

நோயாளிக ம பக கான வழிகா

தெ கைகால எண கைகள சமாளி த



தடுகால எப ஒ உமையான கவைல. க தடுகால எண ெகா டவராக இ தா , உக ெபாரா டத க தனியாக இலை எபைத அற ெகா க . அ எவள அத கமாக உண தா , க தடுகால எண க க பட ெவ ய அவச யமிலை. இதை யலா க ஒபா தனியாக சமாளிக ெவ யதலை.

"சரியாக உணராம இ ப பரவாயலை" எ உகைள கேள ெசா ெகா வ ய இர க த ஒ க யமான ப யா . உக க னமான உண சகைள த வ ெகா வ , உக அபவதை உ த ப த உகைள அமதகற ம க என ெசக க எபைத ரி ெகா வத , அவறை சமாளிக கதைவ தற கற . நனைவ ெகா க , ஆதரைவ ெதேவ ,

உக உண சகைள ந வக க ெதேவயான ெநேரதை எ ெகா வ பரவாயலை.



காரண க தக சமாளி வளக உளவ ய வ யா க க ப ெபா மக தடுகால எண ெகா கறாக . தாக யாத ெசாக , கோப , மன அ த , தனைம ெபா ற உண களா உளவ ய வ ஏ படலா . இ த உண கைள ெகயாள யாத அள அத கமா ெபா , மக ந பகையறவ களாக உண கறாக , தக வய ெவளி ப ெதேவா அல அத தபக ய சகேவா தடுகால மா கறாக .

தடுகைகால கான அறறக :

க தடுகைகால ெச ெகாள
நனைதா , ற ப ட ள ண க ,
கபைனக ம உக உணகைள
செயப வதகான தைல க
அபவ கலா .

இத தடுகைகால ளணக ெபாவாக
இத ட ெதாட டை டயைவ:

- யா தனை பற
கவைல பவதலை ளற ளண .
மத பமை அல பயன்ற தமை
- போற உணக .
உகைள பறய அல பறைர
பறய உணக தடுகைகால
- செய ததயானைவ.

தடுகைகால ெசயைல மரண த
பதைய நலைகைள சதரி

- சாதயமான ெதாட டை டய படக .

இற ெநாக ட உகைள
கேளகாய ப த ெகா

- த .



இத உணகளி கலைவமிக ெவதைனயாக இ கலா .

பற உதவ ட , வயை சமாளி தறைன க அதகரிக .
காலகைக வ றைய . உக
காமேலேய உக வயை ெகா வரலா . ஆனா
அதநவாரணதை னேறதை அபவக, க
தடுகைகால ளணத வபட ெவ .
**தடுகைகால ளணகைள சமாளி பதகான உதவ றக
ம ஆதாரக பவமா :**

மரண வழிகைள அவைத த

உக தடுகைகால தகைள க ெவளேயி ய போ , க
பாகாபாக இ க உத ழைல உவா வ கய . அவா
செய, உக றத ள ஆபதான ெபாக ம
பைபாதபை கைள அகற ெவ . இவறை அக யாததாக
மாவ உக தடுகைகால தகைள ெசயப வதகான
தைல ளத க உத .

தொழி றை உதவைய நா க தகைகால

எணக உள

ஐஅனவ மனநல பரசனை

இகா . இப , தகைகால

யச ெபபாலானமக

மனநல பரசனை இகலா .

மனநல பரசனைக ஒ மனநல மவம /

அல உளவயலாளரி உதவடமிக

சகசையளிகயைவ. உகமக

வழகபடலா

ம /அல சகசகாக உளவய சகச

வழகபடலா , ஐஅவமனநல பரசனைக

சகசையளிபத பயளதாகநபகபளன.



வாவத நபகைவத காரணகைள கடறய

கஇபோகடவய

மதய , உகைளபாகாகஒ

நரேதைவ. இதநரதா

கவாவத காரண . உக

வாகை அததநபக ,

வஷயக , நனைகம எதகால

இலகளிபயைலயோச

எக . அவாெசவதல ,

தகைகாலஎணெ்காடவகைள

அக நபகையமை

உணககெ்தாடவைதக

காணலா .

தகைகாலஉதவமையகைள

ஐஅழத

கமையானயரகாலகளி க

உடனயாகயாரிடமாவெ்பச

வேயதா , உககாக

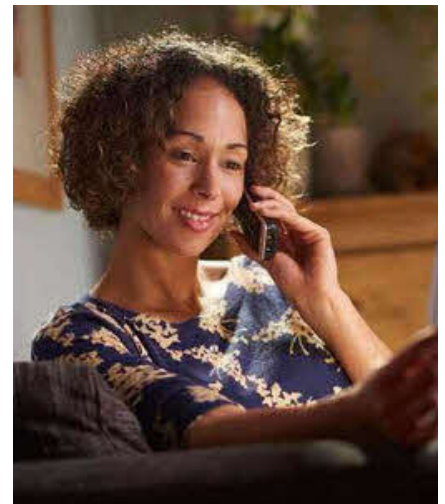
தகைகாலஉதவமையேசைவக உளன.

ஐஅழகஇலவச , மே தகைகால

நெகையசமாளிகபயசெ்பற

தனாவலகஅலநணகட

கெ்பக .



ம க



மனசோ எத ம க ெபா வாக மன
அ த த பரி ரை க ப க றன. அவ
பய ளதாக இ தா , அவ ப க
வ ளை கை ள ஏ ப த . சா த யமா ன ப க
வ ளை க ற உ க காதார வழ நரிட
வ வாத ப மிக க ய , றெனனி அவ
தனிநப களைிடேய ேவ ப க றன. ப க
வ ளை கை ள ந வக க ெசய த றை
மே ப த ம களி வைக அல அளைவ
சரிச யலா . ச க ச ெசய றை வ
காதார ந ண ட வழ கமா ன ெதா ட ஓ
க யமா .

ச ல ேநர களி , உ க ெதளிவா ன த ண களி , க இற க வ ப
மா க , ேம யரதை சமா ளிக உ க உ த வ த மிக
வ ளமா னவ க ளாக இ க . இ ப , த கை ள த க மிக வ ரமா ேபா அ த
வ ளை கை ள அ வ க ன . ளனேவ , க மிக அ த க மா க
உ ண ேபா உ கை ள அவ த ப த க ள ன ெச ய
எ பை த ந னை வ த காக சமா ளி அ டை கை ள உ வா கலா .

த கை ள உ த வ எ க :

ச க அபய
ஃலாசை ச க
(SOS; 24 hours):
1800 221 4444

மனநல உ த வ
எ (24 hours):
6389 2222

ச க
மனநல கழக
(SAMH) உ த வ எ :
1800 283 7019

உ க காதார வழ நரிட உ த வ ெபற , அல உ க IMH-
ஓ வழ ேம ளை இ தா , த யசெ உ க வழ ேம ளை ர ேநர யாகேவா அல IMH
ஆபேர ட வழியாகேவா ெதா ட கை ள :
63892000

