



FamilyLifeConnect

‘:பேமிலி-லை:ப்-கனெக்ட்’ நித்திரை, உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

உங்களுடைய மன-நிலை தாழ்வுற்றிருக்கும்போது உங்களுடைய உடல்நீதியான உணர்வுகளில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். நித்திரைக்குச் செல்வதில் சிரமம் தொடர்ந்து நித்திரை கலைந்து எழுந்துகொண்டிருத்தல் அல்லது அதிகாலை நேரங்களில் எழுந்துகொள்ளல் ஆகியன இவற்றில் உள்ளடங்கக்கூடும். அல்லது நீங்கள் வழக்கத்தைவிட மிக அதிகமாக நித்திரைகொள்வதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். குறைவுற்ற தெம்பு அளவுகள், உங்களுடைய வழமையான நடவடிக்கைகளில் மகிழ்ச்சியின்மை ஆகியவற்றையும் நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.

உங்களுடைய உடல் நலம் மற்றும் பொது நலம் ஆகியவற்றைப் பராமரிப்பதென்பது உங்களுடைய உடல்நீதி மனநீதி மற்றும் ஆன்மீகநீதியான ஆரோக்கியத்தினைக் கவனித்துக்கொள்வதைப் பற்றியதாகும். உங்களுடைய மன-நிலையை உயர்த்தி உங்களுடைய உடல்நீதியான உணர்வுகளை மேம்படுத்திக்கொள்ள பின்வருவன முக்கியம்:

- இரவில் நல்ல நித்திரை கொள்ளுங்கள்
- தினமும் ஏதாவதொரு உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். அது சிறிது தூரம் நடப்பதாக இருந்தால் கூட பரவாயில்லை
- ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பராமரிப்பது.

தாழ்வுற்ற மன-நிலையின் காரணமாக உங்களுடைய உடல் நலத்தின் மீது ஏற்படும் தாக்கத்தினைக் குறைக்க நீங்கள் மேற்கொள்ளக் கூடிய யதார்த்தமான நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

நித்திரை

- இரவில் நித்திரை கொள்வது அனேகமாய் உங்களுக்கு சிரமமாக இருக்கும் என்பதால், பகலில் நித்திரைகொள்ளாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். பகல் வேளையில் உங்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படுவது போல இருந்தால், அமர்ந்திருந்து படுக்காதீர்கள். ‘மன-ஆறுதல் பயிற்சி முறைகள்’ எனும் ஏட்டில் சொல்லப்பட்டுள்ள மன-ஆறுதல் யுக்திகள் சிலவற்றை முயற்சியெடுத்து பாருங்கள்.
- படுக்கை நேரத்திற்கு ஏறத்தாழ ஒரு மணி நேரம் முன்பாக, நன்கு நித்திரை கொள்வதற்கான அலுவல்-வழமை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். குளியல், இளஞ்சூட்டுப் பால் (‘க:பெய்ன்’ இல்லாதது) அருந்துவது, சாதாரண சஞ்சிகை ஒன்றை வாசுப்பது, தண்ணீர் போத்தல் அல்லது கோதுமைப் பொதி ஒன்றை துடுபடுத்தி வைத்துக்கொள்வது போன்றவற்றை நீங்கள் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். ஒவ்வொரு இரவும் இந்த வழமையை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாள் இரவும் ஒரே நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குச் செல்லவும், காலையில் ஒரே நேரத்தில் எழவும் முயற்சியுங்கள்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஏறத்தாழ ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு மின்-சாதனங்களின் பாவிப்பையும், பகல்வேளையில் இருந்த மன-அழுத்தத்தைப் பற்றி யோசிப்பதையும் குறையுங்கள். உங்களுடைய தொலைபேசி கணினி மற்றும் டி.வீ ஆகியவற்றை நிறுத்தி வைப்புகள். உங்கள் அறை இருட்டாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். சப்தங்களின் காரணமாக உங்கள் கவனம் திசை மாறினால், காது-அடைப்பான்களை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவதொரு உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். இதனால் மகிழ்ச்சி உணர்வை அளிக்கும் எண்டோர்:பின் எனும் இரசாயனத்தை உங்களுடைய உடல் உருவாக்கும், மற்றும் உங்களுக்கு நான் இறுதியில் உடல் களைப்பும்

ஏற்படும், ஆகவே உங்களுக்கு இரண்டு வித ஆதாயங்கள் கிடைக்கும்.

- உங்களால் நித்திரை கொள்ள இயலவில்லை என்றால் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருக்க முயற்சியுங்கள். இந்த நிலை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உங்களுக்காக இருபது நிமிட நேரம் ஒதுக்குங்கள் - நீங்கள் இன்னும் விழித்துக்கொண்டிருந்தால், படுக்கையை விட்டு எழுந்து இன்னொரு அறைக்குச் சென்று, உங்களுக்கு நித்திரை உணர்வு வரும் வரை வாசித்தல், ஆழ்ந்த சுவாசம் போன்ற ஏதாவதொன்றைச் செய்யுங்கள்.
- ஏராளமான எண்ணங்கள் உங்களுடைய நித்திரைக்கு இடையூறு ஏற்படுத்திக்கொண்டிருந்தால், உங்களுடைய படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் உங்களுடைய கவலைகளைக் குறித்து வைப்பதற்காக நான்-குறிப்பேடு அல்லது ஒரு தாள் மற்றும் பேனா ஆகியவற்றை வைத்திருங்கள். உங்களுடைய எண்ணங்களைக் குறித்து வையுங்கள், மற்றும், அடுத்த நாள் உங்களுடைய ‘கவலை-நேரத்தில் அவற்றைப் பற்றி யோசிக்கலாம் என முடிவு கட்டுங்கள். இதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள ‘உங்களுடைய கவலைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்’ எனும் பயிற்சி-ஏட்டினைப் பாருங்கள்.
- நித்திரை கொள்வது சிரமமாக இருந்தால், முயற்சியெடுத்து பார்ப்பதற்கான சில மன-ஆறுதல் பயிற்சிகளை வைத்திருங்கள். உதாரணத்திற்கு, சாந்தமான ஒரு இடம் அல்லது அனுபவத்தைக் கற்பனையில் பார்த்து நிதானமான, ஆழ்ந்த சுவாசம் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். கால்-விரல் நுனிகளிலிருந்து தலையின் மேல் பகுதி வரையுள்ள தசை மண்டலங்களை இறுக்கித் தளர்த்துங்கள். வழிகாட்டலோடு கூடிய தியானம் பயிற்சி அல்லது மனதிற்கு அமைதியூட்டும் ஒலிப்பதிவுகளைச் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி

- சிறிய அளவிலான உடற்பயிற்சியைத் துவங்குங்கள். எதையுமே செய்யாமல் இருப்பதை விட ஏதாவதொன்றைச் செய்வது நல்லது.
- உங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களில் சிறிது உடற்பயிற்சி என்பது ஒரு பகுதியாக இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான உடல் நிலையைப் பராமரிப்பதுடன், 'நல்லுணர்வு' இரசாயனங்களை இவை உங்களுடைய மூளையில் ஏற்படுத்தும், மன-அழுத்தம் மற்றும் களைப்பைக் குறைக்கும், நித்திரையை மேம்படுத்தும், இயற்கையான தெம்பிற்கான ஊக்கத்தைத் தரும், சாதிப்பு உணர்வு ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்கும், மற்றும் வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள உதவியாக இருக்கும். இதில் உங்களுக்குப் பிடிக்காதது என்று எது இருக்க இயலும்!
- உடற்பயிற்சி என்பது உடற்பயிற்சியாகத் தெரியாத அளவிற்கு அதை உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். அல்லது உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளக் கூடியதும், உங்களுக்குப் பிடித்தமானதுமான (குறைந்தபட்சமாக, நீங்கள் பார்த்து பயப்படாத) ஒரு விடயத்தைத் தெரிவுசெய்யுங்கள். உதாரணமாக, உங்களுடைய வாகனத்தை ஓட்டிக்கொண்டு செல்வதை விட, இரயில் நிலையத்திற்கு, அல்லது பாடசாலைக்குவேலைக்கு நடந்து செல்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தோட்டத்திற்குச் சென்று புல் வெட்டலாம், உங்களுடைய நாயை உலாவ அழைத்துச் செல்லலாம், உங்களுடைய குழந்தைகளுடன் விளையாடலாம், நடனமாடலாம், நடைப்பயணம் ஒன்றிற்குச் செல்லலாம் அல்லது வீட்டுவேலைகள் ஏதாவது செய்யலாம்.

ஆரோக்கிய கிணமான உணவ

- உங்களால் சமைக்க இயலாது என்பதைப் போல இருந்தால், பழங்கள், காய்கறிகள், தயிர் அல்லது சலாதுகள் போன்ற தயார் செய்வதற்கு எளிதான ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை வாங்குங்கள்.
- 'வேண்டா-உணவு'(junk food)களைத் தவிர்க்க முயலுங்கள் - எளிதாகவும் விரைவாகவும் கிடைக்கக் கூடியதாகவும் துவக்கத்தில் உங்களுடைய தேவைகளை நிறப்புவதாகவும் அவை இருக்கலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் அவை நம்முடைய நிலையை இன்னும் மோசமாக்கிவிடக் கூடும்.
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை நீங்கள் அளவிற்குமிகமாக உட்கொள்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்குப் பட்டால், இந்த மாதிரியான உணவுப்பொருட்களை வாங்குவதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள் - இதனால், உங்களுடைய நாள் ஒன்று சரியில்லாததாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு ஆசை காட்டும் விதத்தில் இவை அருகில் இல்லாமல் இருக்குமாறு நீங்கள் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.
- நண்பர்களும், குடும்பத்தினரும் உங்களுக்காக சிறிது உணவு சமைத்துக் கொடுக்க முன்வந்தால், அவர்களுடைய உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உணவை சிறிய அளவுகளிலும், தவறாத வேளைகளிலும் உட்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மன-நிலையை மேம்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் வேளையில் நீங்கள் உங்களுடைய உடல் ஆற்றல் அளவுகளை உயர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். ஆகவே உங்களுடைய பிரதானமான சாப்பாட்டினை தற்சமயம் உட்கொள்ளவேண்டும் போல இல்லை என்றால் சிறிய அளவுகளிலான சாப்பாடுகளைத் தவறாத வேளைகளில் இன்னும் அடிக்கடி உட்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மனநிலை தாழ்வற்று இருக்கும்போது தெம்பும், ஆர்வமும் இல்லாமல் நீங்கள் சிரமப்படுவது இயற்கையே, ஆனாலும் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புது ஆரம்பம் - அடுத்து வரும் நாளை புதிதாய்த் துவங்குங்கள்.

'ஃபேமிலி-லைஃப்கனெக்ட்' சேவை தென்மேற்கு மேல்புரன் ஆரம்ப சுகாதார வலையினது நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.



Transforming
lives for stronger
communities

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

FamilyLifeConnect

'ஃபேமிலி-லைஃப்கனெக்ட்'

'ஃபேமிலி-லைஃப்கனெக்ட்' என்பது வழிநடத்தும் ஆசான்களுடன் டேண்டிங்ஸ் 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