

நோயாளிக ம பக கான வழிகா

மன அ த மேலாை ம



மன அ த எ ப சவாலான நலைகளை கையா வத இ வ அ த , த ரி அ ல ப த ற ே ப ற உ ண . இ வ ா க ய ஒ ப த ய ா , இ னைனவ நட . இ ப , ஒ நலை மன அ த மாக க த ப வ ந ப ந ப ம ா ப . க த னி ப ட றைய மன அ த தை க ட ற வ வ ா க ய ச ற பாக ச ம ா ளி க உ த .

நோயற த உ ள ா ன வ க ளி ட த ெ வ ற த ன ம ா ன க ட ா ய அ ற ற க க ா ண ப க ற ன ரெ ச ரோ , ஆ பெ ர கோ ள ா , வ ே ந ா , தை ல க ா ய ம க ா ம ட க போ ற ப ற ம ன ந ல ம ந ர ப ய ே கோ ள ா க ட . இ த அ ற ற க ம ன னை ள ச ஆ ள ா க ற ன , ே ந ர தை ள கெ வ ம ஒ ந ப ரி இ ய ப ா ன வ ழ க , ே வை ல அ ல ச க ந ட வ கை க ம உ ற க ளி ற ப ட த க அ ள வ தை ல ய க ற ன .

மன அ த வ ா க ய ஒ ெ வ ா அ ச த வ ர ல ா .
பொ வ ா ன ஆ த ா ர க ப வ ம ா :



த னி ப ட வ ா கை

- வ வாகர ெ ப போ
- நேச பவரி மரண .
- நோயா அவத பகறா .
- ந த ச க க .
- , வ ா க ய க ய மா ற க ஏ ப போ .



ழ

- வாணில
- போ வர
- ட அத கமா
- ச த



வேலை

- காலகெடு நேர வேலை
- தலாளிகளால் சகப்பணியாளர்களோடு பல்புலகளை ஒரே நேரத்தில் கையாடுதல்.



செயலாளர்கள்

ஒவ்வொரு மன அத்தவதயாசமாக நடக்கிறார்கள். மன அத்த அற்றகளை அற்றப்ப, அமோசமைடவைத்தக நடவகைக உத. மன அத்த சலபாவான வெளிப்பாடுகளை இடே.



உட அற்றக

- ஒவ்வொரு
- தைலவ
- அதகரித்த இதயம்.
- வ
- செரிமானப்பரசைனக.
- வயவ
- அமதயமை

உணர்வு அற்றக

- எரிச அல எளிதகோப.
- பதடமாக அல பயமாக உண்கறே.
- மனகவைல
- மனசா





தனிநப மன அ த த தா க

- பச யமை ம .
- க ப ர சைனக .
- மன அ த உண கைள தவ பத காக ஆ கஹா , ப ற னேபாதபெ பா களி பய பா அ ல ப ற அமை யா நடதை களி (தா ட , ெச அ ல ேகமி ேபா றைவ) ஈ ப த .
- கவன ெச வத ச ரம .
- மறத
- எத மைற எ ண கைள அத கரி .

மன அ த ேமலாமை ம உ த க



நேர ேமலாமை நேரதை த த ற பட ந வக ப ம பணிக ரிம அளி பத ல உ க அ றாட வா கைய சமநலையை க டற ய .

க என ெச ய
எ பத யதா தமாக இ க
க வ ர த யையாம அ ல சோ வையாம இ க யதா தமான ம அைய ய இல கைள கேள அம கொ க . உ க ேநரதை ஒ கைம பத த டமி வத உ கைள ெதாட வத இல அம ப ஒ ச ற த வழியா .



நே மையாக ச த க

ந ப தகாத எத பா க , ய- த ,
உரைம உண , ற சா த ,
அவந பகை ம உக ெசா த
வழிய வ ஷய கைள ெச வ
போ ற உக அ தமான
எத மைற எ ண கைள
எத கொ றை க .

உக க னமாக இ பைத
தவ க . உக ேந மையான
ப களி சலவறை க டற ,
உகைள பற றைவாக
வ ம ச க . 'இ க னமான ,
ஆனா எ னா அத ெச ய
' ேபா ற ேந மையான ய-
பே களி அளைவ அத கரி க .



ஆராக யமாக இ க ஆராக யமான
வா கை க றைய பராமரி க - ந றாக
சா ப க , ேபா மான க ெப க ,
தொட உட பய ச ெச க ம ம ம
பேபாதபை கைள தவ க .



ஓ ஆதர அமை ேவ

சக ந ப க , ப உ ப ன க ,
ஆதர அல ஆ க ட
ஓ ஆதர அமைபை
உ வா க .

தேவ ப டா , ஆலாசக அ ல
ம வைர பா ப ேபா ற
தொழி றை உதவ உளவ யலாளர
நாட .

மன அ ததை தை றை பக மன அ ததை தை றை க க பய ச ெசய ய சல

பய ள

பக இகே உ ளன. உ க மிக ெபா தமானவறை
தே தெ , சற த க அவறை அ க பய ப த .

தள பய சக

கா ச பட க அ ல த யான
பே ற வா ச ம மன தள
பய சக ல உ கை ள
ஓ வெ க க கொ க .



உட பய சக

மெ வோ ட அ ல வ ளையா
பே ற பய ச களி ஈ ப வ
உ க உட உடை ல
வ ப வ ம ம லாம
ஆ ரா க யமான ம
இ யகையான றைய மன
அ ததை தை றை கற .



ஓ ெபா ெபா கை

க ப க

இசை பாட க அ ல சைமய
வ க ெபா ற த ய ம
வே கையான ெபா ெபா கை ள
உ வா க . இவ உ க
மனை த அ தமான ந க களி
இ வ ல கலா .



மன அ ததை த சமாளி க

த டமி க ஓ வெ க உ க ெந்ர
கொ க . அ த ள ம வார யமான
செய பா கை ள த டமி க ம
அ த ட இணை த க .



நெருக்க வ உணவை வ ேப க

வா கைய வ ரத கைள ப ற கா
செவத பதலாக, அவறை ப ற
ச ரிக ய ச ெச க , ஏனனி
ச ரி ப மன அ ததை றை ,
வயை ெபா கொ ம
நெறாயத ம டலதை பல ப .

இத க ய அ ச ள நெவறா , நா
எ ப உணகறோ , மன அ ததை
உண தா இலாவ டா , மன
அ ததை ந வககநா எ ப ேத
செகறோ எ பத நோம ெபா .

மன அ ததை வ ட லைஅமதய
தே தெ ச த ந மிட உ ள
எ பைத நனைவ ெகா க .



ஆதரவ ெப க

உ கைள ப ற ெதரி த அ ல
அ கைற ள ஒ வ ட ேப வ
எ ெபா உத க ற . இத உ க
ப உ ப ன க , ந ப க , ச க
பணியாள க ம ஆலாசக க
அ ட வ .



IMH இ க எ வா தொழி றை உதவயை நா டலா எ ப
ப ற ய த தகவ , தயசெ எ கைள 6389-2000
(வ சாரணக) அ ல 6389-2200 (ச த க) லைஅழ க .



Copyright © 2024 National Healthcare Group

