

எங்களின் பணியாளர்கள் மற்றும் சேவைபெறுநர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்வதில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

தேவையான ஒரு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாகவும், சமூகத்தில் COVID-19 பரப்பப்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்காகவும், மார்ச் 16, 2020 திங்கள் முதல் நாங்கள் சேவைகளை வழங்கும்முறையை மாற்றியமைத்துள்ளோம். தற்போது நாங்கள் இருக்கும் சூழல் புதியதாகவும் நம்பிக்கையற்றதாகவும் இருக்கிறது என்பதை நாங்கள் அறிவோம். நாங்கள் அனுபவித்த மனநெருக்கீடுகளினால் எங்களுக்குள் புதைந்திருக்கும் உணர்ச்சிகளின் தீவிரத்தை எங்களில் பலருக்கு இது அதிகரிக்கிறது.

சமூக இடைவெளியைப் பேணும்போது அல்லது நீங்கள் தனிமைப்பட்டிருக்கும்போது, உங்களின் மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் நீங்கள் கையாள்வதற்கு உதவிசெய்வதற்காக சுயகவனிப்புக்கான தொடர் உத்திகளை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம். வீட்டில் நெருக்கீட்டைச் சமாளித்தல், உங்களை நீங்களே அமைதிப்படுத்தல், வழக்கம் ஒன்றை உருவாக்குதல், சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான வழிமுறைகள் ஆகியவற்றுக்கான உத்திகளை இந்தப் பக்கத்திலுள்ள ஆதாரவளங்கள் உள்ளடக்குகின்றன.

சட்டம், குடியிருப்பு மற்றும் மொழிபெயர்ப்புத் தொடர்பான சேவைகள் உள்ளடங்கலான எங்களின் வழக்கமான சேவைகள் யாவும் தொலைபேசி ஊடாகத் தொடர்ந்தும் கிடைக்கும் என்பதைத் தயவுசெய்து கவனியுங்கள்.

சேவைகள் எதையாவது இந்த மையத்தில் அணுகுவதற்கு, 416 323 9149 ext 234 இல் Central Intake (மையப்படுத்தப்பட்ட உள்ளெடுப்பு) ஐத் தயவுசெய்து அழைத்து, உங்களின் செய்தியைப் பதியுங்கள். அதில் உங்களின் பெயர், உங்களின் தொலைபேசி இலக்கம் என்பனவற்றுடன் உங்களை நாங்கள் திரும்ப அழைக்கும்போது செய்தியைப் பதிவது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்குமா என்பதை எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். யாராவது ஒருவர் உங்களைத் திரும்ப அழைத்து ஆதரவாளர் ஒருவருடன் தொடர்புபடுத்துவார்.

பாதிப்பிலிருந்து தப்பிவாழ்பவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் முகம்கொடுக்க வேண்டியிருந்த எதிர்வுகூறமுடியாமை மற்றும் நிலையின்மைக்கூடாகப் பயணித்ததன் விளைவான பட்டுணர்ந்த அறிவு மன நெருக்கீட்டை அனுபவித்தவர்களிடம் அதிகளவில் இருக்கும். புதியதொரு அச்சுறுத்தல் மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க பெரிய மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளும்போது மன அழுத்தம் உங்களுக்கு ஏற்படுவது இயல்பானது.

பதற்றத்தை, உணர்ச்சியற்ற தன்மையை அல்லது பயத்தை நீங்கள் உணரக்கூடும். கடந்தகால நினைவுகள் மீளவும் அதே சோகத்துடன் உங்களுக்கு நினைவுவரக்கூடும், மேலும் உள்ளே அமுங்கிப்போயிருந்த மன நெருக்கீடு மீளவும் பாதிப்பை உருவாக்கக்கூடும். ஆனால், இது நீங்கள் அடைந்த மீட்சியை இல்லாமல் செய்யவோ அல்லது பாதுகாப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் எடுத்த நடவடிக்கைகளைக் குறைத்து மதிப்பிடவோ மாட்டாது. இதனைக் கடப்பது சிரமமானதாக இருந்தாலும் கவலைப்படாதீர்கள். இந்த உணர்ச்சிதான் சரியான உணர்ச்சி என்று ஒன்றில்லை.

உடனடி அபாயம் மற்றும் கரிசனைகள்

நெருக்கீடு ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால், உதவிபெறுவதற்கென 24/7 தொலைபேசி ஆதரவுகள் உள்ளன. நண்பர் அல்லது அன்பான ஒருவரை அழைப்பதையும் நீங்கள் கருத்தில்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் ஆபத்தில் இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவ அவசரகாலநிலை இருந்தால், 911 ஐ அழையுங்கள்.

நாங்களே கட்டணம்செலுத்தும் அழைப்புகளை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம், அத்துடன் உங்களுக்குத் தொலைபேசி வசதி அல்லது இணையத்துக்கான அணுகல் இல்லையென்றால் உங்களுக்கு உதவிசெய்வதற்கு நாங்கள் முயற்சிக்கலாம். *நாங்கள் உங்களைத் திருப்பி அழைக்கும்போது, அந்த நேரத்தில் எங்களுடன் பேசுவது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்காவிடில், "மன்னிக்கவும் நீங்கள் பிழையான இலக்கத்தில் அழைத்திருக்கிறீர்கள்," எனச் சொல்லுங்கள், வேறொரு நேரத்தில் உங்களை அழைப்பதற்கு நாங்கள் முயற்சிப்போம்.*

தொலைபேசி ஊடான நெருக்கீட்டு ஆதரவுகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றன:

- **Assaulted Women's Helpline (தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி இணைப்பு):** (24/7) 416 364 4144 அல்லது 1 888 364 1210
வன்முறையிலிருந்து நீங்கள் தப்பிச்செல்லும்போது வன்முறைக்கு எதிரான பெண்களுக்கான காப்பகத்துக்கான அணுகல் தேவையாக இருந்தாலும் நீங்கள் அழைக்க வேண்டிய இலக்கம் இதுதான்.
- Toronto Central Health: **Central Intake** (24/7)416-338-4766
குடியிருக்க உங்களுக்கு இடமில்லை அத்துடன் காப்பகத்துக்கான அணுகை தேவைப்படுகிறது
- **Talk4Healing** (24/7) 1-855-554-4325 (ஆதிக்குடிப் பெண்களுக்கானது)
- **Gerstein Crisis Centre**(24/7): 416 929 5200 – [தயவுசெய்து இற்றைப்படுத்தலைப் பாருங்கள்](#)
(சகலவிதமான வயது, பாலினம் மற்றும் பாலியல் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கானது)
- **Toronto Distress Centre** (24/7): 416 408 4357
(சகலவிதமான வயது, பாலினம் மற்றும் பாலியல் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கானது)
- **YouthLine**– (ஞாயிறு-வெள்ளி. பி.ப. 4:30 – 9 மணி) சகபாடி ஆதரவு.
அழையுங்கள் 416 962 9688 அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள் 647 694 4275
(LGBTQ இளையோருக்கானது வயது 16-29)
- **Kids Help phone** (24/7): 1 800 668 6868 (20 வயதுக்குக் குறைந்த வயதுள்ளவர்களானது)

- Crisis Outreach Service for Seniors (தினமும் 9 மு.ப. – 5 பி.ப.): 416 217 207
(65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கானது)

சுயமாகச் செய்யும் கலைச் செயற்பாடுகள்

கலைவடிவத்தைத் தயாரிப்பதற்கான படிமுறைகள்

உத்வேகம் தரும் சொற்கள்: இன்று உங்களைச் சிருஷ்டிக்கத் தூண்டும் கவிதை, பாடல் வரிகள் அல்லது முதுமொழி ஏதாவது இருக்கிறதா எனக் கவனியுங்கள்.

