்திட்டங்களில் ஈடுபட சந்தர்ப்பம் கிடைத்தமையையிட்டு மகிழ்வடைகிறோம். எமது ஈடுபாடு முழுவதும் சேவை வழங்குவது தொடர்பான சிந்தனைகள், கோட்பாடுகளை விருத்தி செய்வதிலும் நடைமுறை சாத்தியமான, ஆதார அடிப்படையிலான தீர்வுகளுடாகச் சேவை வழங்கலின் நிலைத்தன்மையையும் தரத்தையும் உயர்த்துவதிலும் கவனம் செலுத்தி வந்துள்ளோம். இவ் வெளியீடு புதிய முன்னோக்குகளையும், முன்னணிப் பணியாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளச் சுகாதார ரீதியான சவால்கள் பற்றிய மேலதிக விளக்கத்தையும் தரும் என நம்புகிறோம்.

**தினேஷா டிசில்வா விக்ரமநாயக**

ஆசிய தாபகத்தின்

நாட்டுப் பிரதிநிதி

# கோவிட்-19 உடன் வாழ்தல்

- நாம் அனைவரும் தற்போது உலகம் முழுவதும் ஒரு பாரிய சுகாதார நெருக்கடியை உருவாக்கியுள்ள கோவிட்-19 நோயை எதிர்த்துப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றோம்.
- இத்தகைய சூழ் நிலையில் நீங்கள் சஞ்சலப்படுவது இயற்கையே. இது உங்களைத் தொழில்நீதியாக, குடும்பநீதியாக, சமூகநீதியாகப் பாதித்திருக்கக் கூடும்.



- கோவிட்-19 இற்குரிய அறிகுறிகள், அது பரவும் விதம், தடுப்பூசிகள் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள். எனினும் அதன் உளச் சுகாதாரம் தொடர்பான தாக்கம் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்களா? இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் உளச் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழிமுறை யாது?
- இந் நோய்த்தொற்றிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான முன்னாயத்தங்களை நீங்கள் நிச்சயம் மேற்கொண்டிருப்பீர்கள். இருப்பினும் உங்கள் உளச்சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்க போதியளவு நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளீர்களா?



# கோவிட்-19 இனால் உருவாகும் மன அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுதல்

- கோவிட்-19 இற்கெதிரான இப்போராட்டம் உங்களுக்கு மேலதிக மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கியிருக்கும். உங்களுக்கு நோய்தொற்று ஏற்பட்டுவிடும் என்ற அச்சத்துடன் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்றிருப்பின் அது உங்கள் குடும்பத்தினருக்கோ, வயதான பெற்றோருக்கோ, உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ பரவக்கூடும் என்ற அச்சத்தையும் நீங்கள் அனுபவித்திருக்கக்கூடும். அதே நேரம் உங்கள் வேலையின் அழுத்தம் இன்னொரு புறம். இந் நிலையில் உங்களையும் உங்களுக்கு நெருங்கியவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்று அறியாதிருப்பீர்கள்.



- உங்கள் தொழில் மற்றும் வருமானங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியுமா என யோசித்திருப்பீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அவர்களின் எதிர்காலம் தொடர்பாக நீங்கள் கவலையடைந்திருப்பீர்கள்.
- தொழில் ரீதியாக மட்டுமன்றி உங்கள் குடும்பத்திற்காகவும் பல பொறுப்புகளை நீங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டியிருக்கும். நோயாளிகளுக்கு உதவுவதில் உங்களுக்கு விருப்பமிருக்கும் அதேசமயம் உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் நீங்கள் நோய்த்தொற்றை எடுத்துச் சென்றுவிடுவீர்களோ என்ற அச்சமும் இருக்கும். இது உங்கள் வாழ்க்கையில் மேலதிக அழுத்தத்தை உண்டாக்கியிருக்கும்.

# மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

- மன அழுத்தம் என்பது எமது நல்வாழ்வைப் பாதிக்கக்கூடிய உண்மையான அல்லது கற்பனை செய்யப்பட்ட ஒரு அச்சுறுத்தலுக்கெதிராக உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் ஏற்படும் இயற்கையான எதிர்விளைவாகும். இதன் காரணமாக எமது மனதில் பதற்றமான எண்ணங்கள் தோன்றும்.
- ஒரு அச்சுறுத்தலை நாம் எதிர்கொள்ளும்போது எமது உடலானது, பரிவு நரம்புத்தொகுதியின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கின்றது. இதன் நோக்கம் அவ்வச்சுறுத்தலுக்கு முகங்கொடுக்க எமது உடலைத் தயார்படுத்துவதாகும். பரிவு நரம்புத்தொகுதியின் அதிகரித்த செயற்பாட்டின் விளைவாக இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரித்தல், விரைவாக, ஆழம் குறைவாக சுவாசித்தல், அதிகமான தசை இறுக்கம், வியர்த்தல் போன்றவை ஏற்படக்கூடும்.
- இந்த மாற்றங்கள் உங்களை விரைவாக இயங்க, அதிக உற்சாகத்தை உணர, மற்றும் பெறுபேறுகளைப் பெற உதவுகின்றன.
- இருப்பினும் தொடர்ந்து இவ்வாறான அழுத்தத்திற்குட்படும் போது உங்கள் உடலும் மனமும் சில பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். நீண்ட கால/அளவுக்கதிகமான மன அழுத்தமானது, சோர்வு, மன வருத்தம், மனத்தளர்வு, உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு போன்ற உடலியல் மற்றும் உளவியல் பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

- இவ்வாறான சூழ் நிலையில் மன அழுத்தத்திற்குட்படுவது இயற்கையான ஒரு விடயமாக இருப்பினும், அம் மன அழுத்தத்தை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகும் சந்தர்ப்பங்களை நீங்கள் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.
- நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகியிருப்பதை பின்வரும் அறிகுறிகள் மூலம் அறிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் -
  - கவலை மற்றும் பதற்றம்
  - பொறுமையின்மை மற்றும் விரக்தி
  - எவ்வளவு முயன்றாலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத தேவையற்ற சிந்தனைகள்
  - தனிமை அல்லது புறக்கணிக்கப்பட்டது போன்ற உணர்வு
  - எளிதில் கோபமடைதல் மற்றும் இயல்பான நகைச்சுவைத் தன்மையை இழத்தல்
  - தீர்மானமெடுப்பதில் சிரமம்
  - கவனிப்பதில் சிக்கல் மற்றும் மறதி
  - இந்நிலையை சமாளிக்க அதிகமாக புகைத்தல் அல்லது மது அருந்துதல்



# பொதுவான மன அழுத்த முகாமைத்துவ யுக்திகள்

- எப்போது நீங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறாக உங்களை உணர்கின்றீர்கள் என்பதை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். முன்னரை விட வித்தியாசமாக ஏதேனுமொன்றை உணர்கின்றீர்களா? ஆமெனில் நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டிருப்பது போன்று உணர்கின்றீர்களா? என உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்குட்பட்டிருப்பதால் நீங்கள் வேதனையைடைவதாகவோ, உங்களால் இயங்க முடியாததாகவோ உணர்ந்தால், இது தொடர்பாக நீங்கள் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.
- இதில் நல்ல செய்தி என்னவெனில் உண்மையில் இவ்வாறான சவால்களை எதிர்கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதற்கு, கவலை, விரக்தி போன்ற எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை எதிர்கொள்வதற்கு சுலபமான பல வழிமுறைகள் உண்டு.



