



# சீர்குலைவுக்குள்ளான இயல்பு வாழ்க்கை

கோவிட்-19 இனால் ஏற்பட்ட சீர்குலைவை முகாமைத்துவம்  
செய்தல்

லோரா மைனார்ட்  
(Lorrae Mynard)

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



தமுவல் மொழிபெயர்ப்பு :  
நடராஜா திலீபன்  
(Nadarajah Thileepan)  
ஜெயராசா சுவர்ணா  
(Swarnna Jeyarajah)  
சக்திவேல் ரோகினி  
(Rohini Sakthivel)



# சீர்குலைவுக்குள்ளான இயல்பு வாழ்க்கை

கோவிட்-19 இனால் உலக மக்களின் நாளாந்த வாழ்க்கை பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளது. சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடித்தலும் பயண கட்டுப்பாடுகளும் எங்களது சமூகத்தை வைரஸ் கிருமியிடமிருந்து பாதுகாப்பினும் இக் கட்டுப்பாடுகள் எங்களது உடலும், உடல்நலம் மற்றும் தொழில் (செயற்பாடு) நலனில் எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.



# நாங்கள் என்ன செய்யலாம்?

அதிகளவிலான மக்கள் அதிகமான நேரத்தை வீட்டில் செலவிட வேண்டியிருக்கும். எனவே கீழே தரப்பட்ட செயற்பாடுகளில் என்ன மாற்றத்தை செய்யலாம் என மீண்டும் சிந்தியுங்கள்.



உற்பத்தித்திறன்



சுய பராமரிப்பு



பொழுதுபோக்கு



உங்கள் இடம்



வழக்கமான செயல்முறை



உங்களது பங்கு



# உற்பத்தித்திறன்

உங்கள் ஊதியத்திற்காக நீங்கள் செய்யும் அனைத்து விடயங்களும் அல்லது தன்னார்வ வேலைகள், பாரமரிப்பு மற்றும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் பங்களிப்பு செய்யும் விடயங்களும் உற்பத்தித்திறனுள் உள்ளடக்கப்படும்.

தற்போதைய கட்டுப்பாடுகள் மக்களை மிகவும் பாதிக்கலாம். ஏனெனில் மக்களின் அன்றாட செயற்பாடுகள் முற்றாக மாறுபட்டுள்ளது.



## **அலுவலக ஊழியர்கள்**

அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் ஊழியர்களின் சூழலானது ஒப்பிட்டளவில் ஒன்றாக இருக்கலாம். தங்களது பணிகளை நேரடியாகவோ அல்லது அதற்கு ஒத்த பணிகளை வீட்டிலிருந்தோ செயற்பட முடியும். சில பணியாளர்கள் அவர்களது செயற்திட்டங்களை தொடர வேண்டிய தேவை இருப்பதால் அவர்கள் இணைய சந்திப்புத்தளங்களை (online meeting platforms) பயன்படுத்த பழகவேண்டி இருக்கும்.



## **வாடிக்கையாளர் சேவை**

வாடிக்கையாளர் சேவையில் அதிகளவு மக்களுடன் நேரடித்தொடர்பு கொண்டவர்கள் அவர்களது சேவையினை மாற்றி அமைத்து மேசை அடிப்படையிலான பணிகளாக (Desk based tasked) செயற்பட்டு நிறுவனத்தின் வணிக ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியும்.



## **மாணவர்கள்**

பாடசாலை அல்லது பல்கலைக்கழக வகுப்பறை வகுப்புக்களை பின்பற்றியவர்கள் மாற்று வழியாக இணையத்தினூடாக வகுப்புக்களையோ (online classes) அல்லது பெற்றோரின் உதவியுடன் கல்வியையோ தொடரமுடியும்.



உற்பத்தித்திறன்



## உங்கள் வேலைத்தளத்தை தயார்ப்படுத்தல்.

உங்களுடைய வீட்டிலிருந்து உங்கள் பணிகளை அல்லது கற்றல் செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதற்கு முதல் இலக்காக உங்கள் வேலைத்தளத்தை தகுந்த முறையில் ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும். இத்தளமானது உடனடி அல்லது எதிர்கால நிலைமையில் உங்களின் பிரதான வேலைத்தளமாக மாற்றமடையக்கூடும்.

நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த இடமானது உபகரணங்களைக் கையாளக் கூடிய வசதிகளை கொண்டதா என அதாவது மேசை, கதிரை என்பன சரியான உயரம் உடையனவா எனவும், நீங்கள் கணினி அல்லது மடிக்கணினி பயன்படுத்தக்கூடியவாறு மேசை உள்ளதா என்பதையும் கவனித்தல் வேண்டும்.

வீட்டிலிருந்து கடமை செய்வதற்கு தற்போது ஏராளமான ஆதாரங்களும் ஆலோசனைகளும் உள்ளன. அவற்றை சரிபார்ப்பதற்கு இப்போது சரியான நேரமாகும்.

நீங்கள் கட்டாயம் அனைவருடனும் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் சகஊழியர்கள், மாணவர்கள், சக நண்பர்களுடனான தொடர்பினை தொலைபேசி, Skype மூலம் அவர்கள் நன்றாக உள்ளார்களா அல்லது சரியான முறையில் செயற்படுகிறார்களா என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



## வழமை போல தொழில்?

சில மனிதர்கள் தொடர்ந்தும் வேலைக்கு சென்று கொண்டு இருக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் வேலை செய்யும் விதமானது மாறுபட்டு இருக்கும் அல்லது மிக வேகமாக COVID - 19 சூழலில் அழுத்தத்துடன் கூடிய பொறுப்பில் கடமையாற்றிக் கொண்டு இருப்பார்கள். (உ-ம் சுகாதார மற்றும் அவசரகால தொழிலாளர்கள், அரச தலைவர்கள், விநியோக தொழிலாளர்கள்)

இவ் முக்கிய தருணத்திலும் கட்டாயமாக நீங்கள் ஒழுங்கான முறையில் சாப்பாடு, நீர் ஆகாரம், கடமை நேரத்தில் சிறு இடைவெளி என்பவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறே உங்கள் சக பணியாளர்கள் செயற்படுவதற்கு உதவுவதுடன் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் புதிய சவாலையோ சிரமமான சூழ்நிலையையோ முகம் கொடுக்கும் போது உதவி தேவைப்படின் வெளிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் உடல்நீதியாகவோ மனநீதியாகவோ பலவீனமாக உணர்ந்தால் அதனை வெளிப்படுத்தி உங்களின் வேலையின் பங்களிப்பை குறைத்து செயற்பட முடியும்.



## புதிய பாதையில் நகரவும்.

வாடிக்கையாளர் சேவையை நேரடியாக வழங்கிய தொழில்துறைகள் தங்களது சேவையின் அளவை குறைத்தும் மற்றும் தற்காலிகமாகவோ நிரந்தரமாகவோ மூடியுமுள்ளதால் அங்கு பணியாற்றியவர்களுக்கு இது அச்சம் நிறைந்த தருணம் ஆகும்.

உங்களின் திறமைகள் அனுபவங்கள் இருக்கும் இடத்தினை பொறுத்து நீங்கள் புதிய பரிமாணம் எடுப்பதற்கு சரியான சந்தர்ப்பமாக இருக்கலாம். தொற்றுநோய் கட்டுப்படுத்தும் தொழில்துறை சார்ந்தவர்களுக்கு அதிகமான ஆளணி தேவைப்படுவதால் அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கும் வகையில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

அவையாவன:

- சுகாதாரத்துறை
- சந்தைப்படுத்தல்
- பொருட்கள் விநியோகம் இணைய வியாபாரம்
- அரசு, உயிர் தொழில்நுட்பம்
- மருந்தகங்கள்
- இணைய அடிப்படையிலான தகவல் தொடர்புகள்





## உங்களால் தொழில்வாய்ப்பு பெற முடியாத நிலையில்...

எல்லோரினாலும் புதிய தொழில் ஒன்றை உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. உங்கள் வேலைவாய்ப்பு நிலை தற்காலிகமாக தடைப்பட்டுள்ளது. உங்கள் வேலையை இழந்திருந்தால் அரசாங்கத்தில் விதிகள் நடைமுறையில் உள்ளன. உங்கள் உரிமைகளை ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வேலையின்மை காலத்தினை பயனுள்ளதாக இருக்க சிறந்த முறைகளை கண்டறியுங்கள். போதுமான வருமானம் ஈட்ட வேண்டியது அவசியம் என்றாலும் அவை உங்களுக்கு சாதனை மற்றும் திருப்தியைத் தருகின்ற வகையில் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது மனஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்வுக்கும் மிக முக்கிய பங்களிப்பு செய்யும்.

குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கு,

- இணைய கற்கைநெறிகளில் இணைந்து கொள்ளுங்கள். இணையத்தளத்தில் நிறைய இலவசகற்கைநெறி மற்றும் குறைந்த கட்டணத்துடனான கற்றைநெறிகள் காணப்படுகின்றன. Coursera, FutureLearn, EdX
- வீடு, மற்றும் தோட்டங்களைச் சுற்றி பாராமரிப்பு பணிகளை செய்யுங்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளியுங்கள்
- குழத்தைகளை பாராமரித்தல். அத்தியாசிய சேவையில் ஈடுபடும் உங்களின் நண்பரின் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரின் குழந்தைகளை பாராமரிப்பதன் மூலம் அவர்கள் தொடர்ந்து வேலைக்கு செல்லக்கூடியவாறு இருக்கும்.
- வயதான குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது அயவலர்களுக்கு தேவையான மருந்துகள் பொருட்களை சேகரித்துக் கொடுக்க முடியும்



# சுய பராமரிப்பு

உங்களையும் உங்கள் சூழலையும் பராமரித்தல்



## தனிப்பட்ட பராமரிப்பு

தற்போதுள்ள சூழ்நிலையில் அனேகமான தனிப்பட்ட பராமரிப்பு பணிகள் தடைப்பட கூடாது, ஆனால் உங்கள் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு தேவையான பொருட்கள் (மருந்துகள் மற்றும் சவர்க்காரம்) உங்களிடம் இல்லை எனில் உதவிகளை நாடுங்கள்.

## சுகாதார உதவி



அனேகமான மக்கள் சுகாதார துறையினரை தமது வாழ்வின் ஒரு அங்கமாகவே கருதுகின்றனர். நீங்கள் வழமையாக செல்லும் சிகிச்சையகங்களுக்கு (கிளினிக்) தற்போதும் உங்களால் சமூகமளிக்க முடியுமா என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வேறு கிளினிக்குகளில் வீட்டு வருகைகள், தொலை மருத்துவம் மற்றும் நிகழ்நிலை நியமனங்கள் போன்ற சேவைகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்

## உளநல சுகாதார உதவி



இத்தகைய இக்கட்டான சூழ்நிலையில் நீங்கள் உங்கள் உளநல சுகாதாரத்தை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு உளநலம் சார்பான தேவைகள் ஏற்படின் வழக்கமான உளநல பராமரிப்பாளரையோ, அல்லது தொலைபேசி அல்லது நிகழ்நிலை சேவைகளையோ நாடுங்கள்.



## பொருட்களை கொள்வனவு செய்தலும் உணவு

உணவு மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்கள் கொள்வனவு முற்றிலும் மாறக்கூடும். உங்கள் சூழலில் நடப்பவற்றை கண்காணியுங்கள் அத்துடன் இந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் வெளியில் சென்று பொருட்களை கொள்வனவு செய்தல் பாதுகாப்பானதா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நிகழ்நிலை சேவைகளை உபயோகிப்பவராக இருப்பின் இந்த பணிகளை செய்வது உங்களுக்கு இலகுவாக இருக்கும், அப்படி இல்லை ஆனால், உங்களிடம் இணையதள வசதிகள் இருப்பின், யாரிடமேனும் நிகழ்நிலையில் (online) எப்படி பொருட்களை வாங்குவது என்று கேட்டு தெரிந்து கொள்ள இதுவே சரியான நேரம்.

ஊபர் ஈட்ஸ் (Uber Eats) , கடை உணவுகளில் மாத்திரமே தங்கி இருக்க வேண்டாம். ஒரு காலகட்டத்தில் இவை சுகாதாரம் அற்ற, மிகவும் செலவு மிக்க தெரிவாக இருக்கும்.எனவே வீட்டிலேயே ஊட்டச்சத்து மிக்க , சீரான உணவுகளை உண்ண பழகிக் கொள்ளுங்கள், அவை ஆடம்பரமாக இருத்தல் அவசியம் இல்லை. ஒரு சமையல் குறிப்பு புத்தகம் அல்லது நிகழ்நிலை வீடியோக்கள் மூலம் உங்கள் சமையல் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



## உடற்பயிற்சி

உடல்நலத்தையும் உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் முக்கியமானவை. உடற்பயிற்சிகள் உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் முக்கியமானவை.

