

தமிழ்நாடு

மாநில மனநல ஆணையம்

STATE MENTAL HEALTH
AUTHORITY



பொது மக்களுக்கான

மனநலம் குறித்த கையேடு

Booklet on
Mental Health for Public

எழுதியவர் :

Dr. ச. ராஜரெத்தினம், MD, DPM;

செயலாளர், தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்

Written by

Dr. S. RAJARATHINAM, MD, DPM;

Secretary, State Mental Health Authority



MENTAL HEALTH - *an Introduction*

மன நலம் – ஒரு அறிமுகம்

- ★ மனநல பாதிப்பு-பொதுவான உண்மைகள்
- ★ மனநலம் காப்பதில் பொது மக்களின் பங்கு
- ★ மனநல பாதிப்புகளில் சில வகைகள்

உலக சுகாதார நிறுவனம், சுகாதாரத்தை, மனநலம், உடல் நலம், சமுதாய நலம், ஆகிய மூன்றையும் உள்ளடக்கியது என வரையறுக்கிறது.

உலக மக்கள் தொகையில், சுமார் 1-2 சதவிகிதத் தினர், மனச்சிதைவு நோய், மனச்சோர்வு நோய் மற்றும் மன எழுச்சிநோய் போன்ற தீவிர மன நோய்களாலும், சுமார் 15-20 சதவிகிதத்தினர், மன உளைச்சல், மனப்பதட்ட நோய், விபரீத பயம் போன்ற சாதாரண மனநல பாதிப்புகளாலும் அவதியுறு கின்றனர்.

ஒருவர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறியும் முறை

ஒருவருடைய சிந்தனை, உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு, நோக்கும் தன்மை, நினைவு ஆற்றல், முடிவெடுக்கும் திறமை மற்றும் நடத்தை ஆகியவைகளில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டோ பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் தனக்கும் அல்லது தனக்கும் பிறருக்கும் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு வரும் பட்சத்தில், அவர் ஏதேனும் ஒருவித மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்க வாய்ப்புள்ளது.

மனநலம் காப்பதில் பொதுமக்களின் பங்கு

- ★ உடல்நலத்தைப் போல மனநலமும் மிக முக்கியமானதாகும்.
- ★ பொது மக்களிடையே காணப்படும் மன நோயைப் பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள் நீங்க, அனைவரும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.
- ★ மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் அன்புடனும், ஆதரவுடனும் அணுகி, அவர்களுக்கு மனநல சிகிச்சை அளிக்க உதவ வேண்டும்.
- ★ மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைப் பற்றி நீங்கள் அறியும் பட்சத்தில், அவரின் குடும்பத்தினரிடம் அன்புடன் பேசி, புரிய வைத்து, மனநல சிகிச்சைக்கு கூடிய விரைவில் உட்படுத்த ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- ★ மனநலம் குன்றியவர்களையோ, அல்லது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களையோ மற்றவர்கள் ஏளனம் செய்வதை அன்புடன் அறிவுரை கூறி தடுக்க வேண்டும்.

மனநல பாதிப்பு - பொதுவான உண்மைகள்

- ★ மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து, இணைந்து செயல்படுகின்றன.
- ★ மனநல பாதிப்புகள், மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழப்பதாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் ஏற்படுகின்றன.
- ★ பேய், பில்லி, சூனியம், செய்வினை, ஏவல் போன்றவற்றால் மனநோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ★ மந்திர தந்திர சிகிச்சைகளால் மனநோய்களை குணப்படுத்தலாம் என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ★ மனநோய் தொற்றுவியாதி அல்ல.
- ★ பெரும்பாலான மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணப்படுத்தக் கூடியவை.
- ★ குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதும் ஒருவித மனநல பாதிப்பாகும்.
- ★ மன நோய்கள் மருந்துகள் மூலமாகவும் மன ரீதியான சிகிச்சைகள் மூலமாகவும் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.
- ★ மனதில் பதட்டமோ, உளைச்சலோ, சோர்வோ, விபரீதமான பயமோ, குழப்பமோ, சிந்தனையில் தடுமாற்றமோ, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போ இருந்தால் மன நல மருத்துவரிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- ★ உடல் நோய்கள் போல் மன நோய்களுக்கும் ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டால், குறைந்த அளவு மருந்துகளிலேயே குறைந்த கால சிகிச்சையிலேயே குணமடையலாம்.

மன எழுச்சி நோய் (MANIA)

நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில இரசாயன மாற்றங்களால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் :

- * அளவுக்கு மீறிய மகிழ்ச்சி.
- * தன்னைப் பற்றி மிக உயர்வாக பேசுதல்.
- * தனக்கு நிறைய பணம், சொத்துக்கள், அசாத்திய சக்தி உள்ளதாக கூறுதல்.
- * பகட்டான உடை அணிதல்.
- * அளவுக்கு அதிகமாக பண விரையம் செய்தல்.
- * சுயக்கட்டுப்பாடின்றி அதிகமாக பேசுதல்.

- * தூக்கமின்மை.
- * அதிக கோபம்.
- * தன்னால் முடியாத காரியங்களில் அதீத நம்பிக்கையுடன் ஈடுபட்டு பிறகு பிரச்சனையில் வீழ்தல்.
- * கூச்சமில்லாமல் சிரித்தல் மற்றும் பாடுதல்.

பேயாட்டம், சாமியாடுதல் - ஹிஸ்டீரியா (HYSTERIA)

- இது சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாறுபட்ட மனநிலை ஆகும்.
- பெரும்பாலும் பெண்களிடம் காணப்படும்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபர் கண் சொருகி, ஆடுவார் மற்றும் சம்பந்தமில்லாமல் பேசுவார்.
- இப்பாதிப்பு பெரும்பாலும், மற்றவர்கள் இருக்கும் போது தான் ஏற்படும்.
- தன்மேல் ஆவி, பேய் அல்லது கடவுள் சக்தி இருப்பது போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்குவார்.
- சிறிது நேரத்தில் சகஜ நிலைக்கு வந்து விடுவார்.
- இவ்வகையான மாறுபட்ட மனநிலையால் ஒருவர் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில் மாந்திரீகம், சாமியார் என்று செல்லாமல், மனநல மருத்துவர் மூலம் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், பூரண குணம் அடையலாம்.

மனச்சோர்வு நோய் (DEPRESSION)

நோயின் காரணம் :-

மூளையில் ஏற்படும் பலவித மாற்றங்களாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் :-

- * மனதில் கவலை குடி கொண்டிருத்தல்.
- * மகிழ்ச்சி தரும் விசயங்களில் நாட்டமின்மை.
- * உடல் சோர்வாக இருத்தல்.
- * பசியின்மை மற்றும் உடல் எடை குறைதல்.
- * தனிமையை விரும்புதல்.
- * அடிக்கடி அழுதல்.
- * தாழ்வு மனப்பான்மை, நம்பிக்கையின்மை.
- * குற்ற உணர்ச்சி.
- * வாழ்வதில், அர்த்தமில்லை என எண்ணுதல்.
- * உற்சாகம் இல்லாமல் இருப்பது.
- * பொறுப்புகளில் நாட்டமின்மை.
- * கவனம் மற்றும் ஞாபகக்குறைவு.

மனச்சிதைவு நோய் (SCHIZOPHRENIA)

நோயின் காரணம் :-

பல்வேறு காரணங்களால், மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் :

- * தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல் மற்றும் சிரித்தல்.
- * சம்பந்தமில்லாத, புரியாத பேச்சு.
- * எவரும் அருகில் இல்லாதபோதும் யாரோ பேசுவது போன்ற குரல் கேட்பதாகக் கூறுதல்.
- * அளவுக்கு அதிகமான சந்தேகம்.
- * வித்தியாசமான, வினோத நடவடிக்கைகள்.
- * எப்போதும் தனிமையை விரும்புதல்.
- * சுத்தத்தில் நாட்டமின்மை.
- * தூக்கமின்மை.
- * ஆழ்ந்த யோசனையில் இருப்பது போன்ற தோற்றம்.
- * நோக்கமில்லாமல் வெளியில் சுற்றி அலைதல்.
- * காரணமில்லாத எரிச்சல், கோபம்.
- * தன்நிலை மறந்த செயல்பாடுகள்.

மன பதட்ட நோய் (ANXIETY DISORDER)

நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில பாதிப்புகளால் வருகிறது.

அறிகுறிகள்

- * இனம் புரியாத பயம்.
- * கை மற்றும் உடலில் நடுக்கம்.
- * மார்பில் பாரமாக உணர்தல்.
- * நாக்கு உலர்ந்து விடுதல்.
- * கண் இருட்டிக்கொண்டு வருதல்.
- * ஞாபக மறதி.
- * பயம் சார்ந்த கனவுகள்.
- * கவனம் குறைதல்.
- * நெஞ்சில் ஏற்படும் படபடப்பு.
- * வியர்வை அதிகமாக ஏற்படுதல்.
- * வயிற்றில் புரட்டுதல்.
- * தலையில் இறுக்கம்.
- * தூக்கமின்மை.
- * அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.

எண்ண சுழற்சி நோய் (OCD)

அறிகுறிகள் :

- * சில எண்ணங்கள் நோயாளியின் மனதில் திரும்ப திரும்ப தோன்றி அவரை சஞ்சலப்படுத்தும். அந்த எண்ணத்தை அவரால் கட்டுப்படுத்த முடியாது.
- * தேவையற்ற பயங்கள், மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதால் சிலரும், மனதில் திரும்பத் திரும்ப தோன்றும் பிம்பங்களால் வேறு சிலரும், மனதில் விடாமல் ஏற்படும் உந்துதலால் சிலரும் பாதிக்கப்படுவர்.
- * சிலர் தொடர்ந்து வரும் அவசியமற்ற சந்தேகங்களால் பாதிக்கப்படுவர்.

- * அந்த எண்ணங்களின் வற்புறுத்தலினால் அவர் சில தேவையற்ற செயல்களை திரும்ப திரும்ப செய்வார். உதாரணமாக, தன்னுடைய கைகள் அழுக்காக உள்ளன என்ற எண்ணம் வந்தால் அவர் பல முறை கை கழுவ வேண்டியவரும். பல நேரங்களில் மனதில் குறிப்பிட்ட தடவை கை கழுவ சொல்லும். (உதாரணமாக 7, 9, 21 தடவை) அல்லது வெளியே செல்லும் போது பல தடவை இயற்கைக்கு மாறாக மூட்டை பரிசோதிக்க தோன்றும்.

- * இந்த நோய் உள்ளவர்கள், இது ஒருவகை மனநோய் என்று அறியாமல் அவதியுறுவார்கள்.

தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் (Suicidal Thoughts and Attempts)

- * தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிகளாகும்.
- * ஒருவர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தினால், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவருக்கு மனநல சிகிச்சை அளித்தல் அவசியம்.
- * தற்கொலை முயற்சி என்பது மனநல பாதிப்பில் அவசர நிலையாகும். அதற்கு உடனடியாக தக்க சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
- * தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனச்சோர்வு நோயாளி யிடம் அதிகமாக காணப்படும்.
- * குடி நோயாளி, போதை மருந்துக்கு அடிமையானவர், மனச்சிதைவு நோயாளி மற்றும் தீராத கடுமையான வியாதி உள்ளவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் வரலாம்.

சந்தேக நோய் (PARANOID DISORDER)

நோயின் காரணம் :

பல்வேறு காரணங்களால், மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள் :

- * அளவுக்கு அதிகமான சந்தேக எண்ணங்களுடன் இருப்பார்கள்.
- * தன்னை யாரோ பின் தொடர்வது போலவும் தனக்கு தீங்கு இழைக்கிறார்கள் என்றும் கற்பனை செய்து கொண்டு, அதனை உண்மையென நம்புவார்.
- * தூரத்திலோ, அருகிலோ, யாராவது பேசிக் கொண்டிருந்தால், தன்னைப் பற்றி தான் பேசுகிறார்கள் எனவும், தன்னை அழிக்க சதி செய்கிறார்கள் எனவும் எண்ணுவார்.
- * மனைவியின்/கணவனின் நடத்தையில் சந்தேகப்பட்டு, அவரை திட்டி, அடித்து துன்புறுத்துவார்.
- * இரவில் தூக்கமில்லாமல் பரபரப்புடன் காணப்படுவார்.

இந்நிலைமை மாற...

பெற்றோர்கள், குழந்தைகளிடம் ஆத்மார்த்தமான அன்பு செலுத்தவேண்டும்.

நல்ல குணாதிசியங்களை போதிக்க வேண்டும்

நல்ல மனிதர்களின் சகவாசத்தினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

தினமும் குழந்தைகளுக்காக 2 மணிநேரமாவது ஒதுக்கி அவர்களுடன் மனம் திறந்து பேசவேண்டும்.

இதில் தாயின் பங்கு மிக முக்கியம். வேலைக்குப்போகும் கட்டாயத்தில் உள்ள பெண்கள், குழந்தை வீட்டிலிருக்கும் போது தானும் வீட்டில் இருப்பது போன்ற வேலையை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டால் மிக நல்லது.

தினம் குழந்தையிடம் மனம் திறந்து பேசும்போது, குழந்தையின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொண்டு நல்ல எண்ணங்களை விதைக்கலாம். தீய எண்ணங்களை களையலாம். குழந்தையின் நடத்தைகளை கண்காணித்து முறையாக வளர்க்கலாம்.

இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் வளரும்.

மேற்கண்டவாறு முறையாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நல்ல மகனாக, மகளாக, கணவனாக, மனைவியாக, பெற்றோராக வாழ்ந்து குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் உலகத்திற்கும் பெருமை சேர்ப்பர்.

அறிவுத்திறனும், கல்வியும் இருந்தால் மட்டும் ஒரு குழந்தை சிறந்த உயர்ந்த குழந்தையாகிவிடாது; நல்ல சமுதாயமும் உருவாகாது.

நல்ல குணாதிசியங்களுடன் ஒரு குழந்தை வளரும் பட்சத்தில் தான் கல்வியும், அறிவுத்திறனும் ஆக்கபூர்வமாக பயன்படும், நல்ல சமுதாயம் உருவாகும். இல்லையெனில் நீங்கள் கொடுக்கும் கல்வியும், செல்வமும், குழந்தையின் அறிவுத்திறனும் அழிவுப் பாதைக்குத்தான் இட்டுச்செல்லும்.

விடலைப் பருவமும் மனநலமும்

13 வயதிலிருந்து 20 வயது வரை விடலைப்பருவம் என கூறப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அறிவுப் பெருக்கத்தினாலும், தன்னம்பிக்கை கூடுவதாலும், தனி அந்தஸ்து கிடைப்பதாலும், சுயமாக செயல்படும் நிலையை அடைவதாலும், நண்பர்களின் தாக்கத்தாலும், உடலில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளினாலும், பாலுணர்வு

சம்மந்தப்பட்ட அறிவினாலும், விடலைப் பருவத்தினர் உந்தப்படுகின்றனர்.

சிதைந்த குடும்பம், தீய நண்பர்களின் சேர்க்கை, பொருளாதாரச் சீர்கேடு, தாய், தந்தையை இழந்த நிலைமை, போதைப்பழக்கமுள்ள குடும்பச்சூழ்நிலை, பொறுப்பற்ற பெற்றோரின் அணுகுமுறை ஆகியவை விடலைப்பருவத்தினரை குழப்பி, மன நலப்பாதிப்பினை உண்டாக்கி விடும்.

இப்பருவத்தில், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் கடமை, பொருளாதாரம், பாலுணர்வு பற்றிய அறிவு, குடும்ப வாழ்வு, படிப்பின் முக்கியத்துவம், நல்ல நண்பர்களின் சேர்க்கை, நல்ல நண்பர்களின் முக்கியத்துவம், கெட்ட குண நலன்களின் பாதிப்புகள், குடி மற்றும் போதைப் பழக்கங்களின் கெடுதல், சிந்தித்து செயல்படுதல் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள், போன்றவற்றினைப் போதிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், ஆரோக்கியமான மகனையும் மகளையும், பெற்றோர் இவ்வுலகிற்கு அளிக்கலாம்.

பெற்றோர்கள், மேற்கண்ட தன் கடமையிலிருந்து தவறும் பட்சத்தில், விடலைப் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகள் நடத்தைக் கோளாறு நோய்களுக்கும், தீவிர மற்றும் மித மனநோய்களுக்கும் ஆளாக வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெண்ணும், மனநலமும்...

ஆராய்ச்சிகளின்படி ஆண்களை விட பெண்களுக்கு மனநல பாதிப்புகள் அதிகம் இருப்பதாக கூறுகின்றன. சாதாரண மனநோய்கள் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றன. வயதானபிறகு பெண்கள் அதிகமாக மனநல பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். படித்த பெண்களுக்கு மனநல பாதிப்புகள் குறைவாக ஏற்படுகின்றன.

பெண்கள் அறிவாளிகளாகவும், திறமைசாலிகளாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதில் துளியும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அவர்கள் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் மென்மையானவர்கள், அவர்களுக்கு சில மன ரீதியான பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்புகள் உண்டு.

பெண்களின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில், உடலில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாற்றங்களால் மனநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை சில சமயங்களில் சூழ்நிலைகளின் தாக்கத்தோடு சேர்ந்து மனநல பாதிப்புகளாக வெளிப்படலாம்.

அதிர்ச்சிகரமான மற்றும் துக்கமான வாழ்க்கைச் சம்பவங்களால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு மாதவிடாய் சரிவர வராமல் போகலாம்.

பெண்மை பற்றியும், மனைவி, தாய்மை, தாய் போன்ற பொறுப்புகள் பற்றியும் ஏற்படும் மனக்குழப்பத்தால் உணர்ச்சிப்புயல் ஏற்பட்டு மாதவிடாயின்போது வலி வரலாம்.

மாதவிடாய் ஏற்பட ஒரு வாரம் இருக்கும் முன் சில பெண்களுக்கு மன அழுத்தம், பயம், பதட்டம், எரிச்சல், குமட்டல், படபடப்பு, மனச்சோர்வு, தலைவலி, உடல்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இவை மாதவிடாய் ஆனவுடன் சரியாகிவிடும்.

மகப்பேற்றிற்கு பின், சில பெண்களுக்கு மனச்சோர்வு, மனச் சிதைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தாயின் முழுச்சம்மதம் இல்லாமல் கர்ப்பத்தைக் கலைக்கும் பட்சத்தில் மனநலம் பாதிக்கப்படலாம்.

மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் (சுமார் 40 லிருந்து 50 வயதிற்குள்) சில பெண்களுக்கு படபடப்பு, கோபம், மன உளைச்சல், எரிச்சல், கவலை, மயக்கம், தூக்கமின்மை, உடலில் சூடான உணர்வு போன்றவை ஏற்பட்டு மனநலம் பாதிக்கலாம்.

மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளில் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பெண்களின் மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க வழிமுறைகள்

- ☞ பெண் குழந்தை பிறந்தால் பெருமைப் பட வேண்டும்.
- ☞ பெண் குழந்தைகளிடமும் ஆண் குழந்தைகளிடமும் செலுத்தும் அன்பில் வித்தியாசம் கூடாது.
- ☞ பெண் குழந்தைகளுக்கு கல்வியறிவு கொடுக்கவேண்டும். வேலைக்குப்போகும் சூழ்நிலை ஏற்படும் போது, பெண்களுக்கு தடை போடக்கூடாது.
- ☞ திருமணத்தின் போது, பெண்ணின் சம்மதத்திற்கும் சமமான முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.
- ☞ பாலியல் ரீதியாக, பெண்களுக்கு முறையான பாதுகாப்பு அளிக்கவேண்டும்.
- ☞ பெண்களின் எண்ணங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.
- ☞ “எந்த சமுதாயத்தில் பெண்கள் முறையாக நடத்தப்படுகிறார்களோ, அச்சமுதாயம் மென்மேலும் வளரும்” என்ற சான்றோர் கூற்றை நாம் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

முதுமையும் மனநலமும்

- ❖ முதுமை - எவரும் விரும்பாத, ஆனால் தவிர்க்க முடியாத பருவம். உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, குடும்ப ரீதியாக முதுமைப்பருவம் பிரச்சனையான கட்டம்.
- ❖ அதிவேக நடைபோடும் நவீன காலத்தில், முதுமை அடைந்தவர்கள் பல வழிகளிலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ❖ முதுமைப் பருவத்திலுள்ளோர், குழந்தைப் பருவத்தைப்போல, மற்றவர்களைச் சார்ந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர்.
- ❖ மூட்டுநோய், எலும்புத் தேய்மானம், கண்பார்வை மங்குதல், காது கேளாமை, இதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளை நரம்புகளின் படிப்படியான செயலிழத்தல் போன்ற தவிர்க்க இயலாத உடல் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.
- ❖ மனரீதியாக, கவலை, இறப்பு பற்றிய பயம், ஞாபக சக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, தனிமை, விரக்தி, போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ❖ சமூக ரீதியாக வேலையின்மை, வருமானம் இல்லாமை, நண்பர்கள் குறைதல், அடுத்தவரை சார்ந்துள்ள நிலைமை போன்றவற்றால் கவலையுறுகிறார்கள்.
- ❖ எனவே, மனப்பதட்டம், மன வருத்தநோய், மூளை மழுங்குநோய் போன்ற வியாதிகள் இப்பருவத்தில் தாக்க அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- ❖ அன்பான குடும்ப சூழ்நிலையாலும் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையாலும் மேற்கண்ட வியாதிகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைப் போல, முதியவர்களை நாம் கவனித்து ஆதரவு அளிக்கவேண்டும்.
- ❖ வாழ்க்கையின் கடைசிக் கட்டமான இப்பருவத்தில் உள்ளோரை மேற்கத்திய நாடுகளைப்போல், முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பாமல், அன்பால் அரவணைத்து உடலாலும், மனதாலும் ஆதரித்து வர வேண்டும். உடல் நோய்களுக்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்க ஆவண செய்ய வேண்டும். மன நல பாதிப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில், மனநல மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

Mind & Mental Health

மனமுடி, மன நலமுடி

1. மனம் என்றால் என்ன?

மனம் என்பது ஒரு உருவகம் ஆகும். நம் எண்ணங்கள், சிந்தனைத்திறன். உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் திறன், எதனையும் முறையாக நோக்கும் திறன், நடத்தை, அறிவுத்திறன், ஞாபக சக்தி, முடிவெடுக்கும் திறன், பகுத்தறியும் திறன் ஆகிய எல்லாம் சேர்ந்து ஒருவரின் மனதினை நிர்ணயிக்கின்றன.

2. மனம் நம் உடலில் எங்குள்ளது?

மனதினை நாம் அறிவுக்கண்களால் பார்க்கிறோம். மற்றும் உணர்கிறோம். மனம் நம்மூளையிலிருந்து செயல்படுகின்றது.

நம் உடல் மற்றும் மனதின் இயக்கத்தினை மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் ஒருங்கிணைந்து கட்டுப்படுத்துகின்றன.

3. மனநலம் என்றால் என்ன?

மனநலம் என்பது மனநோய் இல்லாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல; நாம் ஆரோக்கியமான மனதுடன் வாழ்வது தான் மனநலமாகும்.

எந்தவித சூழ்நிலைகளிலும் மனதினை திடமாக வைத்துக் கொண்டும், முறையாக, பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்தும், உணர்ச்சிகளை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டும், எதனையும் மனதின் கண்களால் பார்த்தும், தனக்கும், மற்றவர்களுக்கும் திருப்திகரமாக செயல்பட்டும், குடும்பத்துடனும், சமுதாயத்துடனும் ஒன்றி வாழ்ந்தும், தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் தானும் திருப்தி அடைந்து மற்றவர்களையும் திருப்திபடுத்தியும், நல்ல விசயங்களை ஏற்றுக் கொண்டும், கெட்டவிசயங்களை விட்டொழித்தும் வாழ்பவரை மனநலத்துடன் வாழ்கிறார் என கூறலாம்.

4. மனம் ஏன் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடுகிறது?

மரபியல் அமைப்பு, வளர்ப்பு முறை, அறிவுத்திறன், அனுபவங்கள், கல்வி போன்றவை மனதின் இயக்கத்தினை நிர்ணயிக்கின்றன. இவை மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடுவதால் மனமும் மாறுபடுகிறது.

5. உடலிற்கும் மனதிற்கும் உள்ள சம்மந்தம் என்ன?

நம் உடல் மற்றும் மனதின் இயக்கத்தினை மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள் ஒருங்கிணைந்து கட்டுப்படுத்துகின்றன. எனவே உடலும் மனமும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து செயல்படுகின்றன. அதில் ஒன்று

பாதிக்கப்பட்டால் அதன் விளைவுகள் மற்றவற்றையும் பாதிக்கும்.

6. மனதின் நிலைகளைப் பற்றி தெளிவாக புரியும்படி கூறவும்?

மனிதனின் மனம் : 1. வெளி மனம், 2. இடைமனம், 3. ஆழ்மனம் என 3 நிலைகளில் செயல்படுகின்றது.

வெளிமனம் புறஉலகோடு நேரிடையாக தொடர்பு கொண்டுள்ளது. ஆழ் மனம் நிறைவேறாத ஆசைகளையும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு களையும் அடக்கி, கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துள்ளது. ஆழ்மனதில் உள்ளவை பெரும்பாலும், வெளி மனதிற்கு தெரியாது.

இடை மனம் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட அளவிற்கு தேவையான நேரத்தில் வெளிஉலகுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. ஆழ்மனதையும், வெளி மனதையும் இணைக்கிறது.

7. அலைபாயும் மனம் என ஏன் கூறுகிறோம்?

மனித மனம் - ஈகோ, இட், சூப்பர் ஈகோ என 3 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

இட் : இன்பத்தினை மட்டும் குறிக்கோளாகக் கொண்டது. சுயநலம், மற்றவர்களைப் பற்றி கவலைப்படாமை, எளிதல் உணர்ச்சி வசப்படுத்தல், ஆகியவை இவற்றின் குணங்கள்

சூப்பர் ஈகோ : இது மனசாட்சி எனப்படும். இது ஒழுக்கத்தையும், கட்டுப்பாடுகளையும், விதித்து மனதை கட்டுப்படுத்தும். பெற்றோர்களின் வளர்ப்பு முறை, ஆசிரியர்களின் அணுகுமுறை நல்லோரின் சகவாசம், சுற்றுப்புற சூழ்நிலை ஆகியவை, பக்குவமான உன்னதமான சூப்பர் ஈகோ உண்டாக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

ஈகோ : நாம் பழகி வரும் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள மனதின் பகுதி. ஈகோவை இட் என்ற மனதின் பகுதி, சுயநல, கட்டுபாடற்ற மற்றவரைப் பற்றி கவலையில்லாத நிலைக்கு, மாற்றி அமைக்க முயற்சி செய்யும். சூப்பர் ஈகோவோ, ஒழுக்கத்தினையும் கட்டுப்பாட்டினையும் விதித்து, ஈகோவை ஒழுங்கு படுத்த முயற்சிக்கும்.

ஈகோவோ - மரபு அமைப்புகளின் தாக்கத்தாலும், வளர்ப்பு முறையின் தாக்கத்தாலும் ஒரு நிலையை ஏற்கனவே அடைந்து இருப்பதால், சூப்பர் ஈகோ, இட் ஆகியவற்றின் தாக்கத்தினால் அதற்கேற்றவாறு ஒரு முடிவு எடுத்து செயல்படும். ஈகோ, இட் மற்றும் சூப்பர் ஈகோவால் உந்தப்படுவதால், மனது அலை பாய்கிறது.

8. ஆரோக்கியமான ஈகோ எவ்வாறு அமைகிறது?

- * நல்ல மரபு அமைப்பு
- * பெற்றோரின் முறையான வளர்ப்பு முறை
- * ஆசிரியர்களின் அன்பான, பண்பான நல்ல அணுகுமுறை
- * முறையான கல்வி
- * சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் ஆகியவை முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன.

9. ஒரு மனிதனின் மனவளர்ச்சியிலும் தனிப்பட்ட குணாதிசியங்களின் செயல்பாட்டிலும், மரபியல் அமைப்பும், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளும், எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன?

இரண்டுமே சம பங்கு வகிக்கின்றன. சில குணாதிசியங்கள் மரபியல் அமைப்பாலும் வேறு சில குணாதிசியங்கள் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையாலும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. மரபியல் அமைப்பால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பல குணாதிசியங்கள், சுற்றுப்புற சூழ்நிலையால் மாற்றமடையவும் நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

10. மன நோய் என்றால் என்ன?

ஒருவரின் மனம் பாதிப்படையும் போது அ) எண்ணங்கள், தாறுமாறாகப்போகின்றன. ஆ) சிந்தனைத்திறன் மழுங்குகிறது. இ) உணர்ச்சிகள் கொந்தளிப்படைகின்றன. ஈ) முறையாக நோக்கும் திறன் பாதிப்படைகிறது. உ) நடத்தையில் குளறுபடி ஏற்படுகின்றன. ஊ) பகுத்தறியும் திறன் பாதிப்படைகிறது. எ) திட்டமிடும் திறன், முடிவெடுக்கும் திறன், ஞாபக சக்தி தடுமாறுகின்றன. சிலருக்கு இம்மாற்றம் தன்னுள் நடப்பது தெரிகிறது. சிலருக்குத் தெரிவதில்லை. மற்றவர்கள் அறிந்து, உணர்ந்து மனநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்க ஆவண செய்கிறார்கள்.

11. மனநோயில் பல வகைகள் உள்ளனவா?

ஆம். உடல் நோயைப் போலவே மனநோயும் நூற்றுக்கணக்கில் உள்ளன. அவை பொதுவாக, தீவிர மன நோய்கள், மிதமான மனநோய்கள் என 2 வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் ஏராளமான நோய்கள் உள்ளன.

12. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நம்நாட்டில் அதிகம் உள்ளனரா?

உலக நல்வாழ்வு நிறுவன கணக்கெடுப்பின்படி, எல்லா நாடுகளிலும் மக்கள் தொகையில் ஒரு சதவிகித மக்கள் தீவிர மனநோய்களாலும், பத்து சதவிகிதமக்கள் மிதமான மன நோய்களாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

13. செய்வினை, ஏவல் போன்றவற்றால் மனநோய் வருகின்றதா?

பேய், பில்லி, சூனியம், ஏவல், செய்வினை, கெட்ட நட்சத்திரம் போன்றவற்றால் மன நோய்கள் வருகின்றன என்பது மூட நம்பிக்கையாகும்.

இம்மூடநம்பிக்கையாலும், அறியாமையாலும், சிலர் மந்திரவாதிகளையும், பூசாரிகளையும், நாட்டு வைத்தியர்களையும், அணுகி தவறான சிகிச்சை செய்கின்றனர்.

அதனால் மனநோய் முற்றி தீவிரமடைகிறது. நோயாளிகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் மோசமான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

14. மனநோய் பரம்பரை வியாதியா?

மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குழந்தைகளுக்கு மனநோய் வரும் என்பது கட்டாயம் இல்லை. மனநோய் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமாக உள்ளன. ஆனால், சில சமயங்களில் மரபியல் ரீதியாக நோயின்தன்மை குழந்தைகளுக்கு வருகிறது. அது 10 சதவிகிதத்திற்கும் குறைவே.

15. மனநோய் தொற்று வியாதியா?

இல்லை. மனநலம் பாதித்தவர்களுடன் கூட வாழ்வதாலோ, அல்லது மனநலம் பாதித்தவர் மற்றவரைக் கடித்தாலோ மனநோய் பரவாது.

16. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மருத்துவ சிகிச்சை செய்து கொள்வதில் ஏன் தாமதம் ஏற்படுகிறது?

மிதமான மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஏழ்மை, அறியாமை, அச்சம், வெட்கம், தவறான எண்ணம் போன்றவற்றால் மனநலம் மருத்துவரிடம் உடனே வருவதில்லை.

தீவிர மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தன்நிலை மாறிவிடுவதால் நோயின் பாதிப்பு தெரிவதில்லை. குடும்பத்தினரும் அறியாமை, ஏழ்மை, மூடநம்பிக்கை, காரணமாக முறையான விஞ்ஞான ரீதியிலான சிகிச்சைகளுக்கு சரியான நேரத்தில் அழைத்துச் செல்வதில்லை. நோய் முற்றிவிடும் பட்சத்தில், வெறுப்படைந்து சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள். சிகிச்சை முடிந்தவுடன், தொடர் சிகிச்சை செய்து கொள்வதில்லை. இதனால் முழுக்குடும்பமும், சமுதாயமும் பாதிப்படைகின்றன.

17. மன நோய் ஏற்பட காரணங்கள் என்ன?

மூன்றுவித காரணங்கள் தனித்தனியாகவோ சேர்ந்தோ செயல்படும்போது மனநலம்பாதிக்கப்பட்டு மனநோய் ஏற்படுகிறது.

1. உடலியில் காரணங்கள்

நம் மனதின் இருபட்டமான மூளையில்

மரபியல் மாற்றம் அடிபடுதல்,
இரசாயன மாற்றம் கட்டி ஏற்படுதல்
ரத்த ஓட்டத்தில் பாதிப்பு ஊட்டச்சத்து குறைவு
பிராண வாயு குறைவு தொற்றுநோய்களின் தாக்கம்
நரம்புகளின் அமைப்பில் மாற்றம் குடி,போதைப் பொருட்களின் தாக்கம்
இரத்தத்தில் அதிக அளவில் நச்சுப் பொருள்கள் இருந்தால் வரும் தாக்கம்.

2. உளவியில் காரணங்கள்

மாறுபட்ட குணாதிசயங்கள் மன அழுத்தம்
குறைவான மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தி சமூகவியல் காரணங்கள்
குடும்பத் தகராறுகள் குடி மற்றும் போதைப் பழக்கம்
விவாகரத்து தனிமைப்படுத்தப்படல்
வேலையின்மை பண நெருக்கடி
ஏமாற்றங்களை தாங்க முடியாத மனநிலை
போர்க்கால நெருக்கடி போன்றவை
மனப்போராட்டங்களுக்கு விடை காண இயலாமை

18. மன நோயாளிகள் ஆபத்தானவர்களா?

தீவிர மன நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மனநோயாளிகளுக்கு முறையான, விஞ்ஞான ரீதியிலான சிகிச்சை அளிக்காமல், விட்டுவிடும் பட்சத்திலும், அவர்களை போலியான சிகிச்சை மையங்கள், கோயில்கள், போன்றவற்றில் விட்டுவிடும் பட்சத்திலும், ஆடுமாடுகளைப்போல் அனாதையாக திரியவிடும்பட்சத்திலும், நோய்முற்றி, அவர்கள் தங்களைத் தாக்கிக்கொள்ளக்கூடும் அல்லது மற்றவர்களைத் தாக்கக் கூடும். மிதமான மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களால் ஆபத்தில்லை.

19. மன நோயாளிகளுக்கு திருமணம்செய்து விட்டால் குணமாகி விடுவர் என்பது உண்மையா?

இதுவும் ஒரு மூட நம்பிக்கை. மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட, ஒருவரின் திருமணம் பற்றி முடிவெடுக்கும் போது, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது மிக மிக முக்கியமாகும்.

மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி, திருமண ஏற்பாடுகளைச் செய்யக்கூடாது.

20. மன நோயாளிகளை வழிபாட்டுத் தலங்களில் இருக்க வைப்பதால் குணமடைவார்களா?

மனநோய், தெய்வக் குற்றத்தினால் வருகிறது என்ற நம்பிக்கையிலும், மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியினால் வருகின்றது

என்ற நம்பிக்கையிலும் வழிபாட்டுத்தலங்களில் மனநோயாளிகளை விட்டு வைக்கின்றனர்.

உடல் நோய்களுக்கு மருத்துவரை நாடி மருத்துவம் செய்து கொண்டு, கூடவே தெய்வத்தைப் பிரார்த்திப்பது போல மன நோய்களுக்கும் செய்யலாமே!

21. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எவ்வளவு காலம் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும்?

பெரும்பாலான மன நோய்கள், உடல்நோய்களைப் போல முற்றிலும் குணமடையக் கூடியவை.

(தீவிர) முதிர் மனநோய்கட்கு தொடர் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். எனவே மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழ்நாள் முழுக்க சிகிச்சை செய்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையாகும்.

2. மனநோய்கட்கு கொடுக்கப்படும் மாத்திரைகளால் உடலுக்கு கெடுதல் என பரவலாக கூறப்படுகிறதே?

எந்த நோயாக (மனநோயாகவோ அல்லது உடல் நோயாகவோ) இருந்தாலும் விஞ்ஞான ரீதியாக பரிசோதிக்கப்பட்டு, மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. எந்த ஒரு மருந்தும், முறையாக கொடுக்கப்பட்டாலும் கூட சில சமயங்களில் சில தேவையற்ற பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

அத்தேவையற்ற பின் விளைவுகளும், எப்போதாவது வெகு சிலருக்கு மட்டும், எதிர்பாராமல் வருகின்றன. அதை நாம் (நோயாளியோ, உறவினரோ, குடும்பத்தினரோ) பக்குவத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு ஏற்படும் பட்சத்தில், நாம் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ குறை கூறக்கூடாது. இன்றைய சூழ்நிலையில் நோய் குணமாகிவிடும் பட்சத்தில் மருத்துவரை கடவுளாகவும் நோய் குணமாகாமல் எதிர்பாராத விளைவுகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் மருத்துவரை குற்றவாளியாகவும் கருதும் சூழ்நிலை உள்ளது. இந்நிலை மாறவேண்டும்.

நாம், சில விபத்துக்களை நம்மையும் மீறி நடக்கிறது என எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதுபோலத்தான் மருத்துவ சிகிச்சையில் எதிர்பாராத சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனை நன்கு நாம் புரிந்து கொண்டால் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ நாம் குறை கூற மாட்டோம்.

நல்ல நம்பிக்கையுடன் மருத்துவரை நாடிய பிறகு, முடிவு எவ்வாறாக இருந்தாலும் நம்பிக்கையில் மாற்றம் இருக்கக்கூடாது.

மருத்துவர்கள், நோயை குணப்படுத்தத்தான் முயற்சி

செய்கிறார்கள், நோயாளிகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்க ஆலல் என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும்.

23. மனநோய்க்கு, பெரும்பாலும் தூக்க மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன என கூறப்படுகிறதே ?

ஒரு சில மன நல மருந்துகள் தூக்கம் போன்ற பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஒரு சில மனநோய்களில் தூக்கமின்மை இருக்கும். அதற்கேற்ற மருந்துகளில் தூக்கம் வரும். தூக்கமின்மை மட்டும் ஒரு சிலரிடம் காணப்படும். அதற்கேற்றவாறு மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். கொடுக்கப்படும் எல்லா மருந்துகளிலும் தூக்கம் வரும் என்பதில் உண்மை இல்லை. இதுவும் ஒரு ஆதாரமற்ற வாதம் ஆகும்.

24. ஒருவர் ஆரோக்கியமான மனதுடன் வாழ்கிறார் என்பதை எப்படி அறியலாம்?

1. சிந்தனையில் தெளிவுடனும், 2. எண்ணங்களில் சிறப்புடனும், 3. உணர்ச்சிகளில் கட்டுப்பாட்டுடனும், 4. அறிவு கூர்மையுடனும், 5. செயல்களில் நிதானத்துடனும், 6. வாழ்க்கையில் திருப்தியுடனும், 7. எல்லோரிடமும் தன்னலமற்ற அன்புடனும், 8. குடும்பத்தில் பொறுப்புடனும், 9. எதிலும் பொறுமையுடனும், 10. பெரியவர்களை மதித்தும், 11. எல்லோரிடமும் ஒற்றுமையுடனும், 12. மக்களுக்கு சேவை செய்தும், 13. அனைவரிடமும் நட்புடனும், 14. மனதில் தைரியத்துடனும், 15. எல்லாவற்றிலும் உண்மையுடனும், 16. அனைத்திலும் அமைதியுடனும், 17. குணத்தில் ஒழுக்கத்துடனும், 18. தினமும் மகிழ்ச்சியுடனும், 19. பெற்றோரை கடைசி காலம்வரை கடமையுடன் காத்தும், 20. எல்லா உயிர்களிடமும் கருணையுடனும், 21. எதிலும் விவேகமுடன் செயல்பட்டும் 22. பிரச்சனைகளில் தெளிவான முடிவெடுத்தும், 23. கடமைகளில் தவறாமலும் 24. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடனும் 25. செய்நன்றி மறவாமலும் வாழ்பவர் ஆரோக்கிய மனதுடன் வாழ்கிறார் என அறியலாம்.

25. சில சமயங்களில், சாலையில் சிலர் அழுக்கான உடையுடன், சுத்தமில்லாமல், தானாகவே பேசிக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், சிலசமயம் கோபமாகவும் காணப்படுகிறார்களே ! அவர்கள் மனநோயாளிகளா?

இவர்கள் மனச்சிதைவு என்ற முதிர்மன நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, குடும்பத்தினரால் கைவிடப்பட்டவர்கள், அல்லது வீட்டை விட்டு வெளியேறியவர்களாக இருக்கலாம். இவர்களால் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் தெரிவித்தால், அவர்கள் அம்மனிதரை விசாரணைக்குட்படுத்தி மனநோயாளி என சந்தேகப்படும்

பட்சத்தில் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

26. ஒருவர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை எவ்வாறு அறிவது?

ஒருவருடைய சிந்தனை, உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு, உணர்தலின் தன்மை, நினைவு ஆற்றல், முடிவெடுக்கும் திறமை, நடத்தை ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டு, தனக்கு அல்லது தனக்கும் பிறருக்கும் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு வரும் பட்சத்தில் அவர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை அறியலாம்.

27. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மந்திர / தந்திர சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதே? அதனைப்பற்றிக்கூறுங்கள்?

இது ஒரு மூடநம்பிக்கை. இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மனநோய் செய்வினை, மந்திரம், பில்லி சூனியம் போன்றவற்றால் உண்டாகிறது என கருதுகின்றனர். எனவே மேற்கண்ட சிகிச்சை அளிக்க முற்படுகின்றனர். பிறகு முற்றிய நிலையில் மனநல மருத்துவரை நாடுகின்றனர்.

ஆரம்ப நிலையில் மருத்துவ சிகிச்சை அளித்தால், நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம்.

28. ஒருவருக்கு பாலுணர்வு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனை ஏற்பட்டால் எந்த மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்?

பாலுணர்வு என்பது உடல் மற்றும் மனம் சம்மந்தப்பட்டது. பெரும்பாலான பாலுணர்வு பிரச்சனைகள், மனநீதியான பாதிப்பால் ஏற்படுகின்றன. ஆயினும், தங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெற்றால், அவர் மனநல மருத்துவர் அல்லது சிறுநீரக மற்றும் பாலியல் சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவர்களிடம் அனுப்பி ஆவண செய்வார். தயவு செய்து போலி டாக்டர்களிடம் போய் பிரச்சனைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளவேண்டாம்.

29. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துக் கடைகளில் சிலபேர் மாத்திரை வாங்கி சாப்பிடுவதால் அம்மருந்துக்கு அடிமையாகும் வாய்ப்பு உண்டா?

கட்டாயம் உண்டு. எல்லா மருந்துகளும் ஆய்வுக் கூடங்களில் இருந்து வெளிவருகின்றன. அவை இராசாயனப் பொருட்கள் உயிரைப் பாதுகாக்க, உடல், மன நோய்களை குணப்படுத்த, தேவையான அளவில் குறிப்பிட்ட காலம் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே மருத்துவ ஆலோசனையுடன்தான் சாப்பிடவேண்டும்.

30. மன உளைச்சல் (STRESS) பற்றிக் கூறுங்கள்?

மன உளைவும், மனத்தளர்வுமும் அன்றாட வாழ்க்கையில்

ஒவ்வொருவரும் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகளை ஆகும். நமக்கு உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பிரச்சனைகள் உண்டாக்கும்.

மன உளைவு நிறைந்த சூழ்நிலைகளை கையாள வழிமுறைகள்.

- உங்கள் பிரச்சனைகளை நல்ல நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

- வீட்டுப் பிரச்சனைகளை அலுவலகத்திற்கும், அலுவலகப் பிரச்சனைகளை வீட்டிற்கும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம்.

- நல்ல பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு ஓய்வு நேர பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், (தோட்ட வேலை, விளையாடுதல்)

இசையில் இளைப்பாறுதல், ஆழ்ந்து சுவாசித்தல், தியானம் போன்றவற்றினை மனநல மருத்துவர் அல்லது அதில் தேர்ச்சி பெற்ற ஆசானிடம் பயிற்சிபெற்று நடைமுறைப்படுத்தவும்.

உங்கள் குடும்ப டாக்டரின் அறிவுரைப்படி, ஒரு மனநல மருத்துவரை நாடி, உங்கள் பிரச்சனைகளை சகஜமாக பேசவும். அவர், முறையான மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவார்.

பழங்கள், காய்கறிகள், முளைகட்டிய தானியங்கள், பயிறு வகைகள், பால் போன்றவை மனதின் இருப்பிடமான மூளையை பலப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உங்களுக்கு வழங்கும். மதுபானம், சிகரெட், காபி, டீ, மற்றும் போதை வஸ்துக்கள் மன உளைச்சலை அதிகரிக்கும். சர்க்கரை, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை குறைக்கவும். தினம் 6 - 10 டம்ளர் நீர் பருகவும்.

31. மனப்பதட்ட நோய் (ANXIETY NEUROSIS) பற்றிக்கூறுங்கள்?

இந்நோய், மக்களிடையே மிகப் பரவலாக காணப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

1. காரணமில்லாமல் வரும் இனம் தெரியாத பயம், 2. நெஞ்சு படபடப்பு 3. உடலுக்குள் நடுக்கம், 4. கைநடுக்கம், 5. மூச்சுவிட சிரமம், 6. மார்பில் இறுக்கம் 7. வியர்த்தல் 8. வயிற்றை பிரட்டுதல் 9. நாக்கு உலர்த்தல் 10. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் 11. பேதி 12. படபடப்பு 13. தலைபாரம் மற்றும் வலி 14. கவனம் குறைதல் 15. ஞாபக மறதி.

மேற்கண்ட தொந்தரவுகள் உங்களை தொடர்ந்து ஆட்டிப் படைக்கும் பட்சத்தில் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகவும். அவர்கள் உங்கள் தேவையின் தன்மையறிந்து, மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்புவார்.

32. விபரீத பயம் (PHOBIA) என்றால் என்ன?

சாதாரண விஷயங்களுக்கு அசாதாரணமான அளவுக்கு

அதிகமான பயம் வருவதை விபரீத பயம் என அழைக்கிறோம்.

சிலர் தனியாக வீட்டில் இருப்பதற்கோ, லிட்டில் தனியாக செல்லவோ, மொட்டைமாடியில் தனிகாக இருக்கவோ, இரத்தத்தைப் பார்த்தாலோ, நாய், பூனை போன்ற பிராணிகளைப் பார்த்தாலோ, கூட்டமான சூழ்நிலையில் இருக்கும் போதோ (சினிமா தியேட்டர், சூப்பர்மார்க்கெட்) பொது இடங்களில் (ஹோட்டல்) உணவருந்தும் போதோ, மேடையில் நின்று பேசும் சூழ்நிலையிலோ அளவுக்கு அதிகமாக பயப்படுவர். அந்நிலையில் படபடப்பு, பயம், நடுக்கம், வேர்த்துக் கொட்டுதல், போன்றவை ஏற்படும். இதனால் மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளை தவிர்த்து வருவர். எந்த சூழ்நிலையிலும் கூட ஒருவரின் துணை தேவைப்படும். இந்நோயை மன மற்றும் மருந்து ரீதியான சிகிச்சையால் குணப்படுத்தலாம்.

33. மனச்சோர்வு நோய் பற்றிக் கூறுங்கள் (DEPRESSION)

இந்நோய் மக்களிடையே மிகப் பரவலாக காணப்படுகிறது. 10 முதல் 20 சதவிகித மக்கள் இந்த நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள் : 1. பசியின்மை, 2. உடல் எடை குறைதல், 3. உடல் சோர்வாக இருத்தல் 4. தலைவலி, கை, கால் குடைச்சல், 5. தூக்கமின்மை, 6. உடல் நலத்தில் அக்கறையின்மை 7. பொறுப்புகளில் நாட்டமின்மை 8. ஞாபக சக்தி குறைதல் 9. கவனக்குறைவு. 10. தேவையில்லாமல் எரிச்சல் அடைதல் 11. தனிமையை விரும்புதல் 12. உற்சாகமின்மை 13. எந்த விசயத்திலும் ஆர்வமின்மை 14. கவலையுடன் இருத்தல் 15. அடிக்கடி அழுதல் 16. தாழ்வு மனப்பான்மை, 17. நம்பிக்கையின்மை 18. குற்றவுணர்வு 19. தற்கொலை எண்ணம் 20. தற்கொலை முயற்சி 21. தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமின்மை 22. மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும் விசயங்களில் நாட்டமின்மை.

உங்கள் மட்டத்தில் மனச்சோர்வை போக்க செய்ய வேண்டியவை.

1. உங்களுக்கு விருப்பமுள்ள செயல்களில் ஈடுபடலாம். 2. மனதிற்கு பிடித்த இடத்திற்கு சென்று வரலாம். 3. எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம். 4. தேவையில்லாத பிரச்சனைகளில் ஈடுபடாமல் இருக்கலாம். 5. மனதில் உள்ள பிரச்சனைகளை உங்களை நன்கு புரிந்துள்ள நண்பர்களிடமோ, பெரியவர்களிடமோ, குடும்பத்தினரிடமோ பேசி தீர்வு காணலாம்.

மேற்கண்ட யுக்திகள் பலனளிக்காத பட்சத்தில், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகவும். அவர், தேவையின் தன்மையறிந்து மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்புவார். மன நல மருத்துவரிடம் நீங்கள் ஆலோசனை செய்யும்பட்சத்தில் மன ரீதியான சிகிச்சையும், மருந்து ரீதியான சிகிச்சையும் வழங்குவார். மனநல மருத்துவரிடம் தொடர்

சிகிச்சை செய்து கொள்வது, மிகவும் அவசியம். சிகிச்சையை, நிகர்களை மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி நிறுத்தும் பட்சத்தில், மீண்டும் மனநோய் உங்களை தாக்கும் அபாயம் உண்டு என்பதனை உணர வேண்டும்.

34. எண்ணச் சுழற்சி நோய் (OCD) என்றால் என்ன?

இந்நோய் ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணம், செயல் நோய் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

பெரும்பாலும் இந்நோய் 20 வயதிற்குள்ளேயே தொடங்கி விடுகிறது. இந்நோயின் தாக்குதலால், மனம் சோர்வடைந்து மனச்சோர்வு நோயும் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணம், பயம், சந்தேகம், மனத்தூண்டுதல் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றி மனதை சஞ்சலப்படுத்தும். நோயாளிக்கு, இத்தகைய எண்ணங்கள் தன் மனதிலிருந்து வெளிப்படும் தேவையில்லாத எண்ணங்கள் என்று தெளிவாக தெரியும். அந்த எண்ணங்கள் வராதிருக்க முயற்சி செய்வார். ஆனால் அந்த எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு வர இயலாது.

சில நோயாளிகள், அந்த எண்ணங்களினால் வரும் மனப்பதட்டத்தைப் போக்க தேவையில்லாத செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருப்பார். அப்படிச் செய்தும் எண்ணங்கள் அவர்களை ஆட்டிப்படைக்கும்

இதனால், அவர்களது தினசரி வாழ்க்கை மிகவும் பாதிக்கப்படும். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெற்று, மனநல மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து, சிகிச்சை பெற்றால் நல்ல குணமடையலாம்.

35. மனச்சிதைவு நோய் (SCHIZOPHRENIA) என்றால் என்ன?

இது தீவிர மனநோய்களில் ஒருவகை. மனச்சிதைவு நோய் என்பது மனநோய்களிலேயே கடுமையான பாதிப்புகளை உண்டாக்கக்கூடிய நோய். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சிந்தனை, உணர்ச்சிகள், நோக்கும் திறன், மற்றும் செயல்பாடுகள் மிகவும் மோசமாக பாதிக்கப்படும். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளில் சிலவோ பெரும்பாலானவையோ இருக்கலாம்.

1. யாரோ தனக்கு கெடுதல் பண்ணுவது போல நினைப்பது.
2. தனக்கு எதிரிகள் இருப்பதாகவும் திட்டமிட்டு சதி செய்வது போன்ற எண்ணம்
3. தங்கள் காத்தில் யாரோ பேசுவது போன்ற பிரமை.
4. தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல்
5. தனக்குத்தானே சிரித்தல்
6. உடல் மற்றும் சுற்றுப்புற சுத்தத்தைப் பற்றிய கவலையின்மை
7. காரணமில்லாமல் கோப்படுதல்
8. எப்போதும் எரிச்சலுடன் இருத்தல்

9. தூக்கமின்மை 10. வேலையில் நாட்டமின்மை. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் எவருக்காவது மேற்கண்ட தொந்தரவுகள் இருப்பின், அவரது குடும்பத்தினரிடம் விபரமாக எடுத்துச்சொல்லி, அக்குடும்பத்தின் குடும்ப டாக்டரிடம் உடன் ஆலோசனை பெறச் சொல்லவும்.

குடும்ப டாக்டர் பரிசோதனை செய்து, மன நல மருத்துவரிடம் அனுப்புவார். இது மிக முக்கியம். ஏனெனில், மனச்சிதைவு நோய்க்கு நோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே மருத்துவ சிகிச்சை செய்தால் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். மருந்துகளின் தேவையும் குறையும்.

36. மேனியா என்ற மனநோய் பற்றிக்கூறவும்? (மன எழுச்சி நோய் - MANIA)

இந்த நோய் மூளையில் உள்ள சில இரசாயனங்களின் அளவு அதிகமாவதால் ஏற்படுகிறது.

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, தூக்கம் குறைவாக இருக்கும். அதிகம் பேசுவார். அதிக சந்தோஷத்துடன் இருப்பார். அதிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்படுவார். அதிக கோபப்படுவார். நிறைய பணம் செலவு செய்வார். மற்றவர்களுக்கு இடையூறு செய்வார். தன் அணுகுமுறைக்கு ஒத்துப்போகாதவர்களிடம் கோபப்படுவார். அதிக பட்சத்தில், வார்த்தைகளாலும் உடலாலும் தாக்க ஆரம்பிப்பார்.

எனவே ஆரம்ப நிலையிலேயே நோயை அறிந்து, மருத்துவ சிகிச்சை செய்தால் நல்ல குணடைவார்.

சிலபேருக்கு மேற்கூறிய இரசாயனங்களின் அளவு குறையும் பட்சத்தில், சில சமயங்களில் மனக்கவலை வியாதியும் வரலாம். அப்போது மனதில் கவலையுடனும் எதிலும் நாட்டமில்லாமலும், சோகமாகவும், தாழ்வு மனப்பான்மையுடனும் தன்னம்பிக்கையில்லாமலும், தூக்க மின்மையுடனும் பசியில்லாமலும், பொழுது போக்கு விசயங்களில் இஷ்டமில்லாமலும் இருப்பார். இந்நோயையும் ஆரம்பத்திலேயே, புரிந்து கொண்டு சிகிச்சை அளித்தால் நல்ல முன்னேற்றம் வரும்.

37. மூளை அழற்சி நோய் (DEMENTIA) என்றால் என்ன?

இது மூளை மழுங்கு நோய் எனவும் கூறப்படும். இந்நோய் முதுமையில் ஒருவருக்கு வரலாம். 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வரலாம். சில சமயம், 60 வயதிற்கு முன்பும் வரலாம். பலவித காரணங்களால், மூளையின் நரம்புகள் படிப்படியாக செயல் இழப்பதினால் இந்த மன நோய் வருகிறது.

அறிகுறிகள் : 1. ஞாபக மறதி முதலில் வரலாம். கடந்தகால சம்பவங்கள் மறக்காமல் இருக்கும். சமீபத்தில் நடந்த, அன்றன்று நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் மறந்து போகும். உதாரணமாக நேற்று யார் வந்தார்கள், இன்று காலை என்ன சாப்பிட்டோம், எவ்வாறு மருத்துவமனை வந்தோம் போன்ற சமீபத்திய நிகழ்ச்சிகள் முதலில் மறந்து போகும். 2. உறவினர்களை

அடையாளம் காண இயலாது. பெற்ற பிள்ளைகளின் பெயர்கள் மறந்து போகும் 3. நிறைய நாள் பழகிய இடத்திற்குச் சென்று திரும்பும்போது, வழி மறந்து, எங்கோ சென்று விடுவார்கள். 4. படுக்கையில், ஆடையில், கட்டுபடுத்த இயலாமல் சிறுநீர்கழித்து விடுவர். 5. சிரிப்பு, அழகை போன்ற உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த இயலாது. 6. சிந்தனையில் தடுமாற்றம் ஏற்படும் 7. அறிவில் மந்த நிலை உருவாகும் 8. குழப்பமாக இருப்பர். 9. கவனம் குறையும். 10. மனக்கட்டுப்பாடு மற்றும் கூச்சம் குறையும். 11. திட்டமிடுதல், முடிவெடுத்தலில் தடுமாற்றம் வரும். 12. திறமைகள் குறைந்து வரும். மொத்தத்தில் மன அழற்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், குழந்தையின் மனநிலைக்கு தள்ளப்படுவர்.

எனவே, வயதான பெற்றோருக்கோ, அல்லது நமக்கு சம்மந்தமில்லாத ஒருவருக்கோ மூளை மழுங்கு நோய் ஏற்படும்போது நாம் அவர்களை வெறுத்து ஒதுக்காமல், குழந்தைகளைப்போல் பராமரிக்க வேண்டும். உங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மனநல மருத்துவரை அணுகி, மருத்துவ ஆலோசனைப் பெற்று முறையாக பராமரிக்க வேண்டும்.

38. சிலர்தற்கொலை எண்ணங்களுடன் இருப்பது பற்றிக் கூறவும்? ஒருவர் தன்உயிரைத் தானே மாய்த்துக் கொள்ள எடுக்கும் முயற்சிதான் தற்கொலை முயற்சி.

இது இந்தியாவில் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. சமூக, பொருளாதார அந்தஸ்தில் கீழ்மட்டத்தில் உள்ளவர்கள், படிப்பறிவில்லாதவர்கள், பெண்கள் ஆகியோரிடம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

தற்கொலை எண்ணம் மற்றும் தற்கொலை முயற்சி அதிகமாகக் காணப்படும் மனநோய்கள்

1. மனச்சோர்வு நோய் 2. மனச்சிதைவு நோய் 3. எண்ணச் சுழற்சி நோய் 4. குடிப்பழக்கம் 5. போதை மருந்துகளுக்கு அடிமை

மற்ற முக்கிய காரணங்கள் 1. தீராத உடல் மற்றும் மன நோய் 2. குடும்ப உறவில் விரிசல் 3. வேலை இழப்பு 4. பணத்தொல்லை 5. வேலை இல்லாமை 6. தேர்வில் தோல்வி 7. காதல் தோல்வி 8. மனதில் பக்குவமின்மை 9. எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல் 10. நம்பிக்கையின்மை.

தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்கும் போது நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. தனிமையை தவிருங்கள் 2. உங்கள் பிரச்சனைகளை குடும்பத்தினர், நம்பிக்கைக்கு உரிய உறவினர்கள் மற்றும் உற்ற நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு, ஆலோசனை செய்து முடிவெடுக்கவும்.

3. மனப்பதட்டத்தையும், கவலையையும் விட்டுடொழிக் கவும். 4. உணர்ச்சிகளை ஒதுக்கிவிட்டு சிந்தனைகளைத் தூண்டி விடவும். 5. தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும்.

முடிவு - தெளிவான முடிவு நீங்களே எடுப்பீர்கள். விடை கிடைக்காத பட்சத்தில், உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை அணுகுங்கள். தெளிவு பிறக்கும். மனம் பக்குவமடையும் - எவ்வாறு? மன ரீதியான மருத்துவ முறைகளால்; மருந்து ரீதியான மருத்துவ முறைகளால்.

39. வலிப்பு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மனநோய் வருமா? விபரமாகக் கூறவும்?

வலிப்பு நோய் மூளையில் உள்ள நரம்புகளின் மின் இயக்க மாற்றத்தால் உண்டாகிறது. இது பல வகைப்படும்.

மனதின் இருப்பிடமும் மூளையே. எனவே வலிப்பு நோயிற்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்கப்படாத பட்சத்தில், மனநிலை பாதிக்கப்படும்.

தக்க மற்றும் முறையான மருத்துவத்தால் இந்நோயாளிகளில் 90 சதவிகிதத்தினருக்கு மனநோய் ஏற்படுவதில்லை.

முறையான மருத்துவ சிகிச்சை செய்து கொள்ளாதாலும், வலிப்பு நோய் அடிக்கடி ஏற்படுவதாலும், வலிப்பின் சமயத்தில் அடிக்கடி தலையில் அடிபட்டு மூளையில் பாதிக்கப்படுவதாலும், சமூகத்தில் வலிப்பு நோய் பற்றி தவறான எண்ணம் இருப்பதாலும், வலிப்பு நோயாளியின் மனம் பாதிக்கப்பட்டு மனச்சோர்வு, மனச்சிதைவு, போன்ற நோய்கள் வரலாம்.

ஒரு நோயாளிக்கு வலிப்பு நோய் மற்றும் மன நோய் ஆகிய இரண்டும் இருக்கும் பட்சத்தில் இரண்டிற்கும் சிகிச்சை செய்து கொள்ளுதல் மிக முக்கியமாகும்.

40. சிலபேர் முன் கோபம் உடையவர்களாக உள்ளார்கள். அவர்களால் கோபத்தினை அடக்க இயலவில்லை. ஏன்?

மரபு ரீதியான குறைபாடுகள், மூளை பாதிப்பு, மகிழ்ச்சியற்ற குழந்தைப்பருவம், தொடர்ந்து வரும் கஷ்டங்கள், நிறைவேறாத ஆசைகள், மனப்பக்குவமில்லாத மக்களின் சகவாசம், நீதியற்ற சூழ்நிலை ஆகியவை ஒரு மனிதனை முன்கோபமுடையவராக ஆக்கலாம். மனநல மருத்துவர் மூலம் தீர்வு அடையலாம்.

41. முன்கோபமுடையவர்கள், தன் பேச்சையும் - நடத்தையையும் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

இதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. 1. ஒரு நிமிட அமைதியைக் கடைபிடிக்கலாம், 2. மூச்சுப்பயிற்சி செய்யலாம். 3. கடவுளின் பெயரை எழுதலாம் அல்லது உச்சரிக்கலாம், 4. சிறிது தூரம் நடந்து செல்லலாம். 5. படுக்கையில் படுத்து உடம்பினை தளர்த்தி ஓய்வு எடுக்கலாம்.

இவ்வாறு செய்யும்போது உடலில் அடரினலின் என்ற இரிசாயன நீர்குறைந்து கோபம் தணியும். பிறகு கோபம் குறைந்தவுடன், கோபத்தின் காரணத்தினை ஆராய்ந்து, அதற்கேற்ப அமைதியாக செயல் படவேண்டும்.

42. ஹிஸ்டீரியா என்றால் என்ன?

மனரீதியான உளைச்சலாலும், பிரட்சனைகளாலும் மனதில் போராட்டம் ஏற்படும்போது, மன வேதனையானது உடல் வேதனையாக வெளிப்படுவது ஹிஸ்டீரியா எனப்படுகிறது. இது பொதுவாக இளம் பெண்களிடம், மனப்பிரட்சனைகளை வெளியில் சொல்லமுடியாத அல்லது சொல்ல மறுக்கப்படுகிற சூழ்நிலையில் ஏற்படுகிறது. உதாரணத்திற்கு சிலபேருக்கு திடீரென வலிப்பு போல் வரலாம்; அல்லது பார்வையற்றுப் போகலாம் ; அல்லது பேசமுடியாமல் போகலாம்; அல்லது உடலின் ஒரு பகுதி செயலிழக்கலாம். இந்நோயை மனரீதியான சிகிச்சையால் பூரணமாக குணப்படுத்தி விடலாம்.

43. சிலர் திடீரென தங்களையும் சுற்றுப்புறத்தினையும் மறந்து குழந்தைத்தனமாக பேசி பழகுகிறார்களே ! திடீரென பழைய நிலையை அடைகிறார்களே !

இது ஹிஸ்டீரியாவின் ஒருவகையாகும். திடீரென ஒருவர், குழப்பமான சூழ்நிலையில், தன்னை மறந்து, சிறு வயதிற்குண்டான மனநிலை அடைகிறார். அந்த நிலையில், குழப்பத்திலிருந்து விடுபட்டு விடுகிறார். எல்லோருடைய கவனமும் அவர்பால் ஈர்க்கப்படுகிறது. அவனைப்படி கிடைக்கிறது. பிறகு தானாகவோ / சிகிச்சை மூலமோ பழைய நிலையை அடைகிறார். இது ஒரு மன நல பாதிப்பு. மனநல மருத்துவர் மூலம் தீர்வு காண வேண்டும்.

44. சிலர் சில சமயங்களில் சாமி வந்து ஆடுகிறார்களே?

இது, பெரும்பாலும் மத சம்மந்தப்பட்ட விழாக்களில் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் பெண்களே, இந்நிலைக்குச் சென்று, பழைய நிலையை அடைகிறார்கள். மனதில் உள்ள குழப்பங்களும், விடை காண முடியாத பிரட்சனைகளும் ஆழ்மனதில் உள்ள ஆசைகளும் இதன் மூலம் வெளிவருகிறது. குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் ஒரு மதிப்பும், பாதுகாப்பும், அவனைப்பும் கிடைக்கிறது. இது, நம் கலாச்சாரத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாறுபட்ட மனநிலை. இதுபோன்ற கலாச்சாரம் சார்ந்த, சமுதாயத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாறுபட்ட மனநிலை, உலகின் பல கலாசார மக்களிடையே உள்ளன. மன நல மருத்துவரின் ஆலோசனை நல்லதும், முறையானதுமாகும்.

45. உறக்கம் பற்றி விரிவாகக்கூறவும்?

நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு நிம்மதியான உறக்கம் அவசியம்.

உறக்கமின்மை காரணங்கள்

சுற்றுச்சூழல்

நீங்கள் உறங்கும் இடத்தில் உள்ள சுற்றுச்சூழல் உங்கள் உறக்கத்தைப் பாதிக்கலாம்.

பிரகாசமான விளக்குகள், அதிக சத்தமுள்ள சூழ்நிலை, தொய்வான மெத்தை - போன்றவை பாதிக்கும்.

நோய்கள், மருந்துகள் : மூட்டுவலி, நீரிழிவு, குடல்புண் போன்ற உடல்நோய்களும், மன அழுத்தம், மனப்பதட்டம், மனச்சிதைவு போன்ற மனநோய்களும் சிலவகை மருந்துகளும் உங்கள் உறக்கத்தைப் பாதிக்கும்.

உறக்கமின்மையால் ஏற்படும் விளைவுகள்

பணியில் கவனமின்மை, குறைவான உற்பத்தித்திறன், செயலில் நிதானமின்மை, களைப்பு, எரிச்சல் உணர்வு, ஞாபக மறதி, மனக்குழப்பம், போன்றவை ஏற்படலாம்.

ஆரோக்கியமான உறக்கத்திற்கு வழி முறைகள்

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கவும், விழிக்கவும் பழகிக்கொள்ளவும்.

காலையில் தினம் உடற்பயிற்சி செய்யவும். நீங்கள் உறங்கும் படுக்கை அறை வசதியாகவும், அமைதியாகவும், இருட்டாகவும் இருக்கவேண்டும். தேநீர், காபி, கோலா போன்ற பாணங்களை மாலை 5 மணிக்குமேல் பருகாதீர்கள். மது மற்றும் புகை பிடித்தலைத் தவிர்க்கவும். பிற்பகல் நேரத்தில் உறக்கம் கூடாது. படுக்கும் முன் உடலுக்கு இதம் தரும் சில பணிகளைச் செய்யவும். இதை மீறி உறக்கம் வரவில்லை யென்றால், கடினாரத்தைப் பார்க்காமல் எழுந்து கொண்டு, உறக்கம் வரும் வரை, மனதிற்கு சாந்தி தரும் ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கவும்.

மேற்கண்ட வழி முறைகளை கடைபிடித்தும் உறக்கம் வரவில்லையெனில், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும்.

அவர் தேவையின் பட்சத்தில் உங்களை மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்புவார்.

46. தூக்கத்தில் ஏற்படும் மனநலப் பாதிப்புகளைப் பற்றிக் கூறவும்? பசி, தாகம் போன்று உறக்கமும் ஒவ்வொருவருக்கும் மிக அவசியம். தினம் 5 முதல் 8 மணி நேரம் உறக்கம் இருந்தால் தான் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

உறக்கம் குறைந்தால் மனநலம் பாதிக்கப்படும். பெரும்பாலான மனநோய்களில் உறக்கம் பாதிக்கப்படும்.

தூக்கத்தில் பலலைக் கடித்தல், தூக்கத்தில் பேசுதல், தூக்கத்தில் நடத்தல், தூக்கத்தில் கத்துதல், தூக்கத்தில் ஆடையில் சிறுநீர் கழித்து விடுதல் பகலிலும் அடக்கமுடியாத அடிக்கடி ஏற்படும் தூக்கநிலை, மனதினைப் பாதிக்கும் கனவுகள் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டால் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம்.

47. தூக்கத்தில் சில பேர் நடக்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், இவை பற்றிக்கூறவும்.

இதுவரை வெளிப்படுத்தப்படாத உணர்ச்சி பூர்வமான விசயங்கள், தூக்கத்தில் பேச்சாக வரலாம். தூக்கத்தில் சிலபேர் எழுந்து கதவைத் திறந்து, சாலையில் நடக்கக்கூட செய்யலாம், வலிப்பு நோயின் ஒரு பகுதியாக இந்நிலை ஏற்படலாம். மனநல டாக்டர் இவை சம்மந்தமாக மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குவார்.

48. தூக்கத்திலிருந்து சில சமயம் நம்மால் கை, கால்களை அசைக்க முடிவதில்லை. பேச முடியவில்லை, இது வாதநோயா?

இல்லை. இது தூக்க வாதம் எனக் கூறப்படுகிறது. இது பயப்படும்படியான பிரட்சனை அல்ல. சில வினாடிகளில் இது தானாகவே சரியாகிவிடும்.

49. சில குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண்டு இருக்கும் போது திடீரென விழித்துக் கொண்டு கனவு பற்றி விரிவாக கூறுகின்றனவே; பயப்படுகின்றனவே !

இப்பிரச்சனை 5 லிருந்து 10 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் பதட்டமான சூழ்நிலைகளும், மனதிற்கு பயமூட்டும் கதைகளைக் கேட்பதும், மனதை அச்சுறுத்தும் நாடகம் மற்றும் படங்களைப் பார்ப்பதும், இவ்விதமான பதட்டமான கனவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

இதற்கு சிகிச்சை, மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளுக்கு குழந்தைகளை ஆளாக்காமல் இருப்பதேயாகும். மூட நம்பிக்கைகளை கொண்டு குழந்தைகளை வளர்க்கக்கூடாது. மனநல மருத்துவர், மருந்துகள் மூலமும் மனவழி மருத்துவம் மூலமும் இந்நோயை குணப்படுத்துவார்.

50. கனவுகள் பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியான கருத்துக்களைக் கூறுங்கள்?

தினமும், எல்லோரும் கனவு காண்கிறோம், 6 மணி நேர தூக்கத்தில் சராசரியாக 1 மணி நேரம் விட்டு விட்டு கனவு காண்கிறோம், பெரும்பாலும் கனவுகளை நாம் மறந்து விடுகிறோம். கனவு தூக்கத்தின் ஒரு பகுதி. மனது கனவினால் மென்மையாகிறது. பெரும்பாலும் நாம் கனவில், கடந்த கால, நிகழ்கால, அனுபவங்களை சங்கேதமான முறையில் நினைவு கூர்கிறோம். ஆழ்மனதில், புதைந்துள்ள ஆசைகள், நிகழ்ச்சிகள் சங்கேதக் குறியுடன் வெளிவருகின்றன, கனவுகளை ஆராய்வதால், ஆழ்மனதினை

புரிந்துகொள்ள உதவும். கனவுகளினால், எதிர்காலத்தில் நடக்க இருப்பதை அறியமுடியும் என்ற கூற்று விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்படவில்லை.

51. மன உளைச்சலால் உடல் சார்ந்த நோய்கள் வருமா?

நிச்சயம் வரலாம். குடல்புண், பேதி, மலச்சிக்கல், இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, ஆஸ்த்மா, மூட்டுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தசை இறுக்கத் தலைவலி, தோல் வியாதிகள், மாதவிடாய் குறைபாடுகள், புற்றுநோய், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல் போன்ற உடல் சார்ந்த நோய்கள் மன உளைச்சலால் அதிகமாவதும், மோசமடைவதும் விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

52. போதை நோய் என்றால் என்ன?

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகுதல், போதை நோய் எனப்படுகிறது. இது புற்றுநோயைவிடக் கொடியது.

உடல் உறுப்புகள் யாவும் பழுதடையும். மூளை பாதிப்பதால் மன நோய் வரலாம், பல விபத்துகளுக்கு ஆளாகலாம். தொழிலில் திறமை, நேர்மை பாதிக்கப்படும். பணக்கஷ்டம் வரலாம். ஆண்மைக்குறைவு ஏற்படலாம். குடும்ப அமைதி கெடும். சமுதாயத்தில் உள்ள மதிப்பு, மரியாதை குறையும். சமாளிக்கும் திறனும், பிரட்சனைகளை அணுகும் வழிமுறைகளும் பாதிக்கப்படுவதால் குற்றமிழைக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, சட்ட பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகி சிறை செல்ல நேரிடலாம்.

எனவே, போதைப் பொருட்களை தவிர்ப்பதே சிறந்த உபாயம்.

இப்பிரட்சனைக்கு உள்ளானவர்கள், எந்தவித குற்ற உணர்வோ, வெட்கமோ, மன அழுத்தமோ இல்லாமல் தங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை அணுகி, சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

53. போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவது மனநோயா டாக்டர்?

ஆம், உலக சுகாதார நிறுவனம் இது ஒரு மனநோய் என வரையறைசெய்கிறது. போதைப்பொருட்களை ஒருவர் தொடர்ந்தோ, விட்டு விட்டோ பயன்படுத்தினால், அவரின் உடல்நிலையிலும், மன நிலையிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டு அப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி, விடுபட முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

அதனால் அவரின் உடல், மனம், குடும்ப உறவு, சமூக அந்தஸ்து, நடவடிக்கை, தொழில், வருமானம் ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டு, வாழ்வின் இறுதிநிலைக்குச் சென்று விடுவர்.

54. கஞ்சா என்ற போதைப்பழக்கம் பற்று கூறுங்கள்?

இந்த போதைப்பொருளை, பெரும்பாலும் புகைத்து பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனை உபயோகிப்பவர்கள் மனப்பதட்டம், கோபம்,

தூக்கமின்மை, ஆண்மை குறைதல், பயம், மனச்சோர்வு ஏற்பட்டு கஞ்சா புகை இல்லாமல் ஒரு வாழ்க்கை இல்லை என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்கள். சிலருக்கு இப்பழக்கத்தால் மனச்சிதைவு போன்ற தீவிர மனநோயும் ஏற்படலாம்.

55. ஹெராயின் போதைப்பழக்கம் பற்றிக்கூறுங்கள் டாக்டர்?

இதை புகை, நரம்பு ஊசி என இரண்டு வகைகளில் உபயோகிக்கிறார்கள். இப்போதைப் பொருளை நிறுத்தும்போது, கண்களிலும், மூக்கிலும் நீர்வடிதல், உடம்பு வலி, வயிற்றுவலி, வாந்தி, பேதி, அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல், தூக்கமின்மை, எரிச்சலடைதல், படபடப்பு போன்றவை ஏற்படும்.

மேற்கண்ட தொந்தரவுகளிலிருந்து விடுபட எப்படியாவது மீண்டும் போதைப் பொருளை பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

இளைஞர்களிடம் இது வேகமாகப் பரவி வருகிறது.

இப்போதைப் பழக்கத்தால், தொற்றுநோய், மஞ்சட்காமாலை, இதய வால்வுகளில் தொற்றுநோய், எய்ட்ஸ் போன்ற மோசமான உடல் வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இது ஒரு மோசமான போதை நோயாகும். இதனால் நோயாளிக்கு உடல் மற்றும் மனநோய் ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல், குடும்பம் மற்றும் சமுதாயமுமே சீர்கெட்டு விடும்.

56. எந்தெந்தப் பொருட்களை போதை தரும் பொருட்களாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்?

1. மது, 2. கஞ்சா 3. ஹெராயின், 4. வலி நிவாரணிகளில் சில.

5. தூக்கமாத்திரைகள் 6. புகையிலை

மேற்கண்ட பொருட்கள் நம் நாட்டில் பரவலாக போதைப் பொருட்களாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

57. ஏன் இளைஞர்கள் போதைப் பொருளை நோக்கி செல்கிறார்கள்?

1. அன்புக்கு அடிமையாகாத இளைஞர்கள் 2. அன்பையும், நல்ல குணாதிசியங்களையும் முறையாக போதிக்காமல் கல்வியை மட்டுமே பிரதானமாக கொடுக்கும் பெற்றோர்கள்

மேற்கண்ட நிலையில் வளரும் இளைஞர்கள் சில சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளில் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள்.

அந்த சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் 1. தகாத நண்பர்களின் சகவாசம், 2. மனவருத்தம் 3. மனப்பதட்டம் 4. அதிக பணப்புழக்கம் 5. போதை மருந்துகள் சரளமாக கிடைக்கும் நிலைமை 6. கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கை 7. பெற்றோரின் கவனிப்பற்ற சூழ்நிலை 8. அலட்சியமான போக்கு

58. போதைப் பொருட்களை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் பற்றி கூறவும்.

1. மனநோய்கள் : மனப் பதட்டம், மனவருத்தம், மனக்குழப்பம், தற்கொலை, சந்தேக நோய், மனச்சிதைவு, மூளை மழுங்கு நோய்

2. உடல் நோய்கள் : தொற்றுநோய்கள், மஞ்சள் காமாலை, ஈரல் பாதிப்பு, பால்வினை நோய்கள், எய்ட்ஸ், தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட முடியாமை.

சமூகக்கேடுகள் : குடும்பத்தில் குழப்பம், அமைதியின்மை, வேலைத் திறன் குறைவு, பணியிழத்தல், பொருளாதாரப் பிரச்சனை. திருடுதல், குற்றங்களில் ஈடுபடுதல், சமூக விரோத நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்.

59. எந்தெந்த வழிகளில் போதைப் பழக்கத்தினை தடுக்க, நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும் என கருதுகிறீர்கள்? முதல் நிலை தடுப்பு

இது போதைப் பழக்கம் வராமல் தடுக்கும் முறையாகும்.

1. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை அன்போடு வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டு பேச வேண்டும். குழந்தைகட்கு என நேரம் ஒதுக்கி செயல்பட வேண்டும். வளரும் குழந்தைகளிடம் போதைப் பழக்கத்தின் தீய விளைவுகளைப் பற்றி விளக்க வேண்டும்.

2. பெற்றோர்கள், குழந்தைகளை தாயன்பைப் போன்று ஒரு உண்மையான அன்பிற்கு அடிமையாக்கி விட்டல் அவர்கள் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக மாட்டார்கள்.

3. அரசு, தீவிர சட்டங்கள் கொண்டு வர வேண்டும்.

4. தீவிர சமூகக் கட்டுப்பாடு, செயல்படுத்தப்படவேண்டும்.

5. தீவிர மதக்கட்டுப்பாடு கொண்டு வரவேண்டும்.

6. பள்ளி, கல்லூரிகளில், போதை மருந்துகளின் தீமையை எடுத்துரைக்க வேண்டும். பாடத்திட்டத்தில் இதனை சேர்க்க வேண்டும்.

7. மருத்துவரின் அனுமதியின்றி மருந்துகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.

8. மருந்து கடைகளில், மருத்துவரின் மருந்துச்சீட்டு இல்லாமல் மருந்துகள் விற்கப்படக்கூடாது.

60. சில பேர் தினம் தூக்க மாத்திரைகளை உபயோகிக்கிறார்களே ! மருத்துவரின் அனுமதி, மற்றும் ஆலோசனை இல்லாமல், எந்த

ஒரு மாத்திரையையும் உபயோகிப்பது உடல் மற்றும் மன நலத்தினை பெரிதும் பாதிக்கும்.

தூக்க மாத்திரைகள், மருத்துவரால், தேவையின் பட்சத்தில் சில நோயாளிகட்கு எழுதிக் கொடுக்கப்படுகின்றன. அனுமதிக்கப்பட்ட நாட்களுக்குப் பிறகும், சிலர் அம்மாத்திரைகளை உபயோகிப்பது பெரும் கெடுதலாகும்.

சிலர் இம் மாத்திரைகளை தற்கொலை முயற்சிக்குப் பயன்படுத்துகின்றனர். மருந்துகள், சிறுவர்களின் கண்ணில் படாமல் வைக்கப்பட வேண்டும்.

குடும்பத்தினர், நோயாளிக் கு மருந்து, மாத்திரைகளை, அந்தந்த வேளைக்கு எடுத்துக் கொடுக்கும் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் பட்சத்தில், பல தேவையற்ற பிரட்சனைகள் தடுக்கப்பட்டு விடும்.

61. புகையிலைக்கு அடிமையாவது பற்றி தங்கள் கருத்து யாது?

புகையிலையை மூக்குப்பொடி, பீடி, சிகரெட், சுருட்டு என்ற வகையிலும், வெற்றிலையுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கிறார்கள். தற்பொழுது புகையிலையை வண்ண வண்ண பாக்கெட்டுகளில் வாசனைப் பொருட்கள் கலந்து, சுவை நிரம்பிய பொடிகளாக, மனதினை ஈர்க்கும் வகையில் விற்கிறார்கள்.

இளைஞர்களிடையே இப்பழக்கம் அதிகம் காணப்படுகிறது.

புகையிலையில் உள்ள நிகோட்டின் என்ற நச்சுப் பொருள் வாய், தொண்டை, மூச்சுக்குழல், உணவுக்குழல், நுரையீரல், உணவுப்பை போன்றவற்றை பாதித்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது.

இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி மாரடைப்பு, மற்றும் பக்கவாத நோய் வர ஏதுவாகிறது.

அதுமட்டுமின்றி புகைப்பிடிப்பவர்கள், தாங்கள் கெடுவது மட்டுமின்றி, வெளியிடும் புகையின் மூலம் மனைவி, அப்பா, அம்மா பிள்ளைகள் என அனைவரின் உடல் நலத்தையும் குழி தோண்டிப் புதைக்கிறார்கள். புகைப்பவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு இதனால் வெகுவான ஆயுள் இழப்பு ஏற்படுகிறது.

எனவே, மக்கள் இப்பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட வேண்டும்.

62. பெட்ரோல், சீமெண்ணெய் போன்ற வற்றைக்கூட போதைப் பொருள்களாக பயன்படுத்துவதாக கூறுகிறார்களே !

ஆம், இப்பழக்கம் சிறுவர்களிடம் அதுவும், ஆதரவற்று, பெற்றோர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்ட, அன்பு செலுத்தப்படாத சிறுவர்களிடம் காணப்படுகிறது.

சில சிறுவர்கள், மெக்கானிக் கடை மற்றும் பெட்ரோல் பங்குகளில் வேலை செய்யும் சூழ்நிலையில், இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள். வாகனங்களின் பெட்ரோல் டேங்க் மூடியைத் திறந்து முகர்ந்து இன்பம் காண்கிறார்கள்.

மேலை நாடுகளில் வேறு சில ரசாயணப் பொருட்களை முகர்ந்து இன்பம் காண்கிறார்கள்.

இதனால் நரம்பு மண்டலமும், மூளையும் பாதிப்படைகிறது.

பெற்றோர்கள் இது குறித்து மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

63. ஒருவர் போதைப் பழக்கம் உள்ளவரா என அறிய சில வழிகள் குடும்ப நபர்களுடன் அதிகம் பழகாமல் தனிமையை நாடுதல்.
1. அதிக செலவு செய்தல், மற்றும் பணம், பொருட்களை திருடுதல்.
2. சட்டைப் பை, அலமாரி போன்றவற்றில் சந்தேகத்திற்குரிய மாத்திரை, ஊசிமருந்து அல்லது பவுடர் பேன்ற பொருட்கள் அடங்கிய பொட்டலங்கள்.
3. வழக்கமான குணத்திலிருந்து மாறுபட்டு அதிக உணர்ச்சி வசப்படுதல், சண்டையில் ஈடுபடுதல், அடிக்கடி குணம் மாறுபடுதல், மனச்சோர்வடைந்து காணப்படுதல்.
4. வழக்கமான செயல்பாடுகளிலிருந்து மாறுபட்டு, இரவில் காலதாமதமாக வீட்டுக்கு வருதல், சரியாக உணவருந்தாமல் இருத்தல், பள்ளி, கல்லூரி, வேலைக்கு செல்லுதல் போன்ற கடமைகளிலிருந்து தவறுதல், தன் உடல் தோற்றத்தினையும் சுத்தத்தினையும் புறக்கணித்தல், உடை அணிவதில் கவனமின்மை, குளியலறையில் நீண்ட நேரம் செலவழித்தல், மாறுபட்ட தூக்கப்பழக்கம்.
5. காரணமில்லாமல் உடம்பில் காயங்கள் ஏற்படுதல், உடலில் எடை குறைதல், உள்ளங்கை மற்றும் கைகளில் ஏற்படும் வடுக்கள், கண்களில் மாறுபட்ட தோற்றம், அடிக்கடி இருமல், பேதி, உடம்பு வலி போன்ற வியாதிகளால் அவதிப்படுதல்
6. தகாத நண்பர்களின் தொடர்பு.

64. குடிப்பழக்கத்திற்கும் போதைப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையானவர்களுக்கு மன நோய் வருமா? குடி, மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதே மன நோய் தான்.

நம் நாட்டில், மது மற்றும் கஞ்சா, ஹிராயின், வலி நிவாரணி மருந்துகள் தூக்க மாத்திரைகள் போன்றவற்றை சில சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளில் உபயோகிப்பவர்களில் சிலர் நாளடைவில் அவற்றிற்கு அடிமையாகி அவதிப் படுகின்றனர். இவர்களில் பலர், குடும்ப வாழ்வு,

சமுதாயம், தொழில், வருமானம், ஆகியவற்றில் சீர் கெட்டு, கீழான நிலைக்குப் போய், சமுதாயத்திற்கும் சட்டத்திற்கும் புறம்பான வழிகளில் ஈடுபட்டு வீணாகி விடுகிறார்கள்.

இன்றைய இளைஞர்களிடம் இப்பழக்கம் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

65. குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு எந்தவிதமான மனநோய்கள் எவ்வாறு வருகின்றன? அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

மது மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களின் மூளை மற்றும் உடலுறுப்புகளில் மாற்றம் மற்றும் சேதம் ஏற்படும். இரத்தத்தில், நச்சுப் பொருட்களின் அளவு அதிகமாகும். இவையாவும் மனதின் இருப்பிடமான மூளையை பாதிக்கும். மனக்கவலை, மனச்சிதைவு, மூளை மழுங்கு நோய் போன்ற பல வியாதிகள் வரலாம். எனவே மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை அறவே தவிர்த்தல் நலம். அவற்றிற்கு அடிமையாகிற நிலையில் இருக்கும் பட்சத்தில், குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை அணுகி முறையான சிகிச்சை பெற வேண்டும். இச்சிகிச்சை முறையில் நோயாளி, மற்றும் குடும்பத்தினரின் பூரண ஒத்துழைப்பு மிக அவசியம்.

66. குழந்தைகளுக்கு மனநோய் வருமா?

ஏற்கனவே கூறியுள்ளது போல், மனம் மூளையிலிருந்து இயங்குகிறது. எனவே மனநலம் குழந்தைகளுக்கும் பாதிக்கப்படலாம்.

67. எவ்வாறான மனநோய்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படலாம்?

- மனவளர்ச்சிக்குறைவு
- கற்றல் சம்மந்தமான பிரச்சனைகள்
- மொழி குறைபாடுகள்
- பேச்சுக் குறைபாடுகள்
- கவனக்குறைபாட்டுடன் கூடிய அதிக சுறுசுறுப்பு
- நடத்தைக் கோளாறுகள்
- உணவு சம்மந்தமான மனநல பாதிப்பு
- பள்ளிக்குச் செல்வதில் பிரச்சனை
- பெற்றோரை பிரிவதில் பிரச்சனை

போன்றவை தவிர, பெரியவர்களுக்கு வரும் எந்த மனநோயும் குழந்தைகளுக்கும் வரலாம்.

68. மன வளர்ச்சிக்குறைவு என்றால் என்ன?

மூளை ஒரு விசேஷமான உறுப்பாகும். மற்ற மனித உறுப்புகளைப் போல மூளை பிறந்த உடனேயே முழு வளர்ச்சியுடன் இருப்பதில்லை. மனிதனின் முதல் இரண்டு வயது வரை மூளை மெல்ல மெல்ல விரிவடைந்து பகுதி பகுதியாக இயங்கத் தொடங்குகிறது. இவ்வாறு வளர்வதில் ஏற்படும் கோளாறுகள், அறிவு என்று கருதப்படும் சிந்தனை சக்தி ஆனது முழு உருப்பெறுவதை பெரிதும் பாதிக்கின்றது. இதுவே மூளை வளர்ச்சி அல்லது மன வளர்ச்சிக்குறைபாடு ஆகும்.

69. மனவளம் குன்றிய குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளைப் போல வளர்க்க முடியுமா?

சுற்றுப்புறத்தை ஆராயும் திறன், ஆராய்ந்து அறிந்தவற்றை கற்றுக்கொள்ளும் திறன், திறனாய்வு சக்தி, எண்ணங்களை ஒரே சீராக இயக்கும் திறமை, விஷயங்களை கிரகிக்கும் ஆற்றல் போன்றவை மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்குக் குறைவாக இருக்கும். ஆனால் இந்த குழந்தைகளை, மூளை வளர்ச்சியின் அளவைப்பொறுத்து

1. கற்பிக்கப்படக் கூடியவர்கள்
2. பயிற்சி அளிக்கப்படக் கூடியவர்கள்
3. கல்வி கற்க / பயிற்சி பெற செய்ய முடியாதவர்கள் என மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம். மிகவும் மோசமாக பாதிக்கப்பட்டவர்களை வளர்க்க, மிகுந்த பொறுமையுடன் கூடிய உதவியாளர் 24 மணிநேரமும் அருகிலேயே இருப்பது அவசியம். பல குடும்பங்களில் இது சாத்தியப்படாததால், இது போன்ற குழந்தைகளை பராமரிக்க பிரத்தியேக இல்லங்கள், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களால் நடத்தப்படுகின்றன.

70. என் முதல் குழந்தை மூளை வளர்ச்சிக்குறைவுடன் உள்ளது. எனக்கு பிறக்கும் பிற குழந்தைகளும் இதுபோல பாதிக்கப்படுமா டாக்டர்?

பல பெற்றோர்களை ஆட்டிப் படைக்கும் கேள்வி இது. மூளை வளர்ச்சிக்குறைவுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இவற்றில் மரபணு சார்ந்த பிரச்சனைகள் முக்கியமானவை ஆகும். இவை தவிர பிரசவம் சார்ந்த கோளாறுகள், தலையில் அடிபடுதல், சுரப்பிகளில் உள்ள நோய்கள், கிருமித்தாக்குதல், உணவுக்குறைபாடு, வேதிப் பொருள் குறைபாடுகள் போன்றவற்றாலும் இது உண்டாகலாம். மரபணு சார்ந்த தொந்தரவுகள் குடும்பத்தில் தொடர்ச்சியாக நிகழ்வதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட மரபணு கோளாறு அதன் தன்மையைப் பொறுத்து வெவ்வேறு சந்ததிகளிலோ அல்லது ஒரே சந்ததியிலோ வெளிப்படுவதில் மாறுபடுகிறது. எனவே ஒரு முறை மூளை வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தை பிறந்து விட்டால், இனி குடும்பமே அழிந்து விட்டதென வருந்தத்

தேவையில்லை. குழந்தை எந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என அறிந்து மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவதே புத்திசாலித் தனமாகும்.

71. மனவளர்ச்சி குன்றிய நிலை, குழந்தைகளுக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது?

கார்ப்ப காலத்தில் சேயின் மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மனத்தின் தன்மையை நிர்ணயிக்கின்றன. எனவே கருவுற்ற 3 மாதங்களில் தாய்க்கு அம்மை, காசநோய், பால்வினை நோய், போன்றவை ஏற்பட்டாலோ, அல்லது தேவையற்ற அனுமதிக்கப்படாத மருந்துகளை மருத்துவரின் அனுமதியின்றி உட்கொண்டாலோ, நாளமில்லா சுரப்பிகளின் குறைபாட்டாலோ, மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை ஏற்படலாம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அழாமல் அதிகநேரம் இருந்தாலோ, குறைப்பிரசவம் ஆனாலோ, பிரசவத்தில் ஏற்படும் பிரட்சனைகளாலோ மனவளர்ச்சி, குழந்தைக்குக் குறையலாம்.

குழந்தைப் பருவத்தில் மூளைக் காய்ச்சல் தலையில் அடிபடுதல், போன்ற வற்றாலும் மனவளர்ச்சி குறையலாம். மனவளர்ச்சி குன்றிய நிலை அதிகமான நிலையில் இருந்தால் அதனை சரி செய்ய இயலாது. எனவே ஒரு பெண், திருமணம் ஆனதிலிருந்து குழந்தை வளர்ப்பு வரை மருத்துவரின் பாதுகாப்பில் இருந்தால் இப்பிரட்சனையை தவிர்க்கலாம்.

72. மனவளர்ச்சி குறைந்த நிலையை எவ்வாறு ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்கலாம்?

இக்குழந்தைகளுக்கு புத்தி கூர்மை குறைவாக இருக்கும். தலை நிற்பது, உட்காருவது, நிற்பது, பேசுவது போன்ற இயல்பு நிலைகள் தாமதமாக ஏற்படும். 12 வயது குழந்தை, 5 வயது குழந்தை போல் நடந்து கொள்ளும். பேசும் திறன் முழுமையடைந்திருக்காது. பள்ளியில் அவர்களால் எதனையும் உடன் புரிந்து கொள்ள இயலாது. குறைவான மதிப்பெண்கள் எடுப்பார்கள். மந்தமாக இருப்பார்கள். உணவு உண்ணத் தெரியாது. தன் அடிப்படை தேவைகளுக்கு மற்றவரை சார்ந்திருப்பார். இந்நிலையில், உடன் மனநல மருத்துவரை கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

73. சில குழந்தைகள் பேப்பர், பென்சில், துணி, மண் போன்ற வற்றை சாப்பிடுவது மனநோயா?

இது பெரும்பாலும் மனம் மற்றும் உணர்ச்சிகள் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தைகளிடம் காணப்படுகிறது. சில தாய்மை நிலை அடைந்துள்ள பெண்களும் இவ்வாறு சாப்பிடுவர். மன ரீதியான ஆலோசனைகளும், மருந்துகளும் கொடுத்து சரிசெய்து விடலாம்.

74. தற்போது குழந்தைகள் வீட்டை விட்டு ஓடிப்போவது அதிகமாகக் காணப்படுகிறதே?

இது பெரும்பாலும் விடலைப் பருவத்தினிடம் காணப்படுகிறது. இளம் வயதினர் இவ்வாறு செய்கிறார்கள். முறையாக அன்பாக நற்குணங்களுடன் வளர்க்கப்படாத நபர்களே இவ்வாறு செய்கிறார்கள். உண்மையான அன்பினை அறியாமல், மனப் பக்குவமின்மையாலும், பாலுணர்வால் ஈர்க்கப்பட்டும், வீட்டை விட்டு தனியாகவோ, நண்பர்களுடனோ, காதலன் அல்லது காதலியுடனோ வெளியேறுவது அதிகமாகிவிட்டது. கெட்ட நண்பர்களின் சகவாசமும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். பெற்றோர்கள், குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவழிப்பதில்லை. பெற்றோர்கள் முறையாக செயல்பட்டால் இந்நிலையை தவிர்க்கலாம்.

75. சில குழந்தைகள் 10 வயதானாலும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விடுகிறார்களே?

பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு 5 வயதிற்குள் சிறுநீர் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடு வந்துவிடும். இந்த கட்டுப்பாடு இல்லாத நிலை மனநல பாதிப்பாலும் வரலாம். எனவே காலம் தாழ்த்தாமல் மனநல மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

76. சில குழந்தைகளிடம் சிறுவயதிலேயே நடத்தையில் குறைபாடுகள் காணப்படுகிறதே?

பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள், சரியான தந்தையும், தாயும் அமையாத குழந்தைகள், சமுதாயத்திற்கும் சட்டத்திற்கும் புறம்பான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் பெற்றோரின் குழந்தைகள், வறுமையான சூழ்நிலையில் வளர்ந்து வரும் குழந்தைகள், கெட்ட நண்பர்களின் சகவாசம் உள்ள குழந்தைகள், இந்நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள். மரபியல் கோளாறு, மூளையில் அடிபடுதல் மற்றும் பாதிப்பும் இந்நிலையை ஏற்படுத்தும். இக்குழந்தைகள் சிறு வயதிலேயே திருட்டுதல், பொய் பேசுதல், பள்ளி செல்லாது வெளியே சுற்றுதல், எதிர்த்துப் பேசுதல், மற்ற குழந்தைகளையும், வளர்ப்புப் பிராணிகளையும் துன்புறுத்துதல், எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படுதல், பிடிவாதம் போன்ற குணங்களுடன் இருப்பர்.

இக்குழந்தைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, மனநல சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தாவிட்டால் குற்றவாளிகளாக மாறி, வீட்டிற்கும் சமுதாயத்திற்கும் உலகிற்கும் தீங்கு விளைவிப்பார்கள்.

77. சில குழந்தைகள் அளவுக்கு அதிகமான சுறு சுறுப்புடன் இருக்கிறார்களே?

மூளையில் சாதாரண, லேசான பாதிப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில் சில குழந்தைகள் கவனக்குறைவுடனும், அதிக சுறுசுறுப்புடனும், அதிக உந்துதலுடனும் இருப்பர். இதனால் படிப்பில் திறமை குறையும். எளிதில் சிறு சிறு விபத்துக்களில் மாட்டிக் கொள்வர். நிதானமே இல்லாமல் செயல்படுவதாலும், உணர்ச்சிகளின் உந்துதலாலும் பல வகைகளில் பாதிக்கப்படுவர். மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சை அவசியம்.

78. ஒருவருடைய அறிவுத்திறன் (IQ) மரபியலால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறதா? சுற்றுப்புறத்தால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறதா?

இரண்டுமே முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. தாய் கர்ப்பமாயிருக்கும்போதோ, பிரசவம் நடக்கும் போதோ, குழந்தைப்பருவத்திலோ, ஒரு சிசு அல்லது குழந்தையின் மூளை பாதிக்கப்படும்போது அறிவுத்திறனும் பாதிக்கப்படுகிறது.

நல்ல சத்துள்ள உணவு, ஆக்கப்பூர்வமான, அறிவு பூர்வமான சந்தர்ப்ப மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, உணர்வு ரீதியான ஆதரவு, நல்ல உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் அறிவுத்திறனை கூட்ட உதவுகின்றன.

79. ஞாபக சக்தியை கூட்ட தனிப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் உணவுகள் உள்ளனவா? இதனை அதிகரிக்க என்ன செய்யவேண்டும்?

ஞாபக சக்தியைக் கூட்ட தனிப்பட்ட உணவுகளோ, மருந்துகளோ இல்லை. ஆனால் பொதுவான சில வழிமுறைகள் உள்ளன.

1. சத்துள்ள உணவுகளை, தேவையான அளவு முறையான விகிதாச்சாரத்தில் உண்ணவேண்டும்.
2. காய்கறிகள், பழங்களை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. தினம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. தினம் 5 முதல் 8 மணி நேர ஆழ்ந்த உறக்கம் தேவை.
5. சுற்றுப்புற சூழ்நிலை அமைதியாகவும், தேவையான அளவு வெளிச்சமாகவும் இருக்கவேண்டும்.
6. படிக்கும் நேரத்தை, முன்கூட்டி திட்டமிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.
7. முழுமையான கவனத்துடன் மனதினை ஒருமுகப்படுத்தி படிக்கவோ, கேட்கவோ வேண்டும்.

8. ஒருமுனைப்படுத்தப்பட்ட - கவனம், பெரும்பாலும் 45 நிமிடம் முதல் 1 மணி நேரம் இருக்கும்.

9. பிறகு, மனம் தளர்வடையும் போது, 15 நிமிட இளைவெளி கொடுக்க வேண்டும், அந்த இடைவெளியில் மூச்சுப் பயிற்சி, நடத்தல், இசை கேட்டல், சிறு சிறு வீட்டு வேலைகள் செய்தல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம்.

10. நன்கு படித்த அல்லது கேட்ட பிறகு மீண்டும் அவற்றை நினைவு கூறவேண்டும். வாரம் ஒரு முறை படித்தவற்றை மீண்டும் பார்க்க வேண்டும். முக்கியமான விசயங்களை குறிப்பெழுதிக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு செய்யும் போது, விசயங்களை மூளையில் நன்கு பதிவு செய்யவும், தேவையான நேரங்களில் நினைவுக்கு கொண்டு வரவும் இயலும்.

80. சிலபேர் கணக்கிலும், சிலர் மொழியிலும், வேறுசிலர் இசையிலும் மற்றும் சிலர் வேறு சில கலைகளிலும், விஞ்ஞானத்திலும் சிறந்து விளங்குவது ஏன்?

மேற்கண்ட வெவ்வேறு திறமைகளையும், மூளையின் வெவ்வேறு பாகங்கள் நிர்ணயிக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒருவரின் இடது பக்க மூளை நன்கு வளர்ச்சியடைந்து இருக்கும் பட்சத்தில் அவர் மொழியில் சிறந்து விளங்குவார். வலது பக்க மூளையின் சில பகுதிகள் நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருந்தால் அவர் இசையில் சிறந்து விளங்குவார். சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் ஒருவரின் மூளையின் வளர்ச்சிக்கேற்றவாறு சாதகமாகும் போது அவர் புகழடைகிறார்.

நம்நாட்டில், பலர் திறமையான, அறிவுத்திறன் கூடிய மூளையைப் பெற்றிருந்தாலும், சந்தர்ப்பச்சூழ்நிலைகள் சாதகமாக இல்லாததால் சராசரி மனிதர்களாக வாழ்கிறார்கள்.

81. தாய்மை நிலை அடைந்துள்ள பெண் மன ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?

மனதின் இருப்பிடம் மூளை. எனவே கர்ப்பப்பையில் உள்ள கரு குழந்தையாக உருவெடுக்கும் நிலையில் இருந்து ஒருதாய் பாதுகாப்பாக இருந்தால்தான் மூளை முறையாக உண்டாகி, வளர்ச்சியடைந்து நன்கு செயல்படும்.

தாய்மை நிலையடைந்த தாய்

1. சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.
2. தொற்று நோய்களிலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. தேவையில்லாமல், மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகள் உட்கொள்ளக்கூடாது.
4. மகப்பேறு மருத்துவரிடம் தொடர்ந்து ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்.
5. முறையாக தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
6. அனாவசியமான பயணத்தை மேற்கொள்ளக்கூடாது.
7. ஆரோக்கியமான சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்
8. பிரசவத்தினை மருத்துவமனையில் நடைபெறும்படி, சூழ்நிலை களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
9. மனதில் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும்.
10. குழந்தை பிறந்தவுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தன்னையும், குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
11. குழந்தையை அன்போடு, பாதுகாப்பாக வளர்க்க வேண்டும்.
12. குழந்தைக்கு தொற்றுநோய் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்
13. குழந்தைக்கு அடிபடாமல், முக்கியமாக தலையில் அடிபடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
14. தடுப்பூசிகளை முறையாக குழந்தைக்குப் போடவேண்டும்
15. நல்ல குணங்களையும், பழக்க வழக்கங்களையும் குழந்தைக்கு போதிக்கவேண்டும்.

மேற்கண்டவாறு செயல்படும்போது, பிற்காலத்தில் மனநோய்கள் அதிகபட்சம் தவிர்க்கப்பட்டு விடும்.

82. குழந்தைப்பருவமும் மனநலமும் குறித்து விளக்கமாக கூறுங்கள்

தற்போதைய சூழ்நிலையில், பெரும்பாலான பெற்றோர்கள், குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையில் முறையான சரியான கவனம் செலுத்துவதில்லை. தங்கள் குழந்தையின் அறிவைப் பெருக்குவதிலும், டாக்டர், இன்ஜினியர், போன்ற படிப்புகளை படிக்க வைப்பதிலும் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகின்றனர். குழந்தைகளிடம் பணம் மற்றும்

பொருட்களின் மூலம் அன்பைச் செலுத்துகின்றனர். அவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் பொருளாசையால் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். மேலும் சுயநலவாதிகளாக உருவாகின்றனர்.

இதனால் இக்குழந்தைகளுக்கு உண்மையான அன்பு என்ன என்பதே தெரிவதில்லை. தன்னலமற்ற அன்பு, சத்தியம், தர்மம், அமைதி மற்றும் பல நல்ல குணங்களின் தாக்கமே இல்லாமல் வளர்கின்றனர்.

இவ்வாறு வளரும் குழந்தைகள் ஏமாற்றங்கள் ஏற்படும் போது மன அமைதி இழந்து, சிந்திக்கும் திறமையற்று, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவை நிரந்தர குணாதசிய கோளாறுகளிலும் மனநோயிலும் முடிகின்றன. சில குழந்தைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, சமுதாயத்திற்கு புறம்பான வழிகளில் ஈடுபட ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். இறுதியில் பெற்றோர்கள் மனமுடைந்து அவர்களும் மனநல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர். இதுதான் இன்றைய நிலைமை.

இந்நிலைமை மாற

பெற்றோர்கள், குழந்தைகளிடம் ஆத்மார்த்தமான அன்பு செலுத்தவேண்டும்.

நல்ல குணாதிசியங்களை போதிக்க வேண்டும்

நல்ல மனிதர்களின் சகவாசத்தினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

தினமும் குழந்தைகளுக்காக 2 மணிநேரமாவது ஒதுக்கி அவர்களுடன் மனம் திறந்து பேசவேண்டும்.

இதில் தாயின் பங்கு மிக முக்கியம். வேலைக்குப்போகும் கட்டாயத்தில் உள்ள பெண்கள், குழந்தை வீட்டிலிருக்கும் போது தானும் வீட்டில் இருப்பது போன்ற வேலையை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டால் மிக நல்லது.

தினம் குழந்தையிடம் மனம் திறந்து பேசும்போது, குழந்தையின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொண்டு நல்ல எண்ணங்களை விதைக்கலாம். தீய எண்ணங்களை களையலாம். குழந்தையின் நடத்தையினை கண்காணித்து முறையாக வளர்க்கலாம்.

இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் வளரும்.

மேற்கண்டவாறு முறையாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நல்ல மகனாக, மகளாக, கணவனாக, மனைவியாக, பெற்றோராக வாழ்ந்து குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் உலகத்திற்கும் பெருமை சேர்ப்பர்.

அறிவுத்திறனும், கல்வியும் இருந்தால் மட்டும் ஒரு குழந்தை சிறந்த உயர்ந்த குழந்தையாகிவிடாது; நல்ல சமுதாயமும் உருவாகாது.

நல்ல குணாதிசியங்களுடன் ஒரு குழந்தை வளரும் பட்சத்தில் தான் கல்வியும், அறிவுத்திறனும் ஆக்கபூர்வமாக பயன்படும், நல்ல சமுதாயம் உருவாகும். இல்லையெனில் நீங்கள் கொடுக்கும் கல்வியும், செல்வமும், குழந்தையின் அறிவுத்திறனும் அழிவுப்பாதைக்குத்தான் இட்டுச்செல்லும்.

83. பெண்கள், ஆண்களை விட மன ரீதியாக பலவீனமானவர்களா?

இது ஒரு மூட நம்பிக்கை. சமூக, கலாச்சார கட்டுப்பாடுகளும், முறையான பயிற்சி இல்லாமையும், முறையற்ற பயிற்சியும், பெண்கள் மனரீதியாக பலவீனமானவர்கள் என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட காரணமாகின்றன. பெற்றோரிலிருந்து எல்லாரும், பெண்கள் பலவீனமானவர்கள் என்ற கருத்தை மனரீதியாக பதிய வைத்து விடுகிறார்கள். ஒரு குழந்தை, ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் முறையான பயிற்சியினாலும் ஊக்கத்தினாலும் பலமான மனதுடையவராக ஆக முடியும்.

84. ஒருவரின் அறிவுத்திறனையும், அறிவையும், பெருக்க என்ன செய்யலாம்?

1. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் : நிறைய காய்கறிகளையும், பழங்களையும், பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளையும், பாலையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும், இவற்றில் உடலுக்குத் தேவையான புரதச் சத்துக்களும், வைட்டமின் களும் கனிமச்சத்துக்களும் உள்ளன. முறையான உடற்பயிற்சி தேவை, உடலையும், சுற்றுப்புறத் தினையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயுற்றால் உடன் மருத்துவார் மூலம் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

2. மன ரீதியாக :

எதனையும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்ற ஆவல் இருக்க வேண்டும். எதனையும் ஆராய்ந்து பார்க்கும் மனப்பான்மை, பிரச்சனைகளை அறிவு ரீதியாக அணுகும் முறை, அறிவுள்ளவர்கள் களிடமும், அனுபவமுள்ளவர்களிடம் எண்ணப் பரிமாற்றம், நல்ல புத்தகங்களைப் படித்தல் ஆகியவற்றினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. உணர்ச்சிகள் மூலமாக :

பயம், கவலை, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகளை விட்டுடாழிக்க வேண்டும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவேண்டும், எளிமையான திருப்தியான வாழ்வு வாழ்ந்து, மனதினை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மூளைப் பாதுகாப்பு :

மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். தலையில் அடிபடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

85. நம்நாட்டில் மாமியார் - மருமகள் பிரட்சனை அதிகமாகக் காணப்படுவது குறித்து விளக்கவும்

- பெண்கள் கவுரவமாக நடத்தப்படவேண்டும்

- பெண்களிடம் உள்ள உயர்ந்த குணம் தூய்மையான, உண்மையான தன்னலமற்ற அன்பு.

- எந்த வீட்டில் பெண்கள் அவமதிக்கப்படுகிறார்களோ அங்கு எல்லாக்காரியங்களும் அவலமாகும்

- மருமகள் என்ற பொறுப்பில் உள்ள பெண், மருமகளாக அடியெடுத்து வைக்கும் முன்பு வரை, தாய் வீட்டில் அன்பான சூழ்நிலையில் உணவு, உடை மற்றும் பழக்க வழக்கங்களில் பெற்றோரின் தாக்கத்தில் வளர்ந்து வந்தவள். எனவே, கணவனின் பெற்றோர், மருமகளின் கடந்த கால மாறுபட்ட வாழ்க்கை முறையை உணர்ந்து அனுசரித்து, அளவுக்கு அதிகமாக சடங்கு சம்பிரதாயங்களுக்கு முக்கியம் கொடுக்காமல், மருமகளை மகள் போல் அன்பை மையமாக வைத்து நடத்தவேண்டும். மருமகள் தன் கணவனின் அன்பையும் ஆதரவையும், இன்பத்தையும், துன்பத்தையும் சமமாக பகிர்ந்து கொள்ள நூறு சதவிகிதம் உரிமையுள்ளவள் என்பதனை கணவனின் பெற்றோர் உணர வேண்டும். அதே நேரம், மருமகளும் தன் கணவனின் பெற்றோரை, தன் பெற்றோர் போல் நடத்த வேண்டும். கணவனும் தன் மனைவியை சமமாக, அன்புடன் நடத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு வாழும் பட்சத்தில் மாமியார் - மருமகள், மாமனார் - மருமகள், கணவன் - மனைவி, நாத்தனார் - மருமகள், கொழுந்தனார் - மருமகள் பிரட்சனைகள் வராது.

முக்கியமாக, மாமியார் மருமகளை மகளாகவும், நாத்தனாரும் கொழுந்தனும் சகோதரியாகவும் நடத்த வேண்டும். மருமகளும் மாமியாரை - தாயாகவும், நாத்தனாரை - சகோதரியாகவும், கொழுந்தனாரை - சகோதரனாகவும் பாவித்து நடத்தவேண்டும். இவ்வாறு தாயையும் - மாமியாரையும், தந்தையையும் - மாமனாரையும், சகோதரியையும் - நாத்தனாரையும், சகோதரரையும் - கொழுந்தனாரையும் ஒரே விதமாக கணவரும், மனைவியும் நடத்தும் பட்சத்தில், புகுந்த வீட்டுப் பிரட்சனைகளை அதிக பட்சம் தவிர்த்து விடலாம்.

86. முதுமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களைத் தாக்கும் மன நோய்களைப் பற்றிக்கூறவும்?

முதுமை, எவரும் விரும்பாத, ஆனால் தவிர்க்க முடியாத பருவம். உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, குடும்ப ரீதியாக முதுமைப்பருவம் பிரட்சனையான கட்டம்.

முதுமைப் பருவத்திலுள்ளோர், குழந்தைப் பருவத்தைப்போல, மற்றவர்களைச் சார்ந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர்.

மூட்டுநோய், எலும்புத் தேய்மானம், கண்பார்வை மங்குதல், காது கேளாமை, இதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளை நரம்புகளின் படிப்படியான செயலிழத்தல் போன்ற தவிர்க்க இயலாத உடல் பிரட்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

எனவே, மனப்பதட்டம், மன வருத்தநோய், மூளை மழுங்குநோய் போன்ற வியாதிகள் இப்பருவத்தில் தாக்க அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

அன்பான குடும்ப சூழ்நிலையாலும் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையாலும் மேற்கண்ட வியாதிகளