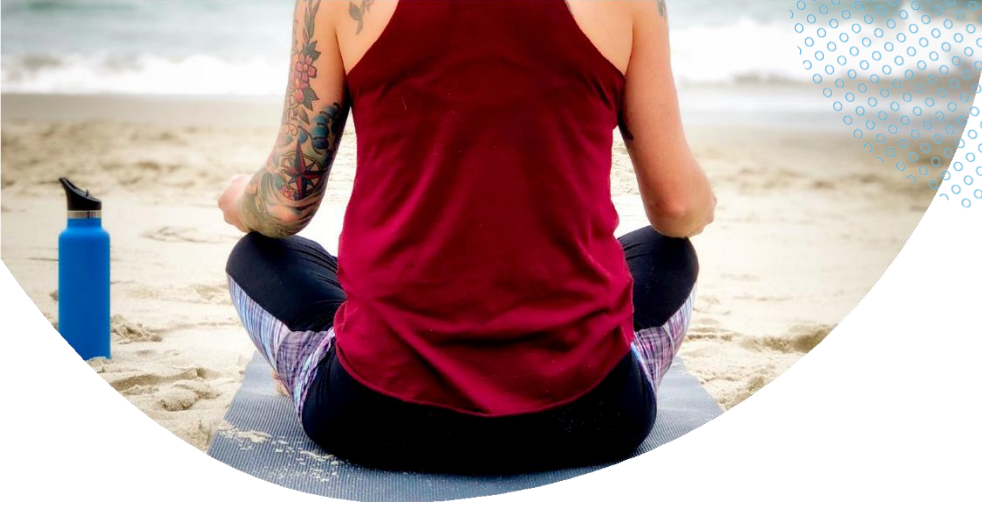




FamilyLifeConnect

‘பேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட்’

மன-அழுத்ததையும் கவலைகளையும் குறைப்பதற்கான மன-ஆறுதல் பயிற்சி முறைகள்

நாம் அனைவரும் சில வேளைகளில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆட்படுவோம்; இது வாழ்க்கையின் பொதுவானதொரு அங்கமாகும். மன-அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டிருக்கும்போது, பின்வருவன உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும்:

- மூச்சு வாங்கல்
- அதிகரித்த இதயத் துடிப்பு
- தலை மற்றும் காதுகளில் இடிப்பதைப் போன்ற ஒலி
- வியர்த்தல்
- அதிகரித்த தசை இறுக்கம்
- கவனக்குவிவில் சிரமம்
- உங்களுடைய சருமத்தில் சிலுசிலுப்பு அல்லது ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு
- உலர்ந்த வாய்
- சுவர்களும், அறையின் கூரையும் உங்களைச் சுற்றி அடைக்க வருவது போன்ற உணர்வு

இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படும்போது சிந்திப்பதற்கோ, எதையும் செய்வதற்கோ சிரமமாக இருப்பது போல உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.

உங்களுக்கிருக்கும் மன-அழுத்த உணர்வைக் குறைக்க நீங்கள் செய்ய இயலுமான பல விடயங்கள் உள்ளன. இவற்றில் அனைத்துமே உங்களுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனாலும், சமாளிக்க இயலாததைப் போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு இருக்கும் சமயத்தில் நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்கான சில வழிகளைக் கண்டறிய வேண்டியது முக்கியம்.

உங்களுக்குப் பலனளிக்கக்கூடிய சில மன-ஆறுதல் பயிற்சிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தவறாமல் பயிற்சி செய்துவாருங்கள். உங்களுடைய வாராந்திர அலுவல் திட்டத்தில் சிறிது மன-ஆறுதல் பயிற்சியை உள்ளடக்குங்கள். உங்களுடைய நிலையில் முன்னேற்றம் அடைந்துவரும் காலத்தில் இந்த யுக்திகள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். மற்றும் நீங்கள் நலமாக இருக்கவும், உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையை இன்னும் நல்ல விதமாகச் சமாளிக்கவும் இவை உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

நீங்கள் முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கான மன-ஆறுதல் பயிற்சிகள்

- மெதுவான, ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி. மூன்று வரை எண்ணும் நேரத்திற்கு மெதுவாக சுவாசக் காற்றை உள்ளே இழுத்து உங்களுடைய நுரையிரல்களை சுவாசக் காற்றினால் நிரப்புகள். மூன்று எண்ணும் வரை மூச்சை விடாமல் பிடித்திருங்கள். பிறகு மெதுவாக முழுக் காற்றையும் வெளியேற்றுங்கள். உங்களுடைய சுவாசத்தின் மீது முழு கவனத்தையும் செலுத்தும் வகையில் நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். எந்த அளவிற்கு மெதுவாக காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுகிறீர்களோ அந்த அளவிற்கு நல்லது.

உங்களுக்குத் தேவையப்படும் அளவிற்கு இப்படித் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள். படிப்படியாக, உங்களுடைய சுவாச வேகம் குறையும்போதும், உங்களுக்கிருக்கும் உடல்ரீதியான அறிகுறிகள் குறையும்போதும் நீங்கள் முன்பிருந்ததை விட அமைதியாகவும், பதற்றம் குறைந்தும் இருக்கவேண்டும்.

- ‘மன-அவதானம்’ (Mindfulness) உங்களுடைய இதயத் துடிப்பின் வீதமும், சுவாசத்தின் வேகமும் குறைய ஆரம்பித்ததும், சில ‘மன-அவதானப் பயிற்சி யுக்திகளை நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்கலாம். ‘மன-அவதானம்’ என்பதன் கோட்பாடு மிகவும் எளிதானது, நடைமுறைக்கேற்றது, மற்றும் இதை எந்த இடத்திலும் செய்யலாம். நிகழ்காலத்தின் மீதும், நீங்கள் இருக்கும் இடம் மற்றும் நேரத்தின் மீதும் உங்களுடைய கவனத்தினை நிலைப்படுத்தும் பயிற்சியாகும் இது. சில வேளைகளில், நல்ல சிந்தனைகள், கூடாத சிந்தனைகள், கவலைகள், அச்சங்கள் மற்றும் ஞாபகங்களால் நமது மனம் நிரம்பிவிடக்கூடும். இந்த சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி நீங்கள் ஒரு முடிவிற்கு வர வேண்டுமென்றோ, அவற்றைத் தள்ளிவிட்டு அவற்றிற்குச் சவால் விடுக்கவேண்டும் என்றோ ‘மன-அவதானப் பயிற்சி உங்களை வேண்டுவதில்லை. மாறாக இந்த சிந்தனைகளை நீங்கள் உங்களுடைய மனதின் பின்புலத்தில் நிலை அனுமதிப்பீர்கள். ஆனால், மன-அவதானப் பயிற்சியில் இப்போதைய கணப்பொழுதில் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் புலனறிவுகளின் மீது உங்களுடைய கவனத்தை நீங்கள் மீள்-குவிவு செய்யவேண்டும்.

நிதானமான, ஆழ்ந்த சுவாசம் உங்களை மன-அவதான நிலைக்கு நகர்த்துசெல்ல உதவக்கூடும். உங்களுடைய மனம் சிந்தனைகளால் நிரம்பும்போது அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஆனால், உங்களுடைய நிதானமான, ஆழ்ந்த சுவாசத்தின் மீது கவனத்தைத் திருப்புகள். அவசியமானால் உள்-மற்றும் வெளி-சுவாசங்களின் எண்ணிக்கையை எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மனம் திசைமாறிச் செல்லும்போது, உங்களை இப்போதைய நிகழ்காலக் கணத்திற்கு மீண்டும் கொண்டுவரும் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருங்கள்.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள விடயங்களால் உங்களுக்கு ஏற்படும் உடல்ரீதி உணர்வுகளை அவதானியுங்கள். சுவாசப் பயிற்சியைப் போலவே நீங்கள் பார்க்கும், காதல் கேட்கும், கவைக்கும், ஸ்பரிசிக்கும் மற்றும் நுகரும் விடயங்களையும் அவதானிக்க இது உதவும். நீங்கள் நடந்துகொண்டிருக்கும்போது உணவருந்திக்கொண்டிருக்கும்போது, வாசனம் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது நித்திரைக்குச் செல்ல முயற்சிக்கும்போது, மற்றும் உங்களுடைய முறைக்காக ஆள்-வரிசை ஒன்றில் காத்திருக்கும்போது இந்த யுக்தியைப் பாவித்து உங்களைச் சுற்றியுள்ள விடயங்களின் காரணமாக உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை அவதானிக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடைய உதவியோடு செய்யப்படும் ‘மன-அவதானத் தியானப் பயிற்சிக்கு smilingmind.com.au எனும் ஸ்மைலிங்க் மைன்ட் தியானப் பயிற்சியினரது வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