உங்கள் நாளாந்த பயணிகளுடன் உடற்பயிற்சிகளையும் சேர்த்து சிந்தனையுடன் செயற்படுங்கள், யூடியூபில் (YouTube) மூலம் சும்பா (Zumba) பயிற்சியை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். உடல் எடை உடற்பயிற்சிகள், நீட்சி உடற்பயிற்சிகள் என்பவற்றை தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள், உங்கள் உடற்பயிற்சி வண்டி (exercise bike), டிராம்போலைன் (trampoline), டிரெட்மில் (treadmill) என்பவற்றை தூசு தட்டி எடுத்து பயன்படுத்துங்கள்.

இவற்றை விட நீங்கள் வீட்டு தோட்டத்தை பராமரிக்கும் போது, ஜன்னலை சுத்தம் செய்யும் போது அல்லது வீட்டை கூட்டும் போது தற்செயலான சில உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியேற முடியும் எனில் செல்லப்பிராணியை வெளியில் நடத்தி கூட்டி செல்லுவதன் மூலம் இயற்கை காட்சிகளை இரசித்தல், பூங்காவிற்கு செல்லுதல், அல்லது அருகாமையில் ஒரு நடை சுற்றுலாவை மேற்கொள்ளலாம்.



## தூக்கம்

உங்கள் சுகாதாரத்திற்கு தூக்கமும் மிகவும் முக்கியம்.

மறு நாள் எங்கும் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை எனில் இரவுகளில் நேரத்திற்கு தூங்க கடினமாகவும், காலையில் அலாரம் வைத்த நேரத்திற்கு எழுந்திருக்க கடினமாகவும் இருக்கும்.

ஒழுக்கத்தை கடைபிடியுங்கள் (உங்களில் நீங்களே கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்) , ஒழுங்கான தூங்கும் நேரம் மற்றும் எழுந்திரிக்கும் நேரம் என்பவற்றை பேணுங்கள்.

உங்களுக்கு தூங்குவதற்கு கடினமாக இருப்பின் உங்கள் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை இரவில் உபயோகிப்பதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். சூடான பானங்களை அருந்துங்கள் ( கஃபினைட்டட் அல்லாத – not caffeinated) , சூடான நீரில் குளியுங்கள், இதமான இசையை செவிமடுங்கள், அல்லது உங்களுக்கு நிம்மதி தரும் விடயங்களை செய்ய முயற்சியுங்கள்



# பொழுதுபோக்கு

எங்களது வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை மற்றும் புத்துணர்வை அளிக்கும் விடயங்களை மேற்கொள்வது அவசியமாகின்றது. திரைப்படங்கள் தொலைக்காட்சி தொடர்களில் அதிகளவு நேரத்தை செலவிடாது வழமையாக செய்யும் செயற்பாடுகளுக்கு மாற்றான செயற்பாடுகளில் ஆராய்ந்து ஈடுபடுங்கள்.



## பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகள்

- உங்களுக்குப் பிடித்தமான அல்பங்கள், நேரடி ஒளிபரப்புகள், கச்சேரி கேட்டல், திரைப்படத்தை பார்வையிடல், பார்வையிட்டவற்றை, கேட்டவற்றைப் பற்றி பிறருடன் கலந்துரையாடுதல்.
- புத்தகங்கள், நாவல்கள், கட்டுரைகளை வாசித்தல்.
- pay TV இனை செயல்படுத்துவதன் மூலம் விரும்பியவற்றை பார்வையிடல்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த நகைச்சுவைகள் மாயாஜாலங்கள் நடனம் சங்கீதம் போன்றவற்றை பகிர்தல்.
- இலத்திரனியல் நூலகத்தை பார்வையிடல்.
- இயற்கையை ரசித்தல் புத்துணர்வு தரக்கூடிய இடங்களுக்கு செல்லுதல் (பிறருடன் கூடி நிற்பதை தவிர்க்க வேண்டும்).





