

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക, വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, കൈകൾ ഇരുപത് സെക്കൻഡ് സോപ്പുപയോഗിച്ചു ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക, സർക്കാർ അതാത് സമയത്ത് തരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.



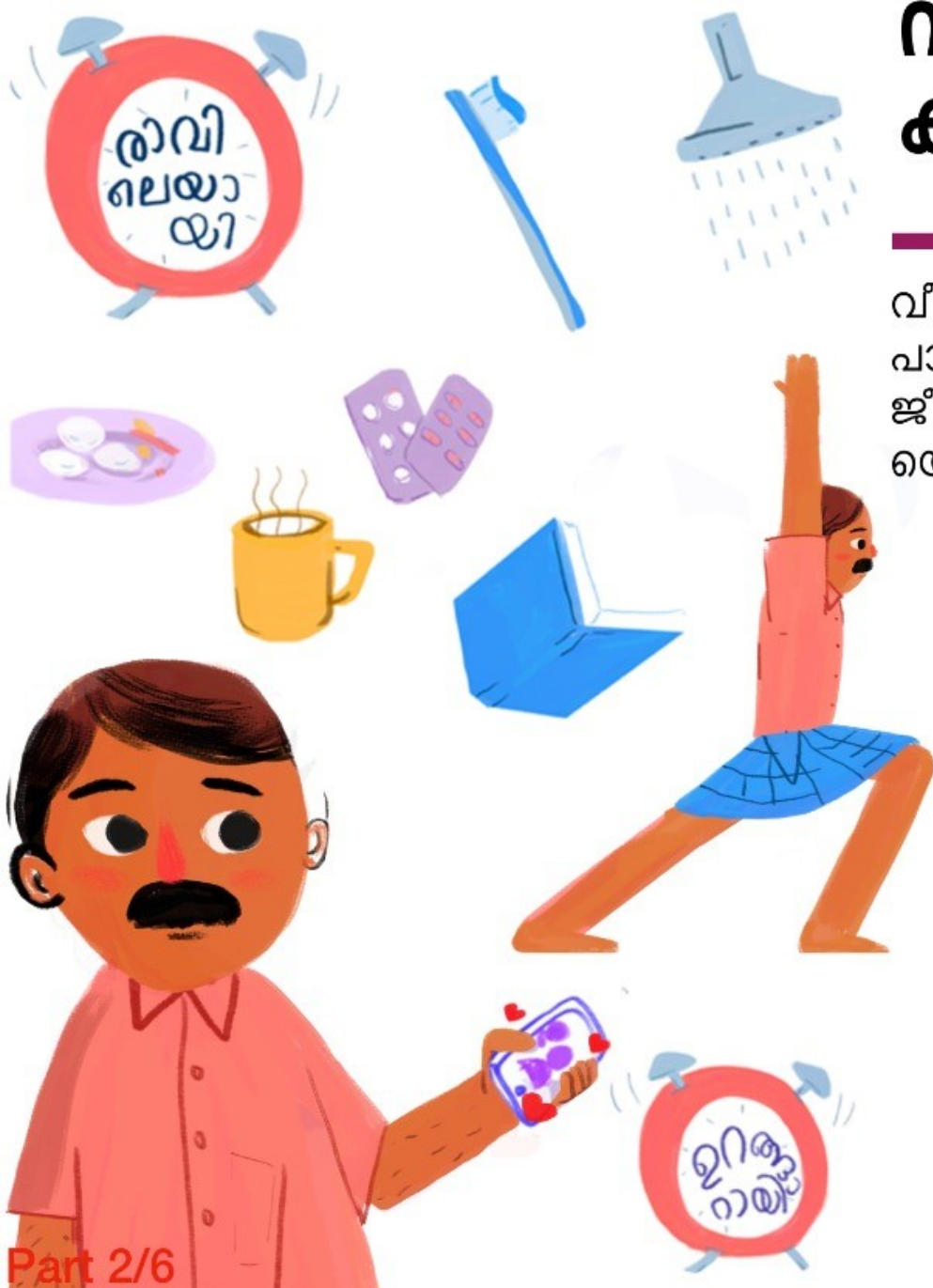
മാനസികാരോഗ്യ ഓർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബാംഗ- ങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

- മരുന്നുകൾ ഡോക്ടർ ഉപദേശിച്ച പോലെ തുടരുക, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ മരുന്നുകളുടെ അളവ് കുട്ടുകയോ, കുറയ്ക്കുകയോ, നിർത്തുകയോ ചെയ്യരുത്.
- പറ്റുമെങ്കിൽ നിങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായി ഫോണിൽ സംസാരിച്ചു നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പുതുതായി ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ ഉടനെ വീട്ടുകാരെ വിവരം ധരിപ്പിക്കുകയോ ചികിത്സിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക.
- പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ ആണെങ്കിൽ അവിടെ നിന്നുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ യഥാവിധി അനുസരിക്കുക.



മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്

മാനസികാരോഗ്യ ഖർഷ്ണനിർദ്ദേശങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയ്ക്ക്



വീട്ടിലെ സാഹചര്യത്തിന് അനുസരിച്ച് ദിനചര്യകൾ പാലിക്കുക. ജീവിത രീതി മാറുന്നത് കൊണ്ട് വീട്ടിലെ ജീവിതത്തിന് ഒരു പുതിയ സമയക്രമം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക. അത് ആത്മാർത്ഥമായി പിന്തുടരുക.