- **மனக்கண்-பார்வை (Visualisation).** மனதை ஆறுதல்படுத்தும், அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான விடயம் ஏதாவதொன்றின் மீது உங்களுடைய எண்ணத்தைக் குவிக்க முயலுங்கள். உங்களுடைய கண்களை மூடிக்கொண்டு உங்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒரு காலத்தையோ நீங்கள் சென்றிருக்கும் அல்லது கற்பனை செய்து பார்த்திருக்கும் இடம் ஒன்றையோ நினைத்துப் பாருங்கள். அல்லது உங்களுடைய அன்பிற்குரிய மற்றும் உங்களுக்கு அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும் நபர் ஒருவரைப் பற்றியும் நீங்கள் நினைத்துக்கொள்ளலாம். உங்களுடைய மனம் தடம் பரவும் ஒவ்வொரு முறையும் இந்த சாந்தமும் மகிழ்ச்சியும் மிக்க இடம் அனுபவம் அல்லது நபர் மீது உங்களுடைய கவனத்தினை மீள்-குவிய செய்யுங்கள்.
- **தசை-தளர்த்துப் பயிற்சி (muscle relaxation).** உங்களுடைய உடலிலுள்ள வெவ்வேறு தசை மண்டலங்கள் மீது உங்களுடைய மனதைக் குவியுங்கள். உங்களுடைய கால்-விரல்களின் முனையிலிருந்து அல்லது உங்களுடைய தலையின் மேற்பாகத்திலிருந்து ஆரம்பித்து மேல் நோக்கி அல்லது கீழ் நோக்கி ஒவ்வொரு தசை மண்டலமாக மனதால் கடந்துசெல்லுங்கள். அப்படிச் செல்லும்போது உங்களுடைய மனம் கடக்கும் ஒவ்வொரு தசை மண்டலத்தையும் முதலில் இறுக்கி பிறகு தளரவிடுங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு முறை செய்யும்போதும் தசையின் இறுக்கநிலையில் ஏற்படும் மாற்றத்தினை அவதானியுங்கள்.
- இந்த யுக்தியை அமைதியான இடம் ஒன்றில் படுத்த நிலையில் இருந்து நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம். உங்களுடைய கால்-விரல்களின் மீது கவனத்தைக் குவிப்பதில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள் - கால்-விரல்களை இறுக்குங்கள் மற்றும் மூன்று எண்ணும் வரை அப்படியே இறுக்கி வைத்திருங்கள். பிறகு மூன்று எண்ணும் வரை அவற்றைத் தளர்த்துங்கள். உங்களுடைய பாதங்களை வெளிப்புறமாக நீட்டி மூன்று எண்ணும் வரை அப்படியே வைத்திருந்து, பிறகு தளர்நிலைக்குக் கொண்டுவருங்கள். உங்களுடைய பாதங்கள் இறுகிய நிலையில் இருக்கும்போது இருந்த அழுத்த நிலையை அவை தளர்வாக அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்கும்போது உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இந்தப் பயிற்சியை உங்களுடைய பாதங்களில் இருந்து முழங்கால்கள், பிறகு முழங்கால்களின் பின்பகுதி, தொடை, தொடைகளின் பின்புறங்கள் வழியாக உங்களுடைய தலைப் பகுதியை அடையும் வரை செய்யுங்கள்.
- **கவனத்தை வேறு பக்கமாய்த் திருப்பதல்.** உங்களுக்கு இருந்துகொண்டிருக்கும் கவலை அல்லது மன-அழுத்தம் தரும் எண்ணங்களை வேறொரு சித்தனையைக் கொண்டு மாற்ற முயற்சியுங்கள். உதாரணமாக, உங்களுக்கு பீதியாக இருந்தால், உங்களுடைய சுற்றுச்சூழல் மீது உங்களுடைய கவனத்தைத் திருப்புங்கள் - அருகிலுள்ளவர்கள்

அணிந்திருக்கும் ஆடைகள், தரையின் தன்மை மற்றும் நிறம் ஆகியவற்றை நீங்கள் கவனிக்கலாமே?