## ஆரோக்கியமான உடலில்தான் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்க முடியும்; உங்கள் உடற்ககாதாரத்தைப் பேணிக்கொள்ளுங்கள்!

- **ஆரோக்கியமான உணவைத் தெரிவு செய்யுங்கள்** – எப்போதும் நிறையுணவுகளை உள்ளடக்க முயற்சியுங்கள். இவ்வாறான மன அழுத்தத்துடன் கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் ஆரோக்கியமற்ற, வெறும் மாச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக உண்பதற்குத் தூண்டப்படுவீர்கள். அதை மனதில் கொண்டு இவ்வாறான உணர்வுகள் எழும்போது உண்பதற்கு ஏற்புடையதாக ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை வைத்திருங்கள்.
- **கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்** – மனதையும், உடலையும் புத்துயிர் பெறச் செய்வது நித்திரையாகும். நாளாந்தம் குறித்த ஒரு வழக்கத்தைக் கொண்டிருங்கள். நித்திரையைப் பாதிக்கும் செயற்பாடுகளைத் தவிரக்கப் பாருங்கள் (நித்திரைக்குச் செல்ல முன் திரைகளைப் பார்த்தல், தேனீர், கோப்பி, மது போன்றவற்றை அருந்துதல்). இரவில் 7மணி நேர நித்திரை மறு நாள் எழும் சவால்களை எதிர்கொள்ள உங்களைத் தயார்செய்யும்.





- **போதியளவு நீர் அருந்துங்கள் -**

தினமும் குறைந்தது 2L (லிற்றர்) திரவங்களை அருந்துங்கள். நீங்கள் அதில் பெரும்பாலும் அருந்துவது நீராக இருக்க வேண்டும். சுகமான ஒரு உணர்ச்சி உண்டாவதன் மூலம் உங்கள் உடல் இதன் உடனடிப் பலனை அனுபவிக்கும்.

- **உடலை நகர்த்துங்கள் -**

உடற்பயிற்சியானது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் சக்திவாய்ந்த ஆற்றலைக் கொண்டது. மூளையில் சில இரசாயனப் பதார்த்தங்களை சுரக்கச் செய்வதன் மூலம் அது உங்களுக்கு ஒரு சுகமான உணர்வை உண்டாக்கும். உங்களைத் தினமும் மகிழ்ச்சியடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்திருப்பதற்கு சிறிதளவேனும் செலவில்லாத இந்த நடைமுறையை விடச் சிறந்த வழிமுறை ஏது? 30 நிமிடங்களுக்கு பூப்பந்தாட்டம் அல்லது ஜாகிங் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் செய்வதை நாளாந்த பழக்கவழக்கமாக மாற்றுவது சிறந்தது.



# உங்கள் மனதுதான் உங்களுடைய மிகப்பெரிய சக்தி; அதனை நன்றாகப் பேணுங்கள்

- உங்களால் மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு உங்களால் முடிந்தவற்றை மாற்றுங்கள். மழை பெய்வதை மாற்ற முடியாவிடினும் குடையொன்றை எடுத்துச் செல்லலாமல்லவா?

- உங்களை மகிழ்வுபடுத்தும் செயற்பாடுகளுடாக உங்கள் சிந்தனைகளைத் திசை திருப்புங்கள்:

- நீண்டகாலம்

தொடர்பற்றுப்போயிருந்த நண்பரொருவரைத் தொடர்பு கொண்டு பேச முயற்சியுங்கள்.



- இதுவரை காலமும் வாசிக்க நேரமில்லாது காணப்பட்ட, சென்ற வருடம் வாங்கிய அந்த புத்தகத்தை வாசியுங்கள்.
- கிட்டார் வாசித்தல் அல்லது தையல் போன்ற பழக வேண்டும் என நினைத்த ஆற்றல்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- புகைப்படம் எடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள் (இது உங்கள் கவனத்தை வாழ்க்கையின் நேர்மறையான விடயங்களை நோக்கித்திருப்பும்).

- உங்கள் நாளாந்த நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குபடுத்துங்கள். சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ஒன்றை ஒவ்வொரு காலையும் உருவாக்குங்கள்.
- இயற்கை உங்கள் மனதைக் குணப்படுத்தும்; தோட்டமமைத்தல் ஜாகிங் போன்ற வீட்டிற்கு வெளியே நேரத்தை செலவிடக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வது மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த ஒரு வழிமுறையாகும். இது உங்கள் வாழ்க்கையை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற உணர்வைத் தருவதோடு தேவையற்ற கவலைகளிலிருந்து உங்கள் மனதைத் திசை திருப்பும்.





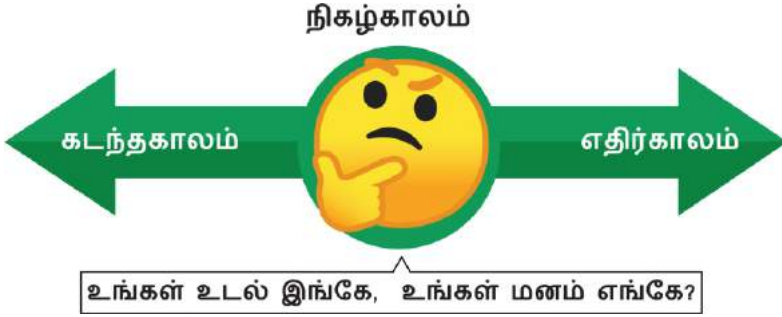
# மன அமைதிக்கான குறிப்பிட்ட நுட்பமுறைகள்

## சுவாசப் பயிற்சி

- இடையூறுகளின்றி உங்களால் வேலை செய்யக்கூடிய நேரம் மற்றும் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இது நீங்கள் நித்திரைக்குச் செல்ல முன்னர் உள்ள நேரமாகவோ, காலையில் எழுந்த பின்னர் உள்ள நேரமாகவோ இருக்கலாம்.
- வசதியான ஒரு நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மெதுவாக அழமாக சுவாசியுங்கள்.
- உங்கள் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். மூக்கினூடாக மூச்சை உள்ளெடுத்து, வாயினூடாக அதனை வெளிவிடுங்கள்.
- குளிர்மையான காற்று உங்கள் மூக்கினூடாக சுவாசப்பைகளுக்குச் செல்வதை உணருங்கள். சற்று சூடான காற்று உங்கள் மூக்கு வழியே வெளியேறுவதையும் உணருங்கள்.
- காற்றை உள்ளே சுவாசிக்கும் போது உங்கள் மனதிலும் உடலிலும் உள்ள அழுத்தங்கள் அனைத்தும் உங்கள் சுவாசப்பைகளுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுவதாக நினையுங்கள். அதே போல் சுவாசம் வெளியேறும் போது அவ்வழுத்தங்களும் உங்கள் உடலை விட்டு நீங்குவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.
- இதன் போது உங்கள் மனது வேறு சிந்தனைகளின் பக்கம் திரும்பக்கூடும். அப்போது மறுபடியும் உங்கள் சுவாசத்தின் மீது கவனத்தைத் திருப்ப முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் இந்தச் செயற்பாட்டை உங்களுக்கு வேண்டிய அளவு நேரம் செய்ய முடியும். எனினும் இதனை 5 நிமிடங்கள் செய்வது கூட மன அமைதியை உண்டாக்க உதவும்.
- இதனை முறைப்பட ஒழுங்காக மேற்கொண்டு வந்தால் நாளாந்தம் உங்கள் அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

## மன ஒருமைப்பாடு

எங்கள் மனது இயற்கையாகவே கடந்த காலம் அல்லது எதிர் காலம் தொடர்பான சிந்தனைகளை உருவாக்கி கவலைகள் கோபதாபங்கள் மனவருத்தங்கள் போன்ற எதிர்மறையான உணர்வுகளின் பால் எங்கள் கவனத்தை கொண்டுசெல்லும் தன்மையைக் கொண்டது.