வேறுபட்ட ஒலிகளின் சேர்க்கை (Soundscape): இன்று உங்களைச் சிருஷ்டிக்கத் தூண்டும் ஏதாவது ஒலிகளைக் கேட்கின்றீர்களா என்பதைக் கவனியுங்கள். பாடல்களின் பட்டியல் ஒன்றையும் நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

அந்தக் கணத்தில் வாழல்: தற்போதைய கணத்தைப் பற்றி நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கான சுவாசப் பொறிமுறை அல்லது அமைதியைப் பெறுவதற்கான வழிமுறை ஏதாவது இருக்கிறதா எனக் கவனியுங்கள். அறையில் உள்ள நிறங்களைக் கவனித்து, உங்களின் கவனத்தை ஏதாவது ஒன்று கவர்கிறதா என்பதில் அல்லது கல் ஒன்றைக் கையில் வைத்திருப்பதுடன் அதன் வெப்பநிலை மற்றும் நிறையைக் கவனிப்பதில் இதை ஆரம்பிக்கலாம். நீங்கள் முயற்சிசெய்து பார்க்கக்கூடிய படைப்பாக்க முயற்சிகள்

- கலை இலக்கிய நாள்குறிப்பேடு: கலை இலக்கிய நாள்குறிப்பேடு ஒன்றை உருவாக்குங்கள். எழுதப்பட்ட அல்லது காட்சிப்படுத்தப்பட்ட வெளிப்பாடுகளை அது உள்ளடக்கலாம்.
 - எழுத்துமூலமான வெளிப்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கு: மனதில் தோன்றுவதை எல்லாம் எழுதுவதுடன் அல்லது நாள்குறிப்பு எழுதுவதுடன் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். உங்களுக்கு முக்கியமாகத் தோன்றும் சொற்களை வட்டமிடுங்கள், பின்னர் அவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு கவிதையாக்க முடியுமா என்று பாருங்கள். சஞ்சிகை ஒன்றில் நீங்கள் காணும் சொற்களையும் நீங்கள் வெட்டலாம் அல்லது நாள் முழுவதும் நீங்கள் காணும் சொற்களை எழுதி அவற்றை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் ஒரு கவிதையை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.
 - காட்சிமூலமான வெளிப்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கு: ஒரு பக்கத்தில் கோடுகளை உருவாக்குவதன் மூலமும் உங்களின் கை எவ்வாறு தானாகவே எவ்வாறு அசைய விரும்புகிறது என்பதை அவதானிப்பதன் மூலமும் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். நிகழ்விரும்பும் புதிய அசைவுகளைக் கவனியுங்கள். மெல்லிய கோடுகள் கீறுவதற்கும் அழுத்தமான கோடுகள் கீறுவதற்கும்

இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்ன, அதேபோல நேராகக் கீறுவதற்கும் வட்டமாகக் கீறுவதற்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்ன? அந்தக் கோடுகளை நீங்கள் அப்படியே விட்டுவிடலாம், அல்லது markerகள், பென்சில்கள், pastelகள், சஞ்சிகைகள் அல்லது துணி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி அதிலிருக்கும் இடைவெளிகளை நிறங்களினால் நிரப்பலாம்.

- உங்களின் நாள்குறிப்பேட்டில் வெவ்வேறு கருப்பொருள்களில் எழுதுவதற்கு முயற்சிசெய்து பார்க்கலாம். உதாரணத்துக்கு அது கனவுகளின் அடிப்படையானதாக இருக்கலாம், அத்துடன் அதைக் காட்சிமூலமான மற்றும் எழுத்துமூலமான வெளிப்பாடுகளை உருவாக்குவதற்கான உத்வேகத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.
- இசைக்கேற்ப வண்ணம் தீட்டுங்கள்: இசைக்கேற்ப பென்சில் அல்லது marker ஒன்றைக் கடதாசி ஒன்றில் அசைப்பதன் மூலம் உங்களின் படைப்பாற்றல் வெளிப்படுவதற்கு அனுமதியுங்கள். இது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், அந்தக் கணத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்குமான ஒரு வழியாக இருக்கும்.
- கிறுக்கல் மூலமான வரைதல்: இந்தச் செயற்பாட்டைக் கிறுக்கல்கள் மூலம் ஆரம்பியுங்கள். அந்த நேரத்தில் உங்களுக்குள் இருக்கும் உணர்ச்சிகளை அழுத்தம், அசைவு, அசையாமலிருத்தல் என்பன மூலம் வெளிப்படுத்தலாம். அதன் பின்னர் பொருள்களைப் போலத் தோன்றும் வடிவங்களை நீங்கள் கவனிக்கக்கூடும் (மேகங்களில் நீங்கள் பார்க்கக்கூடியவை போன்றவை). அந்த வடிவம் உங்களின் படைப்பாற்றலைத் தூண்டலாம், அல்லது கோடுகளுக்கு இடையில் வெளிப்படும் வடிவங்களுக்கு நீங்கள் வண்ணமிடலாம். உங்களின் உள்ளுணர்வுகளின்படி செயல்படுங்கள்.
- இருட்டில் வரையுங்கள்: சிருஷ்டிப்புப் பற்றிய தீர்ப்பின்றிச் சிருஷ்டிப்பதற்கு இது ஒரு வழியாகும்.
- உங்களை அமைதிப்படுத்துவதற்கு நிறங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்: உங்களை அமைதிப்படுத்தும் நிறங்களைப் பயன்படுத்தி கலைப்படைப்பொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- ஒரு இடத்தை வரையுங்கள்: பாதுகாப்பு, பத்திரம், ஆறுதல், அமைதி போன்ற உணர்வுகளை உங்களுக்கு வழங்கும் இடங்களை இணைப்பது உங்களின் உடலுக்குள் இந்த விஷயங்களை உணர்வதற்கான ஒரு ஆரம்பப் புள்ளியாக இருக்கும். அமைதியான இடமொன்றை நீங்கள் வரையலாம் அல்லது பழைய சப்பாத்துப் பெட்டி ஒன்றில்கூட இடமொன்றை உருவாக்கலாம்.
- ஒரு சாதனையின் அடிப்படையிலான கலைப்படைப்பு ஒன்றை உருவாக்குங்கள்: சிரமமான அல்லது எதிர்பாராத விடயங்களை அடையக்கூடிய உங்களின் திறமை மற்றும் திறனை நீங்கள் அடையாளம் காண்பதற்கான வாய்ப்பாக இதனைப் பயன்படுத்துங்கள். கவலையாக அல்லது பதற்றமாக நீங்கள் இருக்கும்போது அந்த சாதனையை நினைவூட்டுவதாக உங்களின் கலைப்படைப்பு இருக்கலாம்.

ஊக்கமளிக்கும் படத்தொகுப்பொன்றை உருவாக்குங்கள்: ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு உந்துதலையும் ஊக்குவிப்பையும் பெற்றுக்கொள்வதற்காக ஒவ்வொரு

நாளும் நீங்கள் பார்க்கும் ஒரு இடத்தில் அந்தப் படத்தொகுப்பை நீங்கள் வைக்கலாம்.

- உங்களுக்கு ஆறுதல்தரக்கூடிய, அழகான, ஆர்வமூட்டும் அல்லது ஏதோவொரு விதத்தில் ஆதாரவளமாக இருக்கும் இடங்களின் படங்களும் ஊக்குவிக்கும் படத்தொகுப்புகளில் இருக்கலாம். உங்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் படங்களை அவதானியுங்கள், அத்துடன், உங்களுக்குப் பிடித்ததை அனுபவிப்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- யதார்த்தமற்ற (wild) ஒரு கண்டுபிடிப்பைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்: அந்தக் கண்டுபிடிப்பு உங்களைச் சிரிக்கவைக்கலாம் அல்லது உங்களுக்கு நிறைவைத்தரலாம். உதாரணத்துக்கு, காலையில் உங்களுக்கு pancakes செய்துதரும் தானாக இயங்கும் (robotic) ஒரு நாய்.
- உங்களின் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவர்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள், அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்குமான தனித்துவமான கலைப்படைப்புகளை உருவாக்குங்கள். உங்களின் வாழ்க்கையில் மாற்றமொன்றை ஏற்படுத்தியவர்களுக்கு நன்றி செலுத்துவதற்கும் அவர்களை அங்கீகரிப்பதற்குமான ஒரு வழியாக அந்தக் கலைப்படைப்பு இருக்கும்.
- உங்களை ஒரு போர்வீரராகச் சித்தரியுங்கள். நிற்கும்நிலை அல்லது அசைவை ஆராய்வதன் மூலமாகவோ அல்லது நீங்கள் எவ்வாறு சவால்களை சமாளித்தீர்கள் என்பதை அங்கீகரிப்பதன் மூலமாகவோ, உங்களுக்குள் இருக்கும் பலங்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள், உங்களுக்குள் இருக்கும் வீரத்தைக் காட்டும் வகையில் கலைப்படைப்பொன்றை உருவாக்குங்கள்.
- உங்களின் உள்ளுணர்வுகளின்படி செயற்படுங்கள். சிருஷ்டிப்பு ஒன்றை வெறுமனவே சிருஷ்டிக்க வேண்டுமென்பதற்காகச் சிருஷ்டியுங்கள். படைப்பைவிட அந்தப் படைப்பாக்கச் செயல்முறைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள், அத்துடன் உள்ளுணர்வுக்கு ஏற்ப உங்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் பொருட்களை ஆராயுங்கள். இந்தச் செயல்முறை உங்களுக்கானது; இந்தச் சுயமான செயற்பாட்டால் எது சாத்தியமானதென்பது உங்களுக்கு ஆச்சரியத்தைத் தரக்கூடும்.

கலைப் படைப்பை நிறைவுசெய்வதற்கான படிமுறைகள்

அந்தக் கலைப்படைப்பு முடிவுக்கு வர அல்லது இடைநிறுத்தப்பட விரும்புவதைக் கவனியுங்கள். கடைசிப் புள்ளி ஒன்றை இட அல்லது திருத்தம் எதையாவது நீங்கள் செய்யவிரும்புகிறீர்களா என்பதைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். உங்களின் கலைப்படைப்பின் உருவாக்கத்திலிருந்து மெதுவாக வெளியேறுவதற்கு உங்களின் சிருஷ்டிப்பு மனதுடன் இணைந்திருப்பது உதவியாக இருக்கலாம். ஒரு நிமிடம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், நிறங்கள், கட்டமைப்புகள், பகுதிகள் மற்றும் முழு விடயங்களிலும் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் உருவாக்கியதை அவதானித்து, நீங்கள் உருவாக்கியது பற்றி எழுதுங்கள். தீர்ப்பு வழங்காமல் அதை வெறுமன அவதானிப்பதற்கு உங்களை அனுமதியுங்கள். இந்த நடைமுறை *உள்ளார்ந்த அர்த்தமின்றிய பார்வை (staying on the surface)* என்று அழைக்கப்படுகிறது. அந்த விபரத்திலிருந்து ஒரு கதை அல்லது கவிதைகூட

வரக்கூடும். நீங்கள் எழுதிய சொற்களில் உங்களுக்கு முக்கியமாகத் தெரிவதை வட்டமிடுவது கவிதை எழுதுவதற்கான ஒரு வழியாகும். ஒரு வாக்கியத்தை அல்லது கவிதையை நீங்கள் உருவாக்குவதற்கு, சொற்களை மாற்றி ஒழுங்குபடுத்தலாம், சொற்களைச் சேர்க்கலாம் அல்லது தவிர்க்கலாம். அது அர்த்தமற்றதாக இருக்கலாம், ஆனால் அது உங்களை சிரிக்க வைக்கக்கூடும். படைப்புச் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாக இப்படிச் சொற்களுடன் விளையாடுவதற்கான பொழுதாக இது இருக்கிறது.

சொற்களுடன் நீங்கள் விளையாடி முடிந்ததும், இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு நீங்கள் விரும்பக்கூடும். எண்ணங்கள், உணர்வுகள் அல்லது உணர்ச்சிகளில் ஏதாவது மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்களா? இந்தச் செயல்முறையில் உங்களுக்கு எது பிடித்திருந்தது? எது சவாலாக இருந்தது? அந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவியது எது? இந்தச் செயல்முறையிலிருந்து பட்டறிவு அல்லது கற்றல் ஏதாவது கிடைத்ததா?

சமூகரீதியான தனிமைப்படுத்தல் தொடர்பாக திட்டமிட்டுச் செயற்படல்

சமூகரீதியான விலகியிருத்தலைப் பேணும்போது, எங்களின் மன ஆரோக்கியத்துக்கு உதவிசெய்யும் உத்திகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கான முக்கியமானதொரு நேரமாக இது இருக்கிறது. எதிர்வுகூற முடியாத சூழல்கள் தொடர்பான கட்டுக்கோப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு தொடர்பான உணர்வொன்றைச் சில நேரங்களில் சீரானதொரு தன்மை தரக்கூடும், அத்துடன் ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்குவதும் இதற்கு உதவும். உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான முறைகளை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிக்கும்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில உதவிக்குறிப்புகள் கீழே உள்ளன.

வழக்கமான சில நடைமுறைகளுடன் உங்களின் நாளை ஆரம்பியுங்கள்:

- முடியுமானால், சற்று நேரம் அமைதியாக இருப்பதுடன் அந்தக் கணத்தில் கவனம்செலுத்தும் செயல்பாடு ஒன்றைச் செய்யுங்கள். உங்களின் பாதங்களுக்குக் கீழேயுள்ள தரையைக் கவனியுங்கள். உங்களின் நாசி வழியாக சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளிவிடும்போது அதன் வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாற்றத்தைக் கவனியுங்கள் - உடலை எந்தநிலையில் வைத்திருப்பது உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். தேவையற்ற எண்ணங்கள் எழுவதைக் கவனித்து, மெதுவாக அவற்றை ஒரு கரையில் இப்போதைக்கு ஒதுக்குங்கள், எது நன்றாக இருக்கிறதோ அதைச் செய்யுங்கள். அது உங்களின் தலையணையில் கிடைக்கும் சௌகரியமாகவோ, நீங்கள் வெளிமூச்செடுப்பதின் கால அளவாகவோ, உங்களின் கையில் இருக்கும் ஒரு கோப்பையின் சூடாகவோ அல்லது போர்வை ஒன்றின் இழையமைப்பாகவோ இருக்கலாம்.

- தொடர்பில் இருங்கள். நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரை அழையுங்கள் அல்லது Facetime, Skype அல்லது Zoom வழியாக இணைந்திருப்பதற்குத் திட்டமிடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுக்களை ஒருவருடன் ஒருவர் விளையாடுவதற்கான சில இடங்கள் கூட இணையத்தில் இருக்கின்றன.
- உங்களின் படைப்பாற்றலைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு கலை இலக்கிய இதழை, படத்தொகுப்பை உருவாக்குங்கள், இசைக்கேற்ப வண்ணம் தீட்டுங்கள், உங்களை அமைதிப்படுத்தும் நிறங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். விளையாடுவது மற்றும் சிருஷ்டிப்பது எவ்வகையான உணர்வைத் தருகிறது, அத்துடன் அதைச் செய்வது எவ்வாறு உங்களின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம் மற்றும் பிடித்துவைத்திருக்கலாம் என்பதைக் கவனியுங்கள்,.

நன்றாக நீங்கள் உணரவில்லை என்றால், அன்றாடம் தொடர்பான சில முக்கியமான கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- நான் போதுமானளவு நீர் அருந்தியுள்ளேனா? இல்லையென்றால், தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- கடந்த மூன்று மணி நேரத்தில் நான் சாப்பிட்டிருக்கிறேனா? இல்லையென்றால், இப்போதே ஏதாவது சாப்பிடுங்கள்.
- எப்போது நான் கடைசியாக முழுகினேன்? அது உங்களின் மனநிலையை மாற்றுகிறதா, எவ்வாறு மாற்றுகிறது என்பதைப் பாருங்கள்.
- இன்று என்னுடைய கால்களை நான் நீட்டிமடக்கியிருக்கிறேனா? இல்லையென்றால், இப்போதே அதைச் செய்யுங்கள். நடக்கலாமென உணர்ந்தால் blockஐச் சுற்றி நடவுங்கள்.
- முதல் நாள் எனது உடலை இசைக்கேற்ப நான் அசைத்திருக்கிறேனா? இல்லையென்றால், நீங்கள் அசைய அல்லது நடனமாட விரும்பும் ஒரு பாடலைத் தேடியெடுங்கள்.
- ஏதாவதொரு வழியில் ஆதரவை நான் தேடியிருக்கிறேனா? இல்லையென்றால், உங்களின் அனுபவத்தைப் பற்றி ஒருவருடன் கதைப்பதைக் கருத்திலெடுங்கள். “தூண்டிகளைக் கையளால், சமாளித்தல் மற்றும் திணறடிக்கும் உணர்ச்சிகளைக் கையளால் ஆகியவற்றுக்கான வழிகள்” என்பதன் கீழுள்ள அமைதிப்படுத்தும், ஆறுதல்படுத்தும் மற்றும் ஆக்கபூர்வமான நடைமுறைகள் உங்களின் கவனத்தை ஈர்க்கின்றனவா என்பதைக் கவனியுங்கள்.

தூண்டிகளைக் கையாளல், சமாளித்தல் மற்றும் திணறடிக்கும் உணர்ச்சிகளைக் கையாளல் ஆகியவற்றுக்கான வழிகள்

நிகழ்காலத்தில் இருத்தல் என்றால் என்ன?

நிகழ்காலத்தில் இருத்தல் என்பது உங்களின் உடலில் அல்லது சூழலில் என்ன நடக்கிறது என்பதில் உங்களின் கவனத்தைக் கொண்டுவருவதற்கு உதவும் ஒரு நுட்பமாகும். எங்களின் மனதிலுள்ள பதற்றமான எண்ணங்களால் உருவான உணர்வுகள் அல்லது உணர்ச்சிகளால் நாங்கள் திணறடிக்கப்படாமல், அல்லது அவற்றுக்குள் சிக்கித்தவியாமல் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு உத்தியாக இது இருக்கிறது. மனதுக்குள் குமையாமல் வெளியுலகத்தை வெளிப்புறமாகப் பார்ப்பதன் மூலம் வாழும் கணத்துக்கு நாங்கள் மீளவருவதற்கு நிகழ்காலத்தில் இருத்தல் உதவிசெய்கிறது.

நிகழ்காலத்தில் இருத்தலை ஏன் பயிற்சி செய்யவேண்டும்?

உணர்ச்சிரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான வலியால் நாங்கள் திணறடிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, எங்களின் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் பாதுகாப்பை உணரவும் எமக்கு ஒரு வழி தேவைப்படுகிறது. அந்தக் கணத்தில் நாங்கள் இருப்பதற்கு நிகழ்காலத்தில் இருப்பது உதவிசெய்கிறது.

அதிகளவான (திணறடிக்கச்செய்யும் உணர்ச்சிகள் மற்றும் நினைவுகள்) அல்லது மிகக் குறைவான (உணர்ச்சியற்ற மற்றும் தொடர்பற்ற நிலை) உணர்வோடு பலர் சிரமப்படுகிறார்கள். நிகழ்காலத்தில் இருக்கும் உத்திகள் சமநிலையை அடைவதற்கு எங்களுக்கு உதவுகின்றன வழிகாட்டல்கள்

- *எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும், எங்கேயும், நிகழ்காலத்தில் இருக்கலாம். ஒருவருக்கும் அது தெரியத் தேவையில்லை.*
- *அந்தக் கணத்தில் இருப்பதற்கு, கண்களைத் திறந்து வைத்திருங்கள், அந்த அறையை நோட்டமிடுங்கள், மின்விளக்கைப் போடுங்கள் கடந்தகாலத்திலோ, எதிர்காலத்திலோ கவனம்செலுத்தாமல், நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.*

நிகழ்காலத்தில் இருப்பதற்கான வழிகள்

நிகழ்காலத்தில் இருப்பதற்கான மூன்று நுட்பங்கள் கீழே விபரிக்கப்பட்டுள்ளன – மனரீதியானது, உடல்ரீதியானது மற்றும் ஒத்தடம்கொடுப்பது. “மனரீதியானது” என்பது உங்களின் மனதில் கவனத்தைச் செலுத்துதல்; “உடல்ரீதியானது” என்பது உங்களின் புலன்களில் கவனம் செலுத்துதல் (உ+ம். தொடுதல், கேட்டல்), மற்றும்

“ஒத்தடம்கொடுப்பது” என்பது மிகவும் கருணையுடன் உங்களுடன் நீங்களே பேசுவதாகும்.

உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக ஒன்றை நீங்கள் கண்டறியலாம். நீங்கள் திரும்பி வருவதை நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்பு, நிகழ்காலத்தில் இருத்தல் உத்தியை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை பயிற்சி செய்யவேண்டியிக்கலாம், அப்படிச் செய்யவேண்டியிருப்பது இயல்பானது.

மனரீதியாக நிகழ்காலத்தில் இருத்தல்

- *உங்களின் சூழலை விரிவாக விபரியுங்கள்.* உங்களின் புலன்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்தி, பொருள்கள், ஒலிகள், இழையமைப்புகள், நிறங்கள், வாசனைகள், வடிவங்கள், இலக்கங்கள் மற்றும் வெப்பநிலை ஆகியவற்றை விபரியுங்கள். உதாரணத்துக்கு, “இந்தச் சுவர்கள் வெண்மையானவை; அங்கே ஐந்து இளஞ்சிவப்பு நாற்காலிகள் உள்ளன; அந்தச் சுவருக்கு எதிராக மரத்தாலான புத்தக அலமாரி ஒன்று உள்ளது; புதிதாக வடித்த கோப்பியின் மணத்தை நான் நுகர்கிறேன்.”
- இதை நீங்கள் எங்கும் செய்யலாம். உதாரணத்துக்கு, சுரங்கப்பாதையில் இருக்கும்போது: “நான் சுரங்கப்பாதையில் இருக்கிறேன். விரைவில் நதி ஒன்றை நான் பார்ப்பேன். அவை ஜன்னல்கள். நான் வாங்கில் அமர்ந்திருக்கிறேன். அந்த உலோகப் பட்டி வெள்ளியால் ஆனது. சுரங்கப்பாதை வரைபடத்தில் நான்கு நிறங்கள் உள்ளன.”
- *நீங்களே உங்களுடன் “categories (பிரிவுகள்)” விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.* “நாய்களின் வகைகள்,” “jazz இசைக்கலைஞர்கள்” பற்றிச் சிந்தியுங்கள். ‘A,’ இல் ஆரம்பிக்கும் “கார்கள்,” “TV நிகழ்ச்சிகள்,” “எழுத்தாளர்கள்,” “விளையாட்டுகள்,” “பாடல்கள்,” அல்லது “நகரங்களின்” பெயர்களைச் சொல்லுங்கள்.
- *அன்றாடச் செயல்பாடுகளை மிக விரிவாக விபரியுங்கள்.* உதாரணத்துக்கு, நீங்கள் சமைக்கும் உணவை விபரியுங்கள், உதாரணம், “முதலில் நான் உருளைக்கிழங்கைத் தோல் உரித்து நான்கு துண்டுகளாக வெட்டுகிறேன். பின்னர், நான் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கிறேன். பின்னர், oregano, துளசி, உள்ளி, ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகிய மூலிகைகள் கொண்ட கலவையைத் தயாரிக்கிறேன்.”
- *கற்பனை செய்யுங்கள்.* ஒரு விம்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணத்துக்கு, skateகளில் சறுக்கிச்செல்வதன் மூலம் உங்களின் வலியிலிருந்து விலகிச்செல்லல். உங்களின் வலியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் ஒரு அமைப்பாக சுவர் இருப்பதாக நினைத்துப் பாருங்கள்.
- *பாதுகாப்புக் கூற்று ஒன்றைச் சொல்லுங்கள்.* “என்னுடைய பெயர் __; நான் இப்போது பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன். நான் நிகழ்காலத்தில் இருக்கிறேன், கடந்த காலத்தில் அல்ல. நான் __ (இடம்) இல் இருக்கிறேன்; இன்றைய திகதி__.”
- மிகவும் ஆறுதலாக 10 வரை எண்ணுங்கள் அல்லது அகரவரிசையைச் சொல்லுங்கள்.

உடல்ரீதியாக நிகழ்காலத்தில் இருத்தல்

- குளிர்ந்த அல்லது இளம்கூடான நீரை உங்களின் கைகளுக்கு மேல் ஓடவிடுங்கள்.
- உங்களால் முடிந்தவரை உங்களின் கதிரையை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள், அத்துடன் உங்களின் கதிரையில் இருக்கும் உங்களின் கைகளின் தொடுகை உணர்வை உணருங்கள்.
- இழையமைப்பு, நிறங்கள், பொருட்கள், நிறை, வெப்பநிலை ஆகியவற்றைக் கவனிப்பதுடன் உங்களைச் சுற்றியுள்ள பல்வேறு பொருள்களைத் தொடுங்கள். அந்தப் பொருட்களை நீங்கள் முதல்முறையாகப் பார்ப்பது போல் ஆர்வத்துடன் ஆராயுங்கள்.

தரையில் உங்களின் பாதங்களால் உதையுங்கள் - உண்மையிலேயே “நிலத்தில்” உதையுங்கள்! அப்படி நீங்கள் செய்யும்போது உங்களின் குதிக்கால்களின் மையத்திலிருக்கும் இழுவிசையைக் கவனியுங்கள்.

- தரையுடன் தொடர்புற்றுள்ளீர்கள் என்பதை நினைவுகொள்ளுங்கள்.
- எப்போதாவது நீங்கள் தூண்டப்படும்போது, அந்தக் கணத்தை உணர்வதற்காக, உங்களை அமைதிப்படுத்தும் பொருள் ஒன்றை நீங்கள் தொடுவதற்காக உங்களின் பொக்கற்றில் அதை வைத்திருங்கள் - ஒரு கல், களிமண் துண்டு, ஒரு மோதிரம், ஒரு துண்டு துணி அல்லது நூல் போன்ற ஒரு சிறிய பொருள்.
- மேலும் கீழுமாகக் குதியுங்கள்.
- உங்களின் உடலை அவதானியுங்கள் - கதிரையில் உங்களின் நிறையை உணருங்கள்; உங்களின் காலுறைகளுக்குள் கால் விரல்களை ஆட்டுங்கள்; கதிரையின் பின்பக்கத்தை உணருங்கள். உலகத்துடன் நீங்கள் தொடர்புபட்டிருப்பதை உணருங்கள்.

நீட்டிமடியுங்கள்.

- உங்களின் விரல்களை, புயங்களை அல்லது கால்களை உங்களால் முடிந்தளவுக்கு நீட்டுங்கள்; உங்களின் தலையை உருட்டுங்கள்.
- கைகளை மூடி மூடித் திறவுங்கள்.
- ஒவ்வொரு அடிக்கும் “இடது” அல்லது “வலது” என்று சொல்லியபடி ஒவ்வொரு அடியையும் கவனித்து, மெதுவாக நடவுங்கள்.
- சுவைகளை விரிவாக உங்களுக்கு விபரித்தபடி, எதையாவது சாப்பிடுங்கள்.
- உட்சுவாசம் மற்றும் வெளிச்சுவாசங்களை ஒவ்வொரு முறையும் கவனிப்பதன் மூலம் உங்களின் சுவாசத்தில் கவனம்செலுத்துங்கள். உட்சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் இனிமையான வார்த்தை ஒன்றை உங்களுக்கு நீங்களே மீளவும் சொல்லுங்கள் (உ+ம். பிடித்த நிறம், அல்லது “பாதுகாப்பு” அல்லது “இலகுவானது” போன்ற ஆறுதல்படுத்தும் ஒரு சொல்)

ஒத்தடம்கொடுப்பதன் மூலம் நிகழ்காலத்தில் இருத்தல் நண்பர் ஒருவருடன் நீங்கள் பேசுவதைப்போல் உங்களுடன் இரக்கத்துடன் பேசுங்கள்.

உதாரணத்துக்கு, “கஷ்டமான ஒரு நேரத்தை நீங்கள் கடந்து வந்திருக்கிறீர்கள், இதையும் நீங்கள் கடந்துவிடுவீர்கள். மெது மெதுவாகக் கடப்பீர்கள்.” “நான் பாதுகாப்பாகவும் கவனிப்புடனும் இருப்பேனாக, மற்றவர்களும் பாதுகாப்பாகவும் கவனிப்புடனும் இருப்பார்களாக.”

- *பிடித்தவைகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.* உங்களுக்குப் பிடித்த நிறம், விலங்கு, பருவகாலம், உணவு, ஒரு நாளின் நேரம், ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.
- *நீங்கள் கரிசனைகொள்ளும் நபர்களைப் யோசித்துப்பாருங்கள்,* (உ+ம்., உங்களின் பிள்ளைகள் அல்லது பெற்றோர்) அத்துடன் அவர்களின் நிழல்படங்களைப் பாருங்கள்.
- *உங்களுக்கு நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்தும், உத்வேகம் தருமொரு பாடல், மேற்கோள் அல்லது கவிதையின் சொற்களை நினைவுகொள்ளுங்கள்.*
- *பாதுகாப்பானதொரு இடத்தை நினைவுகொள்ளுங்கள்.* உங்களுக்கு மிகவும் ஆறுதல்தரும் ஒரு இடத்தை விபரியுங்கள் (கடற்கரை அல்லது மலைகள் அல்லது பிடித்த ஒரு அறையாக இருக்கலாம்); அந்த இடத்தைப் பற்றிய அனைத்திலும் கவனம் செலுத்துங்கள் - ஒலிகள், நிறங்கள், வடிவங்கள், பொருள்கள், இழையமைப்பு. ஆர்வத்துடன் இந்த இடத்தை ஆராயுங்கள்
- *சமாளிப்புக்கான கூற்று ஒன்றைக் கூறுங்கள்:* “இதை என்னால் கையாளமுடியும்,” “இந்த உணர்வும் கடந்துபோகும்.”.

‘Seeking Safety (பாதுகாப்பைத் தேடல்): PTSD (மன வடுக்குப் பின்பான மன அழுத்த ஒழுங்கீனம் மற்றும் ஏதாவது ஒரு பொருள் / விடயத்துக்கு அடிமையானவர்களுக்கான சிகிச்சைக் கையேடு, Najavits (2002) ஐத் தழுவியது.

இணையத்தில் இருக்கும் ஆதாரவளங்கள்

கொரோனா வைரசு தொடர்பான உங்களின் பதற்றத்துக்கான கவனிப்பு

https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCk hV_3dklZ1KChK4Fu7XuKY7b3aEw

மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தைக் கையாளல்
<http://www.camh.ca/covid19>

“Shine: Calm Anxiety and Stress (பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்)”

போன்ற மன ஆரோக்கியத்துக்கான பயன்பாட்டைத் தரவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224_LCSCMJogghqVKfSZks8S1Q—

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

Podcasts (எண்ணிம ஒலிப்பதிவுகள்)

<https://www.endoftheworldshow.org/>

<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

ஏனைய COVID-19 ஆதாரவளங்களுக்கான இணைப்பு -

<https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

Barbra Schlifer Commemorative Clinic அத்தியாவசியமான ஒரு சேவையாக நியமிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலதிக அறிவித்தல் வரும்வரைக்கும், சேவைபெறுநர்களுக்காக இந்த Clinic திறந்திருக்கும் அத்துடன் சேவைபெறுநர்கள் இதனை நேரடியாகவும் இணையத்திலும் அணுகக்கூடியதாக இருக்கும்.

பணியாளர்கள் மற்றும் சேவைபெறுநர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதற்கான நடவடிக்கைகளை நாங்கள் தொடர்ந்து எடுத்து வருகிறோம்.

எங்களின் பணியாளர்களில் பெரும்பாலானோர் இப்போது தொலைவில்;

பணிபுரிந்தாலும், எங்களின் இடத்துக்கு நேராக வரும் சேவைபெறுநர்களுக்கு

உதவுவதற்காக எப்போதும் ஒரு பணியாளர் இங்கு இருப்பதை நாங்கள்

உறுதிசெய்துள்ளோம். இருப்பினும், Clinicக்கு வருவதைத் தீர்மானிக்க முன்னர்,

விடயத்தின் அவசரத்தினைத் தீர்மானிக்கும் எங்களின் உட்கொடுப்புக் குழுவினரை

(Intake Triage) 416-323-9149 ext 234 என்ற இலக்கத்தில் அழைப்பதை அல்லது

எங்களின் உட்கொடுப்புப் படிவத்தைப் பூர்த்திசெய்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுமாறு

உங்களுக்கு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

நாங்கள் சிபாரிசு செய்யும் சில ஆதாரவளங்கள் கீழே உள்ளன:

நெருக்கீட்டுக்கான ஆதாரவளங்கள்

கஷ்டமான நேரங்களில் பயனுள்ளவையாக இருக்கக்கூடிய ஆதாரவளங்களுக்கான இணைப்புகள்.

1. Assaulted Women's Helpline (பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி இணைப்பு) ஏதாவது ஒரு வகையில் துன்புறுத்தலை அனுபவித்த ஒன்ராறியோப் பெண்கள் அனைவருக்குமான 24-மணி நேரம் வாரத்தில் 7 நாளும் இயங்கும் தொலைபேசிச் சேவை மற்றும் செவிப்புலனற்றோருக்கான நெருக்கீட்டு இணைப்பு.

செவிப்புலனற்ற & செவிமடுத்தலில் சிரமம் உள்ள அனைவருக்குமான சேவைகள் கிடைக்கின்றன. 24/7 கட்டணமற்ற இணைப்பு: 1-866-863-0511

செவிப்புலனற்றோருக்கானது: 1-866-863-7868 • வேறுபட்ட மொழிகளில் ஆதரவுகள் வழங்கப்படுகின்றன.

வன்முறையிலிருந்து தப்பிச் செல்லும் பெண்கள் ரொறன்ரோ நகரிலுள்ள வன்முறைக்கு எதிரான பெண்கள் காப்பகங்களை அணுகுவதற்கும் Assaulted Women's Helpline ஆதரவுவழங்க முடியும்.

2. Toronto Rape Crisis Centre (ரொறன்ரோ பாலியல் வன்புணர்வு நெருக்கீட்டு மையம்)/ Multicultural Women Against Rape (பாலியல் வன்முறைக்கு எதிரான பல்கலாச்சாரப் பெண்கள்) பாலியல் வன்முறையிலிருந்து தப்பிவாழ்பவர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தவர்கள் மற்றும்/அல்லது நண்பர்களுக்குத் தினமும் 24 நேரமும், வாரத்தில் 7 நாளும் நெருக்கீட்டு இணைப்புச் சேவை. தொலைபேசி: 416-597-8808

3. Gerstein Crisis Centre என்பது, மன ஆரோக்கிய, ஒரே நேரத்தில் நிகழும் வெவ்வேறு பிரச்சினைகள் அல்லது போதைப் பொருள் போன்ற பாவனைப் பிரச்சினைகள் உள்ள அத்துடன் தற்போது நெருக்கீட்டுக்குள் உள்ள 16 வயதுக்கு மேற்பட்ட ரொறன்ரோ வாசிகளுக்கான சமூக அடிப்படையிலான 24-மணி நேர நெருக்கடி மையமாகும். தொலைபேசி: 416-929-5200 செவிப்புலனற்றோருக்கானது: 416-929-9647

4. ஆதிக்குடிப் பெண்களுக்கான Talk 4 Healing for Indigenous women எனப்படும் கலாசார உணர்வுள்ள இணைப்பு 14 மொழிகளில் ஒன்ராறியோ முழுவதும் 24/7 கிடைக்கிறது. தொலைபேசி: 1-855-554-HEAL (அழையுங்கள் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்புங்கள்) வலைத்தளம்: <https://www.talk4healing.com/> (Live chat தெரிவுகளும் கிடைக்கும்)

5. Toronto Distress Line என்பது, பின்வருவன தொடர்பான ஆபத்தில் உள்ள மற்றும் ஆதரவு தேவைப்படுவர்களுக்கான 24/7 தொலைபேசி ஆதரவு ஆகும்: நாள்பட்ட மன ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள், துன்பம் அல்லது நெருக்கீட்டு உள்ளவர்களுக்கான நெருக்கீட்டு இடையீடு, தற்கொலைத் தடுப்பு, குடும்ப வன்முறை, அவசரகால

இடையீடு மற்றும் பதிலளிப்பு. தொலைபேசி: 416-408-4357 • பல்வேறு மொழிகளில் உதவி இணைப்புகள் காலை 10 மணி – இரவு 10 மணி (கன்ரனீஸ், மண்டரின், போர்த்துக்கேய மொழி, ஸ்பானிய மொழி, இந்தி, பஞ்சாபி & உருது)

6. Canada Suicide Prevention Service (கனடா தற்கொலைத் தடுப்புச் சேவை):

நெருக்கீட்டில் இருக்கும் மற்றும்/அல்லது தற்கொலை எண்ணம்

கொண்டவர்களுக்கான 24/7 தொலைபேசி மற்றும் குறுஞ்செய்தி ஆதரவு.

தொலைபேசி: 1-833-456-4566 (24/7 ஆதரவு இணைப்பு உண்டு) குறுஞ்செய்தி: 45645

(பி.ப 4 மணி – நடுச்சாமம் 12 மணிவரை குறுஞ்செய்தி ஆதரவு கிடைக்கும்)

7. Trans Life Line என்பது பாலியல் மாறுதல் உள்ளவர்கள் மற்றும் அது பற்றிய

குழப்பங்கள் உள்ளவர்களுக்கான 24/7 சகபாடி ஆதரவு இணைப்பாகும்.

தொலைபேசி: 877-330-6366

8. LGBT Youthline என்பது 2SLGBTQ+ அடையாளம் மற்றும் அப்படி வாழ்ந்த அனுபவம்

உள்ள இளையோருக்கு (16-29) இளையோரினால் ஆதரவளிக்கப்படும் சகபாடி

ஆதரவு இணைப்பாகும். சனிக்கிழமை தவிர்ந்த ஒவ்வொரு நாளும் பி.ப. 4 மணி –

இரவு 9:30 மணி EST அனைத்துவகையான ஆதரவுகளும் கிடைக்கின்றன.

தொலைபேசி: 1-800- 268-9688 குறுஞ்செய்தி: 647-694-4275 வலைத்தளம்:

<https://www.youthline.ca/> (Chat தெரிவுகளும் கிடைக்கின்றது)

9. Good2Talk Post-Secondary Line என்பது, ஒன்றாறியோவிலுள்ள இரண்டாம் தரப்

பாடசாலை மாணவர்களுக்கான மன ஆரோக்கியம், பொருள்கள்/விடயங்களுக்கு

அடிமைப்படல் மற்றும் நல்வாழ்க்கைக்கான நிபுணத்துவ கவுன்சலிங் மற்றும்

தகவல்கள் மற்றும் பரிந்துரைப்புகள் தொடர்பான அணுகைக்கான 24/7 ஆதரவு

இணைப்பாகும். தொலைபேசி: 1-866-925-5454 குறுஞ்செய்தி: 686868

உணவுக்கான ஆதாரவளங்கள்

உணவு வங்கிகள்

1. இந்தப் பகுதிக்குள் இருப்போருக்கான (Bloor St West முதல் St. Clair Ave. West மற்றும்

Dovercourt Rd. முதல் Runnymede Rd.) The Stop Food Bank 1884 Davenport Road

வலைத்தளம்: www.thestop.org/contact-us/ தொலைபேசி: 416-652-2294 திங்கள்,

வியாழன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில், பி.ப.12-3 மணி*

*இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது

வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

2. Daily Bread Food Bank 191 New Toronto Street வலைத்தளம்: www.dailybread.ca

தொலைபேசி: 416-203-0050 மின்னஞ்சல்: info@dailybread.ca

திறந்திருத்தல்: திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில், பி.ப.1-4 மணி*

மூடியிருத்தல்: செவ்வாய், வியாழன், சனி & ஞாயிறு * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு

முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

3. North York Harvest Food Bank ரொறன்ரோ வடக்குக்குச் சேவையாற்றும் பல்வேறு

உணவு வங்கிகள். வலைத்தளம்: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ தொலைபேசி:

416-635-7771 ext. 0 உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் உணவு வங்கி மற்றும் அது செயல்படும் நேரங்கள் பற்றி அறிவதற்குத் தயவுசெய்து பரிந்துரைப்பு இணைப்பை அழையுங்கள். மின்னஞ்சல்: info@northyorkharvest.com

4.The Scott Mission (பல்வேறு அமைவிடங்கள்) வலைத்தளம்:

www.scottmission.com/covid-19 • 502 Spadina Avenue தொலைபேசி: 416-923-8872* Food Bank (உணவு வங்கி): Scott Mission இன் வடக்குப் பகுதியிலுள்ள முன் கதவுகளில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய, முன்பே பொதியிடப்பட்ட மளிகைப் பொருள்கள் வழங்கப்படும். உணவுகள்: கட்டிடத்தின் தெற்குப் பகுதியிலுள்ள ஒடுங்கியவீதியில் இருக்கும் கதவின் முன்னால் சமைக்கப்பட்ட, முன்பே பொதியிடப்பட்ட உணவுகள் விநியோகிக்கப்படும். • 1550 O'Connor Drive தொலைபேசி: 416-923-8872, ext. 511* Food Bank (உணவு வங்கி): செவ்வாய்க்கிழமைகளில், எடுத்துச் செல்லக்கூடிய, முன்பே பொதியிடப்பட்ட மளிகைப் பொருள்கள் முன் கதவுகளில் வைத்து வழங்கப்படும். * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள் DROP-IN/ TO-GO MEALS

5. Christie Ossington Neighborhood Centre பொதியிடப்பட்ட மதிய உணவுகள் 850/854 Bloor Street West வலைத்தளம்: www.conccommunity.org/drop-in/ தொலைபேசி: 416-792-8941 திங்கள் – சனி: மு.ப.10 மணி – நண்பகல் 12 மணி * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

6. The 519 Community Centre எடுத்துச் செல்லக்கூடிய, உணவுப் பொருள்கள் வழங்கப்படும். உங்களின் உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு Fabarnak Café patioக்கு வாருங்கள், 519 Church Street வலைத்தளம்: www.the519.org தொலைபேசி: 416-355-6782 திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை: பி.ப. 1மணி மற்றும் 4 மணி, சனி மற்றும் ஞாயிறு: 12:30pm * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

7. Drop-In (நியமனமின்றி வரலாம்) 1884 Davenport எடுத்துச்செல்லக்கூடிய உணவுகள் மட்டும் 1884 Davenport Road வலைத்தளம்: www.thestop.org/contact-us/ தொலைபேசி: 416-652-7867 ext. 227 திங்கள், செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி: காலையுணவு மு.ப. 9-10 மணி; மதியுணவு பி.ப. 12-1 மணி * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre வழமையான drop-in food programmingக்குப் (வந்து எடுத்துச் செல்லும் திட்டம்) பதிலாக கட்டடத்தின் வெளியே உணவுகளை வழங்குகின்றது. 439 Dundas Street East வலைத்தளம்: www.councilfire.ca/index.html தொலைபேசி: 416-360-4350 * இற்றைப்படுத்தல்களுக்கு முகவர்நிலையத்தை அழையுங்கள் அல்லது வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

இணையத்தில் பாதுகாப்பு

உலாவி (browser) வரலாற்றை எவ்வாறு அழிப்பது, மற்றும் அகற்ற வேண்டிய இரண்டு விடயங்களும் யாவை.

1. உங்களின் cache (தரவுகள் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் - உங்களின் உலாவியில் நீங்கள் அண்மையில் பார்த்திருந்த கோப்புகளின் பிரதிகளை இதில்தான் மின்கணினி சேமிக்கிறது).

2. உங்களின் History (வரலாறு) பட்டியல் (இது நீங்கள் அண்மையில் பார்வையிட்டிருந்த இடங்களின் முகவரிகளைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கோப்பு ஆகும்). தனிப்பட உலாவுதல் மற்றும் உங்களின் வரலாற்றை அழித்தல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களைக் கண்டறிவதற்கு கீழுள்ளவற்றில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் browser ஐத் தெரிவுசெய்யுங்கள்.

உங்களின் உலா வரலாறு மற்றும் உங்களின் cache அழித்தல் பற்றிய படிப்படியான செயல்முறைகளை ஒவ்வொரு இடமும் தருகின்றது.

Google Chrome -

https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1

Internet Explorer

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

Firefox

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

உண்மையிலேயே incognito (மறைநிலை) பயன்முறையில் உலாவுவது ஏன் தனிப்பட்டதல்ல: உலாவல் வரலாறுகள் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யப்பட்ட cookieகள் (உங்களின் மின்கணினியை இனம்காண பயனர் பெயரும் கடவுச்சொல்லும் சேமிக்கப்படுமிடம்) போன்ற தகவல்களை உங்களின் சாதனம் தானாகச் சேமிப்பதைத் தடுப்பதே இரகசியமான உலாவலின் குறிக்கோள் ஆகும். சில நேரங்களில், பதிவிறக்கம் செய்யப்பட்ட அல்லது மிக விருப்பமான பக்கமென அடையாளப்படுத்தப்பட்ட (bookmarked) கோப்புகள் சேமிக்கப்படக்கூடும். பின்னர்,

உலாவி மூடப்பட்டால் மட்டுமே இரகசியமான உலாவல் அமர்வு காலாவதியாகிறது. ஆகவே பிரச்சினை தொடர்ந்தும் இருக்கும்: பின்னரும் இணையச் சேவை வழங்குநருக்கும், பாடசாலை, கல்லூரி அல்லது நிறுவனம் போன்ற இணைய இணைப்பை வழங்கும் நிறுவனத்திற்கும் உங்களின் செயல்பாடு தெரியக்கூடும். அத்துடன், நீங்கள் பார்வையிடும் வலைத்தளங்கள் உங்களின் அமர்வைப் பார்க்கக்கூடும்.

COVID-19 கோரிக்கைகளுக்கான வேலைவாய்ப்புக் காப்புறுதியைப் (EI) பெறுவது எப்படி

COVID-19 தொடர்பான EI கோரிக்கைகளுக்கு அழைக்க வேண்டிய இலக்கம் 1-833-381-2725. நோய், காயம்/வலி அல்லது தனிமைப்படுத்தல் காரணமாக வேலை செய்யமுடியாத தகுதிவாய்ந்த கோரிக்கையாளர்களுக்கு, அவர்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கும், வேலைக்குத் திரும்பிச்செல்லவும் நேரத்தை வழங்குவதற்காக, வருமான இழப்புக்கான பிரதியீடாக நலமின்மைக்கான வேலைவாய்ப்புக் காப்புறுதி நிவாரணங்கள் 15 வாரங்கள் வரை கொடுக்கப்படுகிறது. சில வேலைவழங்குநர்கள் அவர்களின் ஊதியம் வழங்கும் நோய்வாய்ப்பட்ட விடுப்பு அல்லது குறுகிய காலத்துக்கான வலுவழிப்புத் திட்டத்தை வழங்குகிறார்கள்.

நலமின்மைக்கான EI நிவாரணங்களுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிப்பதற்கு முன், அதற்கான ஒரு திட்டம் உங்களின் வேலைவழங்குநரிடம் இருக்கிறதா என்று கண்டறியுங்கள்.

- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட புதிய கோரிக்கையாளர்களுக்கு அவர்களின் கோரிக்கையின் முதல் வாரத்திலேயே கொடுப்பனவுகளை வழங்கும் வகையில் நலமின்மைக்கான EI நிவாரணங்களுக்கான ஒரு வார காலக் காத்திருப்புக் காலம் விலக்கப்படும்.
- தனிமைப்படுத்தலின் காரணமாக நலமின்மைக்கான EI நிவாரணங்களைக் கோருபவர்கள் மருத்துவச் சான்றிதழ் ஒன்றை வழங்க வேண்டியதில்லை.
- தனிமைப்படுத்தலின் காரணமாக நலமின்மைக்கான EI நிவாரணங்களுக்கான கோரிக்கையைப் பூர்த்திசெய்ய முடியாதவர்கள் காலதாமதமாகவும் விண்ணப்பிக்கலாம் அத்துடன் தாமதமாகிய காலத்தை ஈடுசெய்வதற்காக அவர்களின் EI தனிமைப்படுத்தப்பட்ட திகதியிலிருந்து கணக்கிடப்படும். COVID-19 காரணமாக தனிமைப்படுத்தல், நோய், வேலையிடம் மூடப்படல் போன்றவற்றுக்கான EI கோரிக்கைகளுக்கு விண்ணப்பிப்பவர்கள் அவர்களை தொடர்புகொள்ளவதற்குப் பிறிம்பான ஒரு தொலைபேசி இணைப்பை Service Canada ஒதுக்கியுள்ளது.

குறிப்பு: இந்தத் தொலைபேசி இலக்கத்தில் இது தவிர்ந்த வேறு எந்தப் பிரச்சினைக்கும் உங்களுக்கு அவர்கள் உதவிசெய்யமாட்டார்கள். அதேபோல, Eிக்கான பிரதான இலக்கம் உங்களுக்கு COVID-19 தொடர்பான கோரிக்கைகளில் உதவிசெய்ய முடியாது. COVID-19 தொடர்பான EI கோரிக்கைகளுக்கு அழைக்கவேண்டிய ஒரே ஒரு இலக்கம் 1-833-381-2725 ஆகும். இருமல், காய்ச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற நோய்க்குறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் அல்லது சுய-தனிமைப்படுத்தப்படலில் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், Service Canadaஇன் அலுவலகம் எதற்கும் நீங்கள் வர வேண்டாம், அவற்றுக்குள் நுழையக்கூட வேண்டாம். மாற்றுவழியாக, இணையத்தில் அல்லது 1 800 O-Canadaஐ அழைப்பதன் மூலம் எங்களின் சேவைகளை நீங்கள் அணுகலாம். COVID-19 தொடர்பான ஏனைய சட்டரீதியான கேள்விகளுக்குத் தயவுசெய்து பார்வையிடுங்கள்: <https://stepstojustice.ca/covid-19>

இணையத்தில் மருத்துவருடனான கலந்தாலோசனை & மருத்துவ ஆலோசனை

1. Telehealth Ontario, விரைவான, இலவசமான, மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். அழைப்புக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதால், அழைப்பதற்கு முன்பாக COVID-19க்கான சுயபரிசோதனையைச் செய்யுங்கள். <https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0> T: 1-866-797-0000 W: <https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

2. Maple Online medical advice, கனடாவுக்குள் மெய்நிகர் வழியில் ஆரோக்கியச் சேவை மற்றும் மருந்துச்சீட்டு வழங்கல் சேவை 24/7 கிடைக்கும்.

https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvice&utm_content=44194

[891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE](https://www.getmaple.ca/?utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIqobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE)

3. Shoppers Drug Mart இன் மருத்துவர்களுடன் பாதுகாப்பான முறையில் கலந்தாலோசனை

மார்ச் 16 முதல் 31 வரை இணையத்தில் காலை 7 மணி முதல் மாலை 7 மணி வரை <https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>