100-இல் இருந்து கீழ் நோக்கி எண்ணுவதன் மூலம், அல்லது அகரவரிசை எழுத்துக்களைப் பின்னோக்கிச் சொல்வதன் மூலமும் நீங்கள் உங்களுடைய கவனத்தினைத் திசை திருப்பலாம். இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்குப் பலன் அளிப்பதாக இருந்தால், நீங்கள் பதற்றமாக இருக்கும்போது உங்களுடைய கவலைகளைத் திசை திருப்ப நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றி யோசிப்பது நலம்.

வழி-காட்டலோடு கூடிய மன-ஆறுதல் பயிற்சி (Guided relaxation). வழி-காட்டலோடு கூடிய மன-ஆறுதல் பயிற்சியைச் செய்ய உதவும் காணொலிகள் பலவுள்ளன. உங்களுடைய 'ஸ்தார்ட்-ஃபோன்'-இல் நீங்கள் இருத்திக் கொள்ளக்கூடிய 'செயலி'(app)களை நீங்கள் வலையிறுக்கம் செய்துகொள்ளலாம். 'சுட-சுட' என்று நெருப்பு எரியும் ஒலி, அலைகள் பாறைகள் மீது மோதிச் சிதறும் ஒலி போன்ற மனதை சாந்தப்படுத்தும் வழிகாட்டுதலோடு கூடிய தியானத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் பயிற்சிகள்

இந்த செயலிகளில் உள்ளன 'பியோண்ட்-ப்லூ (*beyondblue*)' எனும் சேவையினரிடமும் நீங்கள் முயற்சிசெய்து பார்க்கக் கூடிய சில பயிற்சிகள் உள்ளன. வலைத்தலம்:

beyondblue.org.au/relaxation

- **உங்களுடைய சூழலை மாற்றாதல் அல்லது அமைதியான சூழல் ஒன்றை ஏற்படுத்துதல்.** இயலுமானால், உங்களுக்கு மன-அழுத்தம் தரும் சூழலில் இருந்து அகன்றுவிடுங்கள். குளியல் ஒன்றை எடுப்பது, சாந்த உணர்வை ஏற்படுத்தும் மெழுகுவர்த்திகளை ஏற்றுவது, புத்தகம் ஒன்றை வாசிப்பது, நகைச்சுவையான திரைப்படம் அல்லது டீவீ காட்சிகளைப் பார்ப்பது, ஒரு கோப்பைத் தேநீர் அருந்துவது, உங்களைப் பற்றிக் கரிசனப்படும் நண்பர் ஒருவரை அழைப்பது, சிறிது உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வது - அது உங்களுடைய 'ப்ளாக்-ஐச்' சுற்றி உலாவுவது மட்டுமே என்றாலும் பரவாயில்லை - போன்ற மன-ஆறுதல் அளிக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

மன ஆறுதலுக்கான இந்த யுக்திகள் அனைத்தையுமோ, இவற்றில் சிலவற்றை மட்டுமோ பயிற்சி செய்வது உங்களுடைய மன அழுத்தத்தையும், பதற்ற உணர்வுகளையும், அவை உங்களை மீறிச் செல்லாத வகையில், உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர உங்களுக்கு உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட் சேவை தென்கிழக்கு மெல்பர்ன் ஆரம்ப சுகாதார வலையினது நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.



*Transforming
lives for stronger
communities*

இந்த ஆவணத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் பொதுவான அறிவுரை மட்டுமேயாகும். ஆகவே, இதிலுள்ள தகவல்கள் உங்களுடைய சூழலுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம், மற்றும் சுகாதாரத் தொழிலாளருது அறிவுரைக்கு ஒரு மாற்றாக இவை அளிக்கப்படவில்லை.

FamilyLifeConnect

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட்

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட் என்பது வழிநடத்தும் ஆசான்களுடன் டேண்டிணாங் பெரும்பகுதி சமூகத்தினருக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் ஒரு இலவச சேவை. உங்களுடைய பொதுநலத்திற்கு ஆதரவாக இருந்து உங்களுடைய இலக்குகளை நீங்கள் அடைய அவர்களால் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



இணையம் மூலமாக சந்திப்புவேளை

ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

at www.familylife.com.au/familylifeconnect