வீட்டு ஏக்கம் / தனிமையைக் கையாளுதல்

sata CommHealth

உங்கள் உணர்வுகளை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்: வீட்டு ஏக்கம் ஏற்படுவது சகஜம் என்றும், அது ஒரு தற்காலிக உணர்வு என்றும் உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

வீட்டு ஏக்கம் / தனிமையைக் கையாளுதல் உங்கள் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு அவற்றை ஒரு நாட்குறிப்பில் எழுதி வையுங்கள், அல்லது உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி ஒரு நண்பரிடமோ அல்லது நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடமோ பேசுங்கள்.

சுய-பராமரிப்பைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

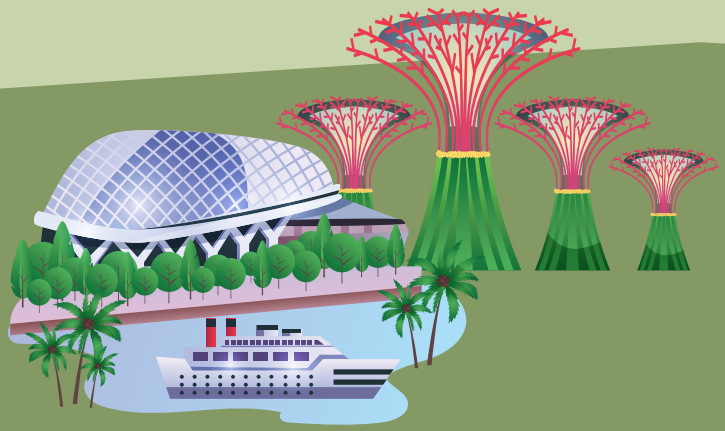
உடற்பயிற்சி செய்தல், போதுமான தூக்கம் பறைதல் மற்றும் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுப்பதன் மூலம் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

பழக்கமான உணவுகளைச் சமைத்தல்

உங்கள் புதிய சூழலில் உங்கள் சொந்த ஊரின் சுவையை உணர, வீட்டிலிருந்து உணவைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் ஊர் உணவுகள் கிடைக்கும் உள்ளூர் உணவகம் அல்லது உணவுக் கடையைக் கண்டறியுங்கள்.

சொந்த ஊரில் உள்ள அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்

சொந்த ஊரில் உள்ள நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் வழக்கமான தொடர்பில் இருங்கள். வழக்கமான அழைப்புகள் அல்லது காணொளி அழைப்புகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் சுற்றுப்புறங்களை ஆராயுங்கள்

வெளியே சென்று உங்கள் புதிய நகரம் அல்லது ஊரைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் பார்வையிட வேண்டிய உள்ளூர் இடங்களின் பட்டியலைத் தயாரித்து, புகைப்படங்கள் எடுத்து, புதிய நினைவுகளை உருவாக்குங்கள்; இது நீங்கள் உங்கள் சொந்த வீட்டில் இருப்பதைப் போன்ற உணர்வைத் தரும்.