நீங்கள் இக்கையேட்டை வாசிக்க ஆரம்பிக்க முன்னர் இருந்த 5 நிமிடங்களை உங்களால் மீண்டும் நினைவுகூர முடிகிறதா?

உங்கள் உடல் எங்கு இருந்தது? அது தற்போதைய நிகழ்காலத்தில் இருந்திருக்கும்.

உங்கள் எண்ணங்கள் எங்கு இருந்தன? அவை பெரும்பாலும் ஒன்று கடந்த காலம் பற்றி சிந்தித்தவாறோ அல்லது எதிர்காலம் பற்றி கவலையுற்றவாறோ இருந்திருக்கலாம்.

குறிப்பாக இந்த நாட்களில் கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றிற்கெதிராகப் போராடும் சுகாதார சேவைப் பணியாளர்கள் என்ற வகையில் நிச்சயம் எமது எண்ணங்கள் எதிர்காலத்தில் சிக்குண்டு எழக்கூடிய பல்வேறுபட்ட அச்சுறுத்தல்கள் தொடர்பாக சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும். இதன் காரணமாக வழமைக்கு மாறாக நீங்கள் அழுத்தத்திற்குட்பட்டிருப்பதாகவோ எளிதில் கோபமடைவதாகவோ மறதித் தன்மை அதிகரித்துள்ளதாகவோ உணரலாம்.

**மன ஒருமைப்பாடு என்பது நிகழ்காலத்தில் எமது சிந்தனைகள் இருப்பதாகும்.** நிகழ்காலத்தில் இந்த நொடிப்பொழுதினை உணரும் வண்ணம் உங்கள் சகல புலன்களும் (பார்வை, கேட்டல், தொடுகை, சுவை, மணம்) திருப்பப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இந்த நொடிப்பொழுதின் அனுபவத்தில் உங்களை முற்றாக அமிழ்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

மன ஒருமைப்பாட்டை நீங்கள் கையாளும்போது உங்கள் சிந்தனை அச்சமயம் நீங்கள் செய்யும் செயற்பாட்டின் பால் திருப்பப்பட்டிருக்கும். ஆதலால் உங்கள் மனது எதிர்மறையான சிந்தனைகளை நோக்கித் திரும்பாதிருக்கும். இந் நுட்பமானது உங்கள் சிந்தனையைச் சிதறவிடாமலிருப்பதால் அது அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு செய்யும் செயற்பாட்டிற்குச் சிறந்த பெறுபேறுகளையும் பெற்றுத்தருகிறது.



## நீங்கள் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் மன ஒருமைப்பாட்டைக் கையாள முடியும்

**உ+ம்; நடக்கும்போது மன ஒருமைப்பாடு** - நடத்தல் போன்ற சாதாரண ஒரு செயற்பாட்டின் மீது உங்கள் மனதைச் செலுத்துங்கள். நீங்கள் நடக்கும்போது மன ஒருமைப்பாடுடன் அச் செயன்முறையைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள், உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் இயற்கைக் காட்சிகளைப் பாருங்கள், உங்கள் சூழலில் எழும் ஒலிகளைக் கேளுங்கள் (பறவைகள், உங்கள் பாதணிகளின் கீழ் கற்கள், மண் நொருங்கும் ஓசை), மலர்களின் நறுமணம், உங்கள் முகத்தைத் தழுவிச் செல்லும் குளிர்ந்த காற்று போன்றவற்றை உணருங்கள்.

**மன ஒருமைப்பாடு உங்களை ஒரு வினைத்திறன் மிக்க நபராக மாற்றுவதோடு பாதுகாப்பான ஒரு சுகாதாரப் பணியாளராகவும் கடமையாற்ற வழி செய்யும்.**

உதாரணமாக, மன ஒருமைப்பாட்டைக் கையாளுவதன் மூலம் உங்கள் செயற்பாடுகளின் போது தவறுகள் எழுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

## நிலைப்படுத்துதல்

உங்களைச் சுற்றி நடப்பவற்றை, குறிப்பாக உங்கள் சிந்தனைகளை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாதுள்ளது என உணரும்போது பின்வரும் எளிய நிலைப்படுத்துல் உத்தியைக் கையாளலாம்.

- பாதங்கள் இரண்டும் நிலத்தை முழுமையாகத் தொடும் வண்ணம், கதிரையொன்றில் நன்கு முதுகைச் சாய்த்து வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடல் கதிரையின் மூலமும், கால்கள் தரையின் மூலமும் தாங்கப்படுவதை உணருங்கள்.
- மெதுவாக, ஆழமாக சுவாசியுங்கள்.
- நீங்கள் பார்க்கக் கூடிய ஐந்து விடயங்களை, கேட்கக் கூடிய நான்கு விடயங்களை, உணரக்கூடிய மூன்று விடயங்களைப் பெயரிடுங்கள்.
- இன்னும் சில அழமான மூச்சுக்களை எடுத்து விடுங்கள்.
- நீங்கள் செய்யவிருக்கும் செயலை மீண்டும் அணுகுங்கள்.

# மனச்சோர்வு மற்றும் மன வருத்தம் தொடர்பான விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்

- அதிகளவான மன அழுத்தமானது, மனச்சோர்வு மற்றும் மன வருத்தம் போன்ற உளவியல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது.
- எம்மில் சிலர் இலகுவாக மன அழுத்தத்திற்குட்பட்டு விடுகின்றனர்.

## உங்களால் மனச் சோர்வு மற்றும் மன வருத்தம் போன்றவற்றை இனங்காண முடியுமா?

### மனச்சோர்வு

- கவலையாகவும், சோர்வாகவும் உணர்வதோடு முன்பு போல் விடயங்களை இரசிக்க முடியாத தன்மை.
- குறைந்த சுயமரியாதை, உதவி மற்றும் நம்பிக்கையிழந்த தன்மை, குற்ற உணர்வு.
- நித்திரை மற்றும் பசி எடுக்கும் தன்மை பாதிக்கப்படுதல்.
- தற்கொலை அல்லது சுய தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணங்கள்.
- இவ்வாறான அறிகுறிகள் 2 வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## மன வருத்தம்

- காரணமேயின்றிக் கவலையடைதல்
- அளவுக்கதிகமான பதற்றம், பீதி, நெஞ்சு படபடத்தல், அதிகமாக வியர்த்தல், மரணம் தொடர்பான பயம்.
- முன்னர் உங்களைப் பாதிக்காத விடயங்களைக் குறித்து தொடர்ச்சியாக சிந்தித்துக் கவலையடைதல்.
- முன்னர் பழக்கப்பட்ட, நீங்கள் வசதியாக உணர்ந்த சந்தர்ப்பங்கள் / நபர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல்.
- தவிர்க்கமுடியாத சிந்தனைகள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுதல்.