## தனிப்பட்ட திட்டங்கள்

இன்னும் சில மாதங்கள் நாம் அதிகமான நேரத்தை வீட்டில் செலவிட போகிறோம் இந்த நேரங்களில் நமக்கு பிடித்த விஷயங்களில் ஈடுபடலாம்.

- வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல்.
- போட்டோ ஆல்பம் உருவாக்குதல்.
- சமையலில் / வேலை தளத்துக்கு உரிய புதிய திறமைகளை வளர்த்தல்.
- அலுமாரி, வாகனத்தரிப்பிடம் (கராஜ்) போன்றவற்றை ஒழுங்கமைத்தல்.
- இசைக் கருவிகளை வாசிக்க பழகுவதல்.
- கியூல்ரிங் வேலைகளை மேற்கொள்ளுதல்.



# உங்கள் வாழ்விடங்களை அமைத்துக் கொள்ளல

எமது வாழ்க்கையானது சூழலுடன் தொடர்புள்ளதாயுள்ளது.  
சூழலில் இடத்தையோ அல்லது பொருட்களையோ  
மாற்றியமைப்பது எங்களது ஈடுபாட்டுடனான வசதியான  
வாழ்க்கைக்கு உதவும்.



உங்கள் வாழ்விடங்களை அமைத்துக் கொள்ளல்



## நீங்கள் எவற்றை மூலமாக பயன்படுத்தலாம்?

சமூகத்தில் தற்போதுள்ள பயண கட்டுப்பாடுகளினால் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஏதாவது பொருட்களை “உதாரணமாக புத்தகங்கள், உடற்பயிற்சி உபகரணங்கள், பொழுதுபோக்கு உபகரணங்கள் அல்லது வேலைகளுக்கு தேவையான உபகரணங்கள்” சூழலில் சேர்க்க முடியுமா அல்லது பயன்படுத்த முடியுமா என்பதனைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.



## உங்கள் உணர்வுகளுக்கு உட்பட்டமளித்தல்

ஒலி, சுவை, வாசனை, கட்டில் சூழல் - இவற்றுள் எவை உங்களை மகிழ்வாகவும் ஈடுபாடாகவும் மாற்றுகின்றது?

உங்களை சந்தோசப்படுத்த இசையைக் கேளுங்கள். யன்னலைத் திறந்து புத்துணர்வான காற்றையும்இ சூழலின் இசையையும் அனுபவிப்புகள்.

வானொலி கேட்பதன் மூலம் தனிமை உணர்வை அகற்றவும். மூலிகைத் தேயிலை மற்றும் எண்ணெய் வகைகளைப் பயன்படுத்தவும். பூங்கொத்துகளை மற்றும் பூங்கிளைகளைப் பூந்தொட்டியில் அல்லது பூச்சாடியினுள் இட்டு உங்கள் சூழலை வண்ணமயமாக்கவும்.



# வழமையான செயன்முறை

வழமையான செயன்முறை எமது நாளாந்த வாழ்க்கை முறையைக் குறிக்கின்றது. மேலும் பொதுவாக அது நாங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்களைச் செய்வதற்கு உதவி புரிகின்றது. எதிர்பார்க்கக்கூடிய செயன்முறை இருப்பின் அது எமக்கு உணர்வுபூர்வமான ஸ்திரத்தன்மையை அளிக்கவல்லது.

## வழமையான செயன்முறைகளை முடிபுமானவரையின் செய்யவும்

மிகக் கடினமாக சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதனாலும், தொழில் தாழ்வுநிலையினாலும் பலரது வழமையான செயன்முறைகள் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வழமையான செயன்முறையை முடிந்தளவில் தொடர்வது அல்லது இக்காலத்தில் புது சாதாரண செயன்முறையை உங்களிற்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்குமாக உருவாக்குவது மிக முக்கியமானதாகும்.

செயற்படும் இடம் மற்றும் நடவடிக்கைகள் மாறுபடினும் இதுபோல் உள்ள நாளாந்த செயன்முறைகளை தொடரவும்.

- நீங்கள் வீட்டில் இருந்து வேலை செய்பவரையின் வேலைத்தளத்தில் / இடத்தில் வேலை செய்யும் அதே நேரங்களில் வேலை செய்யவும்.
- பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள் வீட்டில் இருப்பின் வழமையான பாடசாலை நாட்களின் செயன்முறையை அதேபோல் தொடரவும் (நடைமுறைப்படுத்தவும்). பாடசாலைப்பணிகளை (வேலைகளை) வழமையான வகுப்பு நேரங்களில் செய்யவும், சாப்பாட்டு நேரம் மற்றும் விளையாட்டு இடைவேளைகளை வழமையான நேரங்களில் செய்யவும் / செயற்படுத்தவும்.
- நித்திரை விட்டு எழுதலும் நித்திரைக்கு செல்வதும் வழமையான நேரங்களில் அமையட்டும்.

## வழமையான செயன்முறைகளை முடியுமானவரையின் செய்யவும

உமது வழமையான வரச் செயற்பாடுகளின் உணர்வற்ற நிலை உருவாவதைத் தடுப்பதற்கு அச் செயற்பாடுகளுக்கு உணர்வுட்டக்கூடிய வழிவகைகளை அதே நேரங்களில் செயற்படுத்துவதனைக் கருத்தில் கொள்ளவும். உதாரணமாக நடன வகுப்புக்கு செல்ல முடியாதவிடத்து நடன வீடியோக்களைப் பின்பற்றவும் / பயன்படுத்தவும்.

பயணங்கள் உங்கள் வழமையான செயன்முறைகளின் ஒரு பகுதியாக இருப்பின் அதற்கு பதிலாக நடைப்பயிற்சி, ஓடுதல் மற்றும் உடற்பயிற்சியினை உங்கள் இருப்பிடத்தில் செய்யவும்.



## நேர அட்டவணையை எழுதவும்

நீங்கள் வீட்டில் இருந்து வேலை செய்பவர் ஆயின் உங்களுக்கு வீட்டுப்பணி மற்றும் தொழில்பணி என தெளிவான எல்லைகளை வரையறை செய்வது கடினமாக இருக்கலாம். எனவே தெளிவான ஒரு செயன்முறை அமைப்பை உருவாக்குவது இரு பணிகளையும் வேறுபடுத்தி கவனச் சிதறல்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க உதவி செய்யும்.

குழந்தைகள் பராமரிப்பு, வீட்டுப்பணிகள் மற்றும் தொழில்பணி என்பன எவ்வாறு முகாமைப்படுத்துவது என வீட்டில் உள்ள வளர்ந்தோரிடம் கலந்து பேசி குழந்தைகளின் / சிறுவர்களின் தேவையை / பராமரிப்பை யார் எந்நேரத்தில் பொறுப்பெடுப்பதென்பதனைத் தெளிவாக்கிக்கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். நேரஅட்டவணையை எழுதுதல் இதற்கு உதவி புரியலாம்.



## சமநிலைபேணல் / சம பங்களிப்பைக் கண்டுபிடித்தல்

உமது வழமையான செயன்முறைகளான சுயபராமரிப்பு, உற்பத்தித்திறன் மற்றும் பொழுதுபோக்கு போன்ற செயற்பாடுகளில் சமநிலை பேணுதலை நோக்கமாகக் கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும்.

நீங்கள் பயன்படுத்தும் இடம் மற்றும் பொருட்களின் சமநிலை அல்லது சம பயன்பாடு பற்றிச் சிந்திக்கவும். உபகரணங்களைத் தொடர்ந்து பாவிப்பதற்கு அல்லது ஓரிடத்தில் தொடர்ந்து இருப்பதற்கு உங்கள் முழு நேரத்தை செலவிடுவதைத் தவிர்க்கவும். வேறுபாடுகள் மிக அவசியம். நேரலை/நிகழ்நிலை வகுப்புகள் மற்றும் தொடர்வேலைகளின் போது தசைநீட்சிப் பயிற்சிகளை செய்வதற்கு இடைஇடை முயற்சி செய்யவும். தொலைபேசியில் கதைக்கும் போது நின்ற நிலையையும், ஆவணங்களை வாசிக்கும்போது வசதியான உட்கார்ந்த நிலையையும் பயன்படுத்தவும்.

சமூக விலகல் உணர்வு பாதிப்பில் இருந்து உங்களை தவிர்த்துக்கொள்ள சமூகத் தொடர்புகளை உருவாக்கி முகாமைபடுத்திக் கொள்ளவும்.

செய்திகளை சேகரிப்பதற்கு/நுகர்வதற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். இது உங்களது பய உணர்வைக் கூட்டுவது மட்டுமில்லாது நீங்கள் செய்யவேண்டிய மற்றைய செயற்பாடுகளிலும் பாதிப்பை உருவாக்கக்கூடும்.





# பங்குபற்றல்

பங்குபற்றலானது எங்களது செயல்கள் மற்றும் அவை எவ்வாறு எம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடன் தொடர்புபடுகின்றதென்பதையும் குறிக்கும்.

உதாரணமாக இப் பங்குபற்றல் ஆனது மாணவனுக்குரியதாய் இருக்கலாம், ஒரு தந்தைக்குரியதாய் இருக்கலாம், ஒரு வேலை செய்பவருக்குரியதாய் இருக்கலாம், ஒரு பொழுதுபோக்காளனுக்குரியதாய் இருக்கலாம், ஒரு சகோதரனுக்குரியதாய் இருக்கலாம் அல்லது ஒரு நண்பனுக்குரியதாய் இருக்கலாம்.

## உங்களுடைய வழமையான பங்குகள் எவை?

சமூக இடைவெளி மற்றும் தனிமைப்படுத்தலிலுள்ள இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அடையாளம் காணும் உங்களது பங்கு பற்றி சிந்தித்து பாருங்கள்.

கூட்டங்களுக்காக ஆக்கபூர்வமான மற்றும் இணைய முறைகளை வழங்க உங்கள் உள்ளூர் சமூகக்குழுக்கள், சங்கங்கள், ஆலயங்கள் மற்றும் தேவாலயங்கள் என்ன செய்கின்றன? உங்களுக்கு வழக்கமான வலைத்தளங்களில் உள்ள ஈடுபாட்டை பேணுங்கள், இணையதளங்களை பயன்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு தெரியாவிடின் உதவி கேட்டாயினும் இவற்றின் மூலம் நன்மையை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருக்க இணைய கருவிகள் உங்களுக்கு உதவும். இணைய அடிப்படையிலான பலகை விளையாட்டினை நண்பருடன் அல்லது உடன்பிறந்தவர்களுடன் விளையாடுங்கள் அல்லது ஸ்கைப் வழியாக உங்கள் பேரக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு புத்தகத்தை வாசியுங்கள்.

மக்களுடன் பழகுவதற்கான பழைய முறையை முயற்சிக்கவும். தொலைபேசியை எடுத்து நீண்ட அரட்டையைச் செய்யுங்கள். ஒரு கடிதம் அல்லது அட்டையை எழுதுங்கள். யாராவது ஒருவருக்கு அனுப்புவதற்கு ஏதாவது செய்யுங்கள்.

அயலவர் என்ற பாத்திரத்தை புதுப்பிக்க இதுவே ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும். உங்களுக்கு அருகில் வசிக்கும் நபர்களுடன் பழகி மேலும் அவர்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.



# மறைக்கப்பட்ட நன்மைகள் / வளங்கள் பற்றிய பார்வை

நாங்கள் எல்லோரும் சில வகையான வாழ்க்கைப் பாதிப்பினை அனுபவித்துள்ளோம். அது சந்தோசம் கொடுக்கக் கூடியதல்ல அதே நேரம் ஒருவரும் இதை வேண்டிப் பெற்றுக் கொள்வதும் இல்லை.

ஆனால் இந்த அனுபவத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்காத நன்மைகள் வருவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. பெரும்பாலும்

மெதுவாக/அவசரமில்லாமல் செயல்படுதலும் குடும்பத்துடன் அதிகநேரம் செலவிடுதலும் உண்மையாகவே பயனுள்ளமையாகும்.

இப்போது நாங்கள் மறைக்கப்பட்ட நன்மைகள்/வளங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம். இந்த கோவிட்-19 சூழலில் நாங்கள் எல்லோரும் தற்போது பொதுவாக புவியியல் ரீதியான சிறிய வட்டத்தில் வாழ்கின்றோம். ஆனால் இது வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்வதற்கு தடையாக அமையாது.



# எனவே தொழில்வழிச்சிகிச்சையா- ளர்கள் என்ன செய்யலாம்?

உடல்நலக்குறைவு, காயம் மற்றும் வளர்ச்சிக் குறைபாடு/சுவால்கள் என்பன தொழில்/செயற்பாடுகளில் மக்களின் பங்கு பற்றும் இயலுமையில் தாக்கத்தை செலுத்தலாம். எனவே தொழில்வழிச்சிகிச்சையாளர்கள் மக்களுடன் வேலை செய்து ஒரு நபரிலையோ, தொழிலையோ/செயற்பாடுகளிலையோ அல்லது சூழலிலையோ மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் தொழில்/செயற்படுத்தலில் அவர்களின் பங்குபற்றலை வலுவூட்ட முடியுமா என ஆராய்ந்து பார்ப்பார்கள்.

ஒரு நபரில் மாற்றத்தை உருவாக்குதலானது புதிய திறனைக் கற்றலில் அல்லது விஷயங்களைச் செய்வதற்காக புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டறிதலில் ஈடுபடல் ஆகும்.

ஒரு தொழிலில்/செயற்பாட்டில் மாற்றத்தை உருவாக்குவதென்பது அதே தொழிலை/செயற்பாட்டை வித்தியாசமான முறையில் செய்தல் அல்லது அதற்குப் பதிலாக இன்னொரு தொழிலை அல்லது செயற்பாட்டைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஈடுபடல் ஆகும். மற்றும் சூழலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதென்பது புது உபகரணங்களை/பொருட்களை கொண்டுவரல் அல்லது உபயோகப்படுத்தல் அல்லது அதே இடத்தில் பொருட்களை திரும்பவும் ஒழுங்கமைத்தலில் ஈடுபடல் ஆகும்.

இப் பொதுத் தகவல்களானது தற்போதைய சர்வதேச நோய்ப் பரவல் நிலை சம்பந்தமான தொழில்/செயற்பாடுகளின் பாதிப்பை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு உங்களுக்கு உதவி புரிவதை நோக்கமாகக் கொண்டது. விசேடமான ஆலோசனைகள் ஏதாவது இருப்பின் தயவு செய்து உங்கள் சுகாதார உத்தியோகத்தர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தற்போதைய அரசாங்கத்தினாலும், சுகாதாரத்திணைக்களத்தினாலும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற அல்லது தடைசெய்யப்படுகின்ற பரிந்துரைகளைக் கருத்தில் கொள்ளவும். இவை வழக்கமாக புதுப்பிக்கப்படும். இதில் சில பரிந்துரைகள் பொதுவாக நீண்ட காலத்திற்குச் சாத்தியமில்லாதது.

இந்த வழிகாட்டி (கையேடு) ஆனது லோரா மைனார்ட் என்பவரால் தொகுக்கப்பட்டது. இவர் மெல்பேர்னைத் தளமாகக் கொண்ட தொழில்வழிச்சிகிச்சையாளர் மற்றும் மொனிஷ் பல்கலைக்கழக பி.எச்.டி பட்ட மேற்படிப்பாளர்.

இவர் அவுஸ்திரேலியா, கனடா மற்றும் பிரித்தானியாவில் வயது வந்தோருக்கான மனநல அமைப்புகளில் பணியாற்றியுள்ளார்.

இவ் வழிகாட்டி (கையேடு) சுவர்ணா ஜெயராசா, நோகினி சக்திவேல், கஜானி சற்குணராசா, சங்கீதா கிருஷ்ணபிள்ளை, ச.ம.முகமட் ஸிவாத், ஜெ.முகமட் முபாசீர் மற்றும் ந.திலீபன் ஆகிய தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்களால் தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டது.

இக் கையேடு இலவசமாகப் பகிரக்கூடியது.

[www.occupationaltherapy.lk](http://www.occupationaltherapy.lk)  
[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)  
[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)  
[www.facebook.com/slsotcols](https://www.facebook.com/slsotcols)  
[slsot@occupationaltherapy.lk](mailto:slsot@occupationaltherapy.lk)  
[slsotocol@gmail.com](mailto:slsotocol@gmail.com)  
©Lorrae Mynard,2020March

Occupational  
Therapy AUSTRALIA 

  
Society of  
Occupational  
Therapists  
Sri Lanka