വീട്ടിൽ വെച്ച് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക. കൂടുതൽ സമയം ഫോൺ/ടിവി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക. സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക. നാരുകൾ കൂടുതലടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.



മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള
വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്



Part 3/6

മാനസികാരോഗ്യ ഓർഗ്ഗനിർഭരങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

പുകവലിയും മദ്യപാനവും പൂർണ്ണമായും
ഒഴിവാക്കുക

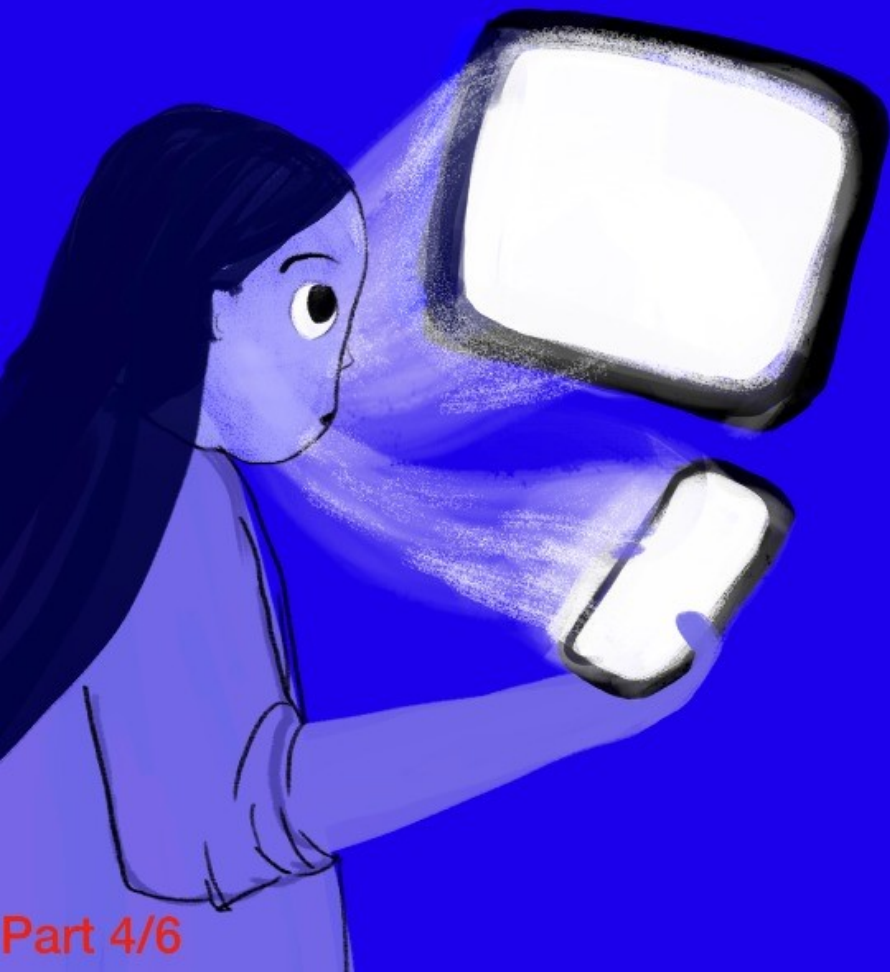
കിടക്കയിൽ കിടന്നുള്ള ഫോൺ, ടിവി ഉപയോഗം,
രാത്രിയുള്ള ചായ, കാപ്പി തുടങ്ങി ഉറക്കത്തെ
ബാധിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

കൂടുതൽ നേരം ഉറക്കം, പകൽ സമയത്തുള്ള
ഉറക്കം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക..

31 Mar



മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള
വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്



Part 4/6

മാനസികാരോഗ്യ ഓർഗ്ഗനിർഭരങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയോ വിഷമമോ ഉണ്ടാക്കുന്ന വാർത്തകൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ, ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ നിർദ്ദിഷ്ട സമയങ്ങളിൽ മാത്രം വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക. ശരിയായ വസ്തുതകൾ വേർതിരിച്ചറിയാൻ സർക്കാർ വെബ്സൈറ്റുകൾ, ലിങ്കുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മാത്രം വിവരങ്ങൾ അറിയുക.

31 Mar



മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള
വ്യക്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത്



മാനസികാരോഗ്യ ഓർഗ്ഗനിർഭാഗങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വ്യക്തികളുടേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

പകൽ, വീടിനുള്ളിൽ സൂര്യ പ്രകാശം
ലഭിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇതിനായി
സാധ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വാതിൽ, ജനൽ,
കർട്ടനുകൾ എന്നിവ തുറന്നിടുക.

സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ മാനസിക രോഗത്തിന്
അത്യാവശ്യമായതിനാൽ ഫോണിലൂടെയും
ഇൻറർനെറ്റിലൂടെയും ബന്ധുക്കളുമായും
സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധം നിലനിർത്തുക