மேற்கண்ட அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவிப்பதாக உணர்ந்தீர்களானால் தயவுசெய்து அருகாமையில் உள்ள மன நல கிளினிக் அல்லது வைத்திய நிபுணரை நாடுங்கள்.

## கோவிட்-19 உம் ஓரங்கட்டப்படுதலும்

- கோவிட்-19 தொற்று மற்றும் சுகாதார சேவைப் பணியாளர்கள் தொடர்பாக சமூகத்தில் காணப்படும் நம்பிக்கைகள் மற்றும் ஓரங்கட்டும் மனப்பான்மையை நீங்களும் எதிர்கொண்டிருப்பீர்கள்.
- கோவிட்-19 தொற்றிற்குட்பட்டவர் எவரும் வேண்டுமென்றே அந்த நோயைப் பரப்ப மாட்டார்கள். அவர்களும் இக் கொடிய வைரசால் பாதிப்புற்றவர்கள் தான்.
- ஓரங்கட்டும் இந்த மனப்பான்மையானது சிகிச்சையை நாடுவது, பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுவது, சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது போன்றவற்றை மேற்கொள்ளத் தயக்கத்தை உண்டு பண்ணுவதன் மூலம் மேலும் பாரதூமான விளைவுகளை உருவாக்கிவிடுகிறது.
- வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளாவது குறித்து அவமானப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இது சாதாரணமாக மனிதன் என்ற முறையில் நடைபெறக்கூடிய விடயமே.
- **இவ்வாறு கோவிட்-19 தொடர்பாக ஓரங்கட்டப்படுவதற்கு சவாலாக என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?**
  - ஏதிர்மறையான நடத்தைகள் மற்றும் கருத்துக்களுக்கு எதிராகக் குரல் கொடுங்கள்.
  - பாதிக்கப்பட்டோருக்கு ஆதரவு வழங்கி, பரிவுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்.





# கோவிட்-19 உம் பொய்யான செய்திகளும்

- பொய்யான செய்திகள் பின்வரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை:
  - துயரம்
  - ஓரங்கட்டப்படல்
  - நிரூபிக்கப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் மீது நம்பிக்கையின்மை.
  - தடுப்பூசி பெறுவதை மறுத்தல்
- பொய்யான தகவல்களை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?
  - தகவல் நம்பிக்கையான இடங்களிலிருந்து பெறப்பட்டதா என அறியுங்கள்.
  - நீங்கள் பரப்பும் தகவல்களுக்கு பொறுப்புக் கூறும் கடமை உங்களிடமுள்ளது.
  - தகவல்களைப் பகிர முன் அதன் உண்மைத்தன்மையைச் சரிபாருங்கள்.



# கோவிட்-19 உம் உங்கள் பிள்ளைகளும்

உங்களைப் போலவே உங்கள் பிள்ளைகளும் கோவிட்-19 ஆல் உருவாக்கப்படும் மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகலாம். இந்த நோய்த்தொற்றால் உண்டாக்கப்பட்ட மாற்றங்கள் மூலம் அவர்களது இயல்பு வாழ்க்கையும் பின்வரும் முறைகளில் மாற்றம் கண்டுள்ளது:

- பாடசாலைகள் மூடப்படுதல்
- வழமையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியாதிருத்தல் உ+ம், நண்பர்களைச் சந்தித்தல், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள்
- உடற்பயிற்சி மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது குறைந்துள்ளமை
- பெற்றோரிடமிருந்து நீண்ட காலம் விலகியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை
- ஊடகங்களில் காண்பிக்கப்படும் இறப்பு மற்றும் நோய் தொடர்பான கொடூரமான காட்சிகளைப் பார்க்க நேரிடுதல்
- இந் நோய் நிலைமை தொடர்பாகப் பெற்றோருக்கிருக்கும் மன வருத்தம்



## உங்கள் பிள்ளைகள் உள ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறிகள் எவை?

- ஏளிதில் கோபமடைதல் / அதிகமான முரட்டுத்தன்மை
- விலகியிருத்தல்
- அழுகை
- அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளுதல்
- அதிகமான பயம்
- நித்திரையில் குழப்பங்கள் / அதிகமான நித்திரை
- கவனக் குறைவு
- பாடசாலை வேலைகள் / பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுவதில் ஊக்கம் குறைந்து காணப்படுதல்
- உடல் ரீதியான குற்றச்சாட்டுகள் உடம், தலைவலி, வயிற்று வலி
- கையடக்கத் தொலைபேசி / கணினி / இணையத்தளத்தை அளவுக்கதிகமாகப் பயன்படுத்தல்



## அழுத்தம் நிறைந்த இச் சமயத்தில் பெற்றோர் என்ற முறையில் எம்மால் என்ன செய்ய முடியும்?

- பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் ஏதாவது மாற்றம் உண்டாகியிருக்கிறதா என நன்கு அவதானித்தல்.
- உங்கள் பிள்ளைகள் கூறுவதைச் செவிமடுத்து, அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களின் மனதைத் தேற்றி ஆறுதலளிப்பதோடு, அன்பையும் பராமரிப்பையும் பெற்றுக் கொள்ளும் உணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்.
- இவ்வாறான சமயங்களில் சில கவலைகள் எழுவது சாதாரணமானது என்பதை விளக்குங்கள்.
- சமூக வலைத்தளங்களைப் பார்வையிடுவதை மட்டுப்படுத்துங்கள்.
- நேர அட்டவணை மூலம் அவர்களது நாளாந்த நடவடிக்கைகளை ஒழுங்குபடுத்துங்கள்.
- அவர்களது நன் நடத்தைகளைப் பாராட்டுங்கள்.
- டிஜிட்டல் திரைகளின் பாவனையை மட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை ஊக்குவிப்பதோடு அவர்களது பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.
- அவர்களுடன் தரமான நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- பிரச்சனைக்குரிய விடயங்கள் இருப்பின் நிபுணர் ஒருவரின் உதவியை நாடுங்கள்.

# கோவிட்-19 உம் முதியவர்களும்

சவால்மிக்க இந் நேரங்களில் நாம் அனைவரும் சிந்திக்கும் முறை, எமது உணர்வுகள், நடத்தைகள் என அனைத்தும் வேறுபட்டுக் காணப்படும். எவ் வயதைச் சார்ந்தோராயிருப்பினும் இந்த கோவிட்-19 நோய் நிலைக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு நாம் அனைவரும் தள்ளப்பட்டுள்ளோம்.

பின்வரும் முன்னாயத்தச் செயற்பாடுகள் சமூகத்தில் வயது முதிர்ந்தவர்கள் இந் நோய் நிலைமைக்கு முகங்கொடுக்க உதவும்:

- டெலிவரி சேவைகள் பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள் (உ-ம்: உணவு, மருந்துகள்).
- சகவாசமான சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணும் அதே வேளை பெளதிக ரீதியாக சமூக இடைவெளியைப் பேணுங்கள்.
- புதிய தொழில் நுட்பங்களுக்குப் பழக்கப்பட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- தனிமை போன்ற உணர்வுகள் தொடர்பாக விழிப்புணர்வுடன் இருந்து, தேவையான போது அதற்கேற்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- மருந்துகளை சேகரித்து வைப்பதோடு மருந்தகங்கள், ஆய்வுகூடங்களின் தொடர்பிலக்கங்களை தெரிந்து வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் சுகாதார நிலை தொடர்பாக ஒழுங்காக பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தேவை ஏற்படின் தொலை மருத்துவத்தை (Tele medicine) நாடிப் பாருங்கள்.



## நேரான சிந்தனைகளைக் கொண்டிருங்கள்:

- **நாளாந்த பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குங்கள்;**  
வழமை ஒன்றைக் கொண்டிருப்பது குறிக்கோள் ஒன்றை உங்களுக்கு அளிக்கும். அதனை இழப்பது உங்களுக்கு மனவருத்தத்தை உண்டாக்கும்.
  - வேலைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனது தேவையற்ற சிந்தனைகளின் பால் திரும்புவதைக் குறைக்கலாம்.
  - பொழுது போக்குச் செயற்பாடுகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- **புதிய பங்களிப்புகளை வழங்க முயற்சியுங்கள்:**
  - வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
  - அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பிறரோடு தொடர்புகளைப் பேணுங்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்.

## ஆரோக்கியமான வயது முதிர்ந்தலைக் கையாளுங்கள்:

- பொருட்கள் வாங்குதல், சமைத்தல் போன்ற செயற்திறன்களைத் தொடர்ந்து பேணுங்கள்.
- தினமும் குறித்த ஒரு நேரத்தை உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்கி அதனை ஒரு பழக்கவழக்கமாக மாற்றுங்கள்.
- சீரான, போதியளவு நித்திரையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- முறையாக மன அமைதிக்குரிய நுட்பங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான நிறை உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

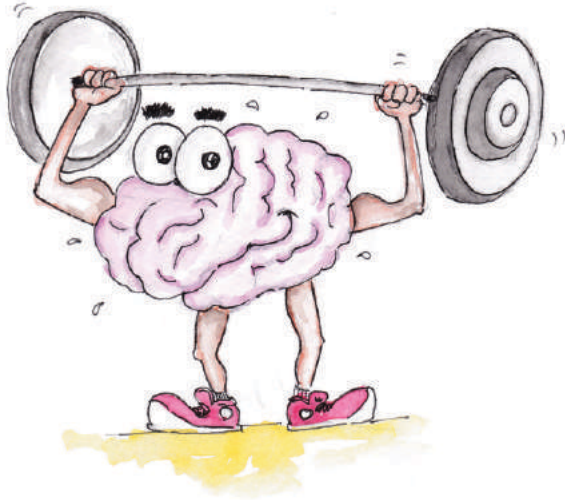
- தினமும் 30 நிமிடங்களாவது உடலில் சூரிய ஒளியைப் படவிடுங்கள்.



- இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைக் கையாள அதிகமாக புகைப்பிடிப்பதும், மது அருந்துவதும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் உத்திகளாகும். இவற்றிலிருந்து விலகியிருங்கள்.

## முளையைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள்:

- புதிய ஆற்றல்கள் மற்றும் பொழுது போக்குகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் (சித்திரம், புகைப்படக் கலை, யோகா, மர வேலை, நிகழ் நிலை பாட நெறிகள், புதிய டிஜிட்டல் செயலிலிகளுக்குப் பழக்கப்படுதல் போன்றவை).
- புதிர்களைத் தீர்த்தல் அல்லது வேறு சவால்மிக்க விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள்.





## நன்றி

முடிவற்றது போன்று தொடர்ந்து நீடிக்கும் இந்ந கோவிட்-19 நெருக்கடி நிலையை எதிர்த்துப் போராடும் சுகாதார சேவைப் பணியாளர் என்ற வகையில் அதிகரித்துச் செல்லும் உங்கள் வேலைப் பழுவைக் கையாலச் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருப்பீர்கள். சில சமயங்களில் இன்னும் எவ்வளவு காலத்திற்கு உங்களால் இவ்வாறு தொடர முடியும் என்ற சிந்தனை எழுந்திருக்கும்.



எனினும் நீங்கள் நினைப்பதை விட பலசாலி என்பதை மறவாதீர்கள். இதுவரை காலங்களில் குடும்பம், உறவுகள், பரீட்சைகள், வேலை என்பவற்றில் எழுந்துள்ள சவால்களை நீங்கள் எதிர்கொண்டதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

எமது இச் சிறு தீவானது நாளடைவில் பல அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேர்ந்துள்ளமை கவலைக்குரியது. எனினும் அவ்வாறான பல சவால்களை இலங்கையர் என்ற முறையிலும், இலங்கையின் சுகாதார சேவை என்ற முறையிலும் நாங்கள் எதிர்கொண்டுள்ளோம். இவ்வாறான அனுபவங்கள், சுகாதார சேவை பணியாளர்கள் என்ற வகையில் எம்மை மேலும் சக்தி வாய்ந்தவர்களாக, எதையும் தாக்குப் பிடிக்கக்கூடியவர்களாக மாற்றியுள்ளன. இத்தகைய நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களை மனத் தைரியத்துடன் சமாளிப்பதற்கு எமது அறிவு, ஆற்றல்கள், மற்றும் குழுவாக இயங்கக் கூடிய தன்மையைப் பயன்படுத்துவதில் அனுபவசாலிகளாகிவிட்டோம்.

இந் நோய்த் தொற்றை எதிர்த்துப் போராடும் சில அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளைப் போன்று எமது நாட்டில் வசதிகளோ, நிதியோ, வளங்களோ இல்லாதிருக்கலாம். இருந்த

போதிலும் நாம் சில சமயங்களில் அந்த நாடுகளை விட வெற்றிகரமாக எமது நோயாளர்களைக் கையாண்டுள்ளோம்.

சவால்மிக்க இக் காலப்பகுதியை கடந்து செல்கையில் (ஆம், இதற்கு ஒரு நாள் முடிவு உண்டாகும்), நாம் இந் நாட்களைப் பெருமையுடன் மீட்டிப்பார்க்க வேண்டுமென்பதால் இந்த நெருக்கடியூடாக நாம் தொடர்ந்து போராட வேண்டும். நாம் எமது பிள்ளைகளுக்கும், பேரப்பிள்ளைகளுக்கும் மோசமான இச் சந்தர்ப்பத்திலும் நாம் எவ்வாறு சிறந்த முறையில் செயற்பட்டோம் என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கும் நாள் நிச்சயம் வரும்.

எமது வெற்றிக்கு பணமோ பாராட்டோ வழங்கப்படாவிடினும், இந் நோயிலிருந்து மீண்டு வரும் ஒவ்வொரு நோயாளியினதும் புன்னகையிலும், ஒரு தேசமாக நாம் குணமடைந்து இந் நோய்த் தொற்று நிலையிலிருந்து முன்னோக்கிச் செல்வதிலும் அதனை அளவிடலாம். ஆகவே எம்மால் முடிந்த வரை எமது அதி சிறந்த சேவையை வழங்கி வருவோம். **எம் இலங்கைத் தாய் நாட்டிற்கு எப்போதும் போலன்றி இப்போது உங்கள் சேவை மிகவும் அவசியம்.**

# Contents

<b>Message from the President of the Sri Lanka College of Psychiatrists</b>	<b>2</b>
<b>Message from the Country Representative of The Asia Foundation</b>	<b>4</b>
<b>Living with Covid-19</b>	<b>6</b>
<b>Fighting Covid-19 induced stress</b>	<b>7</b>
<b>What is stress</b>	<b>8</b>
<b>General stress management strategies</b>	<b>10</b>
<b>Healthy mind in a healthy body; look after your physical health!</b>	<b>11</b>
<b>Your mind is your greatest power; take good care of it</b>	<b>13</b>
<b>Specific relaxation techniques</b>	<b>15</b>
Breathing to relax	15
Mindfulness	16
<b>Be aware about depression and anxiety</b>	<b>20</b>
<b>Stigma and Covid-19</b>	<b>22</b>
<b>Fake news and Covid-19</b>	<b>23</b>
<b>Your child and Covid-19</b>	<b>24</b>
<b>Old age and Covid-19</b>	<b>27</b>
<b>Thank you!</b>	<b>31</b>

# Message from the President of the Sri Lanka College of Psychiatrists

It gives me great pleasure in sending this brief message to this priceless booklet of education and advice to healthcare frontline workers battling the COVID-19 pandemic. The Sri Lanka College of Psychiatrists along with “The Asia Foundation” has managed to compile this booklet at the peak of the third wave of the COVID-19 pandemic hitting Sri Lanka. The healthcare workers who are in the frontline dealing with COVID positive patients are faced with enormous number of hardships due to the ever increasing number of patients, high mortality of patients, lack of adequate number of personal protective equipment and long hours of duty with at times inadequate facilities. It is evident that the frontline workers are getting increasingly burnt out and feel their efforts go unappreciated and may even perceive that they are “not being looked after” by others.

This booklet is meant for the doctors, nurses, attendants, health care assistants, paramedical personnel and social workers having direct contact with COVID positive patients. It gives a clear description of challenges of living with COVID and positive patients, how to identify when you get stressed with overload of work and how to deal with work stress and also gives advice with eye catching illustrations on how to maintain your wellbeing while working with all this stress. This book also educates the healthcare workers on how to relax when you are overwhelmed with stress with deep breathing and muscle relaxation techniques and mindfulness. Unfortunately quite a lot of stigma is attached to being positive with COVID and this book will help you to overcome it and help you to make your patients overcome the stigma with a positive outlook. It will be briefly looking at common mental health issues like depression and anxiety that the frontline workers may experience when working under severe stress and harsh conditions and explain about their symptoms and how to deal with them.

Most importantly by reading this booklet the healthcare workers will be able to boost up their self-esteem as they have been identified as the bravest category who accept the challenge of healing the infected patients with confidence and kind concern. The front liners have come forward sacrificing their lives at the time of need to safeguard the nation and should be proud of them. If not for them the unfortunate infected patients would be allowed to suffer in isolation and their healing efforts will be deeply appreciated by all of us.

The Sri Lanka College of Psychiatrists sincerely hopes that this booklet will give the frontline health care workers a lot of hope, education and a helping hand to get over the stress and anxiety when dealing with the sick during a global pandemic. I would like to take this opportunity in expressing our sincere gratitude to all the psychiatrists who took a lot of trouble in compiling this booklet in an attractive manner and “The Asia Foundation” for supporting us.

Thank you.

**Dr. Gihan Abeywardena**

President

Sri Lanka College of Psychiatrists

# Message from the Country Representative of The Asia Foundation

The Asia Foundation has been investing in efforts to integrate a psychosocial approach to development in Sri Lanka for many years. While the mental health impacts of the pandemic are profound; frontline workers remain especially vulnerable. They struggle with the fear of them or their families being infected; the stress of working with new and frequently changing protocols; the need to adjust to wearing personal protective equipment (PPE) and caring for patients who are sick and deteriorating. As such, supporting the mental health of healthcare workers is a crucial part of the national public health response to Covid-19.

The Foundation's Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) team has worked across multiple settings to bring forth a myriad of initiatives to systematically conduct research and enhance the existing knowledge base in Sri Lanka. These initiatives have focused on insights to upskill psychosocial workers, counsellors, doctors, nurses and psychiatric social workers and to facilitate long standing dialogue and partnerships between governmental and non-governmental stakeholders.

Building on over a decade of experience working with victims of conflict and trauma in Sri Lanka, The Asia Foundation launched a new initiative in 2020 in partnership with Global Communities under the *Social Cohesion and Reconciliation* (SCORE) Program. In collaboration with the Mental Health Directorate of the Ministry of Health, the Foundation introduced a series of self-care messages for frontline staff that respond to the psychosocial needs of the pandemic whilst maintaining physical distancing protocols. A series of trilingual self-care messages were designed and developed by the MHPSS team to be shared with frontline response staff. These have included messages about understanding emotions, the nature of the symptoms, fear of being socially excluded, fear of losing employment, feelings that come with isolation, reliving

past experiences, caregiver worry, fear of being separated from loved ones during quarantine, and fear of falling ill and dying. These messages have been shared through social media and telecommunication platforms such as Facebook, Whatsapp and Viber, through nurses', doctors', and support staff groups, and disseminated across all 25 districts through the district mental health focal points. These messages are a reminder to frontline staff that their efforts are appreciated and that they need to take care of themselves too.

Building on this work, the Foundation, in partnership with the Sri Lanka College of Psychiatrist (SLCOP) sought to better understand the psychological impact of the Covid-19 pandemic on health workers. Therefore, this publication was developed to provide an insight into improving the psychological well-being of health workers at this critical time. While it reflects on the challenges that frontline staff face, it also provides support with stress management, burn out and coping during Covid-19.

This publication has been written, illustrated, and translated by SLCOP, and we wish to thank them for a productive and successful partnership. We hope this handbook will offer frontline staff support with managing their psychological well-being through a crisis.

The Asia Foundation is privileged to have had the opportunity to work on mental health and psychosocial programs in Sri Lanka since 2005. Throughout our engagement we have sought to advance the thinking and theoretical basis for the delivery of services and promote practical, evidence-based solutions that serve to improve the quality and consistency of service delivery. We hope that this publication will provide new perspectives and enable further understanding of the mental health challenges faced by frontline workers.

**Dinesha de Silva Wikramanayake**

Country Representative

The Asia Foundation

# Living with Covid-19

- We are currently battling a catastrophic health crisis with the ongoing Covid-19 pandemic.
- It is no wonder that you are worried about the current situation. It will affect you at work, at home, as well as socially.



- You must be knowing a lot about the physical symptoms of Covid-19, how it spreads and about the vaccines. But are you aware about its mental health impact? Do you know how best you can look after your mental health during this crisis?
- You must be taking a lot of precautions to protect yourself from contracting this illness. But, are you taking enough actions against its psychological impact?



# Fighting Covid-19 induced stress

- Fighting Covid-19 can add lots of additional stress to your life. You are worried about contracting the illness. You may be worried about transmitting it to your family, to your elderly parents or to children at home.



At the same time, you may be burnt out with work. You maybe concerned about safety. You maybe wondering how best to stay safe and keep your loved ones safe.

- Your job and finances may be affected and you worry if you can make ends meet. Your children’s education maybe affected and this will make you worry about their future.
- You have responsibilities at your work as well as towards your family. You want to help patients but are worried about bringing the illness home. This can add additional stress to your life.

# What is stress?

- Stress is a natural reaction of our mind and body to a real or a perceived threat to our wellbeing. Our mind reacts to threat by producing anxious thoughts.
- When we face a threat, our body reacts by increasing the activity of the sympathetic nervous system. This is to prepare our body to face the threat. This activation leads to increased heart rate, rapid shallow breathing, increased muscle tension and sweating.
- These changes can help you take quick action, feel more energized and get results.
- It can become a problem if your body and mind remain continuously in a state of stress. Chronic/excessive stress can lead to many physical and psychological problems. These include; burnout, anxiety, depression, hypertension and diabetes mellitus.

- Being stressed is normal and is expected in a situation like this. But it is important to know when you are overwhelmed with stress and anxiety.
  
- You know you are stressed when you feel:
  - Anxious and worried
  - Impatient and agitated
  - Your thoughts are racing and you can't switch them off
  - Irritable and have lost your sense of humor
  - Feel neglected and alone
  - Find it hard to make decisions
  - Unable to concentrate and forgetful
  - Smoking or drinking alcohol excessively as a way of coping



# General stress management strategies

- Know that you are feeling different to your usual self. Ask yourself if you are feeling different to how you were. If so ask yourself if you are stressed?
- If you feel that you are in distressed and that you can't function, then maybe you need to do something about it.
- The good news is, that there are so many simple ways to manage anxiety and other negative emotions and remain generally happy in the face of challenging times like this.



# Healthy mind in a healthy body; look after your physical health!

- **Choose good food** – always try to have a balanced meal. It is normal to crave for carbs and other unhealthy foods in excess at times of stress. Be mindful of that. Keep some healthy snack options at hand instead of eating unhealthy food.
- **Rest your eyes** – sleep is the rejuvenator of mind and body. Stick to a routine and avoid things that keep you awake (screens before bed, tea, coffee and alcohol).  
7 hours of night sleep will make you ready to face challenges at day time!





- **Water your body** – take at least 2 litres of liquids per day and make sure most of it is water! Your body will immediately thank you by making you feel comfortable.

- **Move your frame** – exercise has a powerful mood lifting effect. It releases chemicals in your brain that makes you feel good. What else can beat this regime that keeps you looking good and happy at no cost? Try to fix a daily routine with at least 30 minutes of exercises like jogging or playing badminton.



# Your mind is your greatest power; take good care of it

- Accept what you can't change and change what you can. You can't change the rain but you can take an umbrella with you.
- **Involve yourself with activities that make you happy:**

- Call a friend that you couldn't connect with for a while.



- Read that book you bought last year but never had the time to open.
- Learn a new skill that you always wanted like playing the guitar or stitching a blouse.
- Photography – for instance, photography lets you *focus* on the positive aspects of life.

- Organize your day; prepare a checklist each morning.
- Nature heals our mind; engage in activities that let you spend time outdoors, like gardening and jogging.
- Helping others can be a great stress buster. You will feel better, more in control and will also distract you from unnecessary worrying.





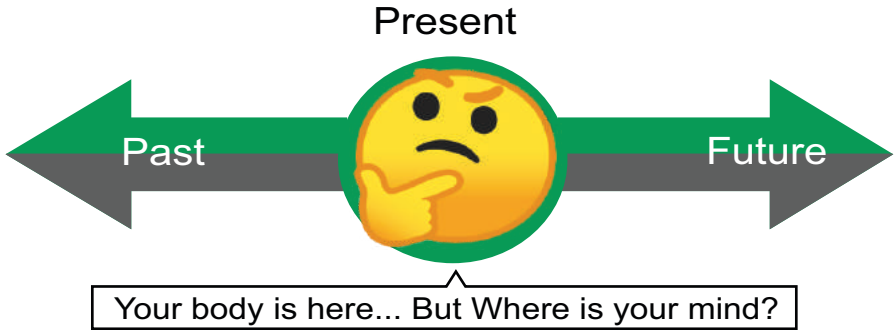
# Specific relaxation techniques

## Breathing to relax

- a. Find a time and a place that you won't get interrupted. This maybe the time you go to bed and soon after waking up.
- b. Get in to a comfortable position.
- c. Take slow, deep breaths.
- d. Focus on breathing, while breathing in through your nose and breathing out through your mouth.
- e. Feel the cold air entering your nose and then filling up your lungs, feel the warm air leaving your nostrils.
- f. Imagine all the tension entering your lungs and then leaving it when you exhale.
- g. Your mind may wander away while you do this, but try to bring it back to the focus of breathing.
- h. You can do this as long as you feel comfortable, but even 5 minutes of this activity can help you relax.
- i. Doing this regularly will bring your level of tension down through the day.

# Mindfulness

Our minds have an innate tendency to wander either to past or future and getting hooked on to negative events like worries, regrets and grudges.



Can you recall the five minutes before you started reading this booklet?

Where was your body? It was in the present moment.

Where were your thoughts? most probably they were either ruminating about the past or worrying about the future.

Especially these days, we as health workers fighting the pandemic, our minds are most of the times stuck in the future, getting anxious about the possible threats that can unfold. You may find yourself more tensed than usual, more irritable and forgetful as a result.

**Mindfulness is about being in the present.** You use all your senses (vision, hearing, touch, smell and taste) to be aware of the present moment. Immerse yourself completely in the current experience.

When you are practicing mindfulness, you maintain your mind in the current activity. Therefore, it cannot escape to its negative ruminations.

This, understandably reduces the level of stress and also improves the outcome of whatever we are doing due to the undivided attention to the task at hand.



**You can practice mindfulness in any situation.**

**E.g., Mindfulness while walking** – bring your mind to the act of walking. Observe the process of walking in detail mindfully. See the scenery you pass by, hear the sounds around you (the birds, crunch of the gravel under your slipper), smell the scent of flowers drifting in the air, feel the cold wind brushing past your face.

**Mindfulness can make you a more effective and a safe health worker too.** For example, by practicing mindfulness, you're less likely to make mistakes

## Grounding

This is a simple technique that you can do when everything seems out of control; including your mind.

- Sit back in a chair, with your back well supported and feet flat on the ground.
- Feel your body being supported by the chair and feet supported by ground.
- Take a few slow, deep breaths.
- Name five things you see, four things you hear and three things you feel.
- Take another few deep breaths.
- Come back to the task at hand.

# Be aware about depression and anxiety

- Excessive stress can lead to a variety of psychological consequences like depression and anxiety.
- Some of us are more vulnerable to stress.

## Do you know how to identify depression and anxiety?

### Depression

- Feeling sad, tired and unable enjoy things as before
- Low self-esteem, feelings of helplessness and hopelessness and guilt
- Poor sleep and appetite
- Thoughts of suicide or self-harm

These symptoms would have to persist for at least for 2 weeks or more.

## Anxiety

- Worrying for no apparent reason
- Panic attacks; sudden episodes of extreme anxiety associated with racing heart, sweating and fear of dying
- Constantly worrying about things that didn't bother you in the past
- Avoiding people/situations that were comfortable and familiar to you before
- Getting recurrent thoughts that you can't switch off

Please speak to a doctor at the nearest psychiatry clinic if you think that you have above symptoms.

# Stigma and Covid-19

- You may have to deal with stigma associated with health care staff and the Covid-19.
- The persons infected with Covid-19 are not spreading the virus on purpose, they are victims of the virus.
- Stigma could lead to reluctance to seek treatment or testing and quarantine which would be more serious for everyone.
- There is nothing shameful about contracting the virus.

## What can I do to challenge the stigma towards Covid-19?

- Speak out against negative behaviors and comments
- Show compassion and support for those who are affected





# Fake news and Covid-19

- **Fake news can lead to:**
  - Distress
  - Stigma
  - Mistrust in proven treatments
  - Refusal of vaccine
- **How can we prevent false information?**
  - Make sure the information is from a reliable source
  - Know that you will be accountable for the news you spread
  - Fact check before sharing



# Your child and Covid-19

Just like you, your child is also vulnerable to the stress caused by Covid-19 pandemic. Their lives are affected by new adjustments caused by the pandemic such as:

- Closure of schools
- Lack of their routines e.g., Meeting up with friends/ sport practices
- Lack of physical exercise and outdoor activities
- Prolonged separation from the parents due to their long working hours or in case parents are quarantined
- Exposure to gruesome pictures of disease and death in media
- Parents' anxiety about the pandemic



## What are the signs to look for in your child to know that they are psychologically affected?

- Increased irritability / aggressive behaviour
- Withdrawn behaviour
- Tearfulness
- Clinginess
- Excessive fear
- Sleep disturbances / excessive sleepiness
- Poor attention
- Poor motivation for school work/ hobbies
- Somatic complaints e.g., headache, abdominal pain
- Overuse of smartphone/ computers/ internet



## What can we do as parents at this time of stress?

- Closely monitor children for any signs of change in behavior.
- Listen, understand, reassure children and make them feel loved and safe.
- Tell them that some worries are normal in this situation.
- Limit the exposure to social media.
- Structure their day with a time table.
- Reward their positive behaviour.
- Limit the usage of digital screen.
- Encourage them to do physical activity and help them in their hobbies.
- Spend quality time with them.
- Seek professional help if concerned.
- **Make sure that you stay physically and mentally healthy**
  - Continue to take your regular medications.
  - Engage in exercise at least 3-4 times per week.
  - These actions will help you to optimize your general wellbeing. This will make you more relaxed. Observing your calm demeanor will help your child to stay free from anxiety.

# Old age and Covid-19

In this challenging time, we all feel, think and act differently. No matter what our age group is, we all need to face this pandemic together.

The following preparations will help the senior citizens face the challenge with more confidence:

- Familiarize with delivery services (eg: food, medication)
- Maintain social contactedness while maintaining physical distance
- Familiarize with new technologies
- Be aware of the feelings of loneliness and isolation and intervene accordingly
- Stock medications, know the contact numbers of clinics and labs
- Maintain regular health checks
- If needed, try Tele medicine to remote access your healthcare professional.



## Stay positive:

- **Establish a daily routine;** routine gives a sense of purpose. Losing it will cause you distress.
  - Keep yourself busy so there is little time to let the mind wander
  - Have a time for your hobbies
  
- **Take up new roles to feel a sense of control and contribution;**
  - Engage in household activities
  - Share your experiences and expertise that you have gained over the years to help others.
  
- Connect with others

## Practice healthy aging:

- Maintain functional abilities like cooking, shopping, etc.
- Engage in regular physical exercises by allocating a regular time of the day.
- Get regular and adequate sleep.
- Practice a relaxation technique regularly.
- Eat healthy with a balanced diet.

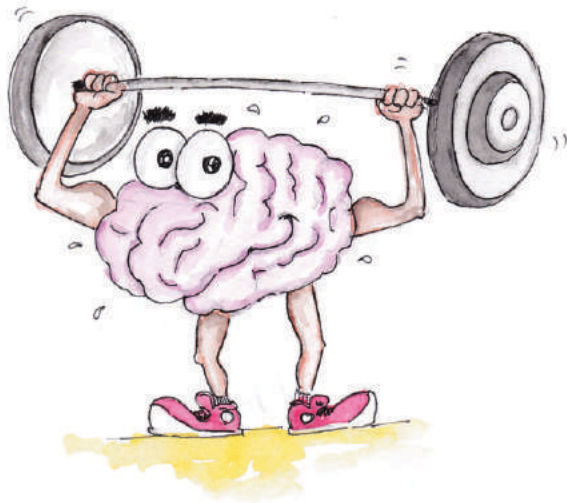
- Get exposed to sunlight at least 30 minutes daily.



- Smoking and excessive alcohol consumption are the worst coping strategies. Stay away from these all the time.

## Keep the brain active:

- Learn new skills and hobbies (Drawing, photography, yoga, carpentry, painting, enroll in online courses and familiarize with digital applications is a few among many)
- Solve puzzles and engage in challenging games





## Thank you!

You may be struggling to cope with the mounting workload as a health worker, fighting this pandemic that seems to be going on forever. You may have days that you wonder how long you can go on like this.



But remember, you are much stronger than you think. Think of the hardships you have overcome in your life, be it in your family and relationships, during exams or at work.

Sadly, our little island nation had gone through a lot of disasters over time. We Sri Lankans as a nation and as a health service have faced many challenges. These experiences have only made us stronger and a more resilient set of health workers. We are experienced in managing crisis situations in a confident manner using our knowledge, skills and ability to pull together as a team.

Let us soldier on through this crisis, so that once we are out of this difficult period (yes, its going to end one day), we can recall with pride, how we gave our best during the worst of times!

Our success may not be rewarded monetarily or sometimes appear to be not even appreciated, but it can be measured in the smile of every patient that gets better and when the nation heals as one and moves on from this pandemic. **So, let's keep giving our best. Mother Lanka needs you now more than ever!**

# உதவிக்கான தொடர்பிலக்கங்கள்

## மன நலம் சார் உதவித் தொடர்பிலக்கங்கள்

இலங்கை மனநல வைத்திய நிபுணர்கள் கல்லூரியால் வழங்கப்படும் முன்னணி சுகாதார சேவை பணியாளர்களுக்கூரிய தொடர்பிலக்கம்  
**0712578578**

தேசிய உளச் சுகாதார நிறுவனம் தொடர்பிலக்கம்  
**1926**

மனநலத்துக்கான தேசிய சபை (சஹாய)  
**0112685960 / 0112685950**

இலங்கை சுமித்ரையோ  
**0112682535 / 0112682570 / 0112674436 / 0767520620**

வாந்தி மார்க்கம்  
**0761356526 / 0112665126 / 0717639898**

CCC தொடர்பிலக்கம், மூன்று மொழிகளிலும், கட்டணம் அற்றது, 24 மணி நேர சேவை  
**1333**

## பொதுவாக உதவி பெறக்கூடிய தொடர்பிலக்கங்கள்

சுவசரிய அம்பியூலன்ஸ் சேவை  
**1990**

சுகாதார முன்னேற்றப் பணியகம் - **1999**  
(கோவிட்-19 தொடர்பான உங்களது கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க மூன்று மொழிகளிலுமான 24 மணி நேர சேவை)

போலிஸ் அவசர உதவிப் பிரிவு - **119**



## Useful help lines

### Mental health help lines

Hotline for frontline healthcare workers by the Sri Lanka College of Psychiatrists  
**0712578578**

National Mental Health helpline  
**1926**

National Council for Mental Health (Sahanaya)  
**0112685960 / 0112685950**

Sri Lanka Sumithrayo  
**0112682535 / 0112682570 / 0112674436 / 0767520620**

Shanthimargam  
**0761356526 / 0112665126 / 0717639898**

CCC line; trilingual, toll free, 24 hour  
**1333**

### General help lines

Suwasariya Ambulance Services - **1990**

Health Promotion Bureau - **1999**  
(24 Hours Trilingual Health Hotline - Answers to your health needs on COVID-19)

Police Emergency Call Center - **119**



இந்த கையேட்டின் உள்ளடக்கம் தொடர்பான மேலதிக  
தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்

Use the following link for further information regarding the  
content of this booklet



ISBN 978-624-5882-00-7



9 786245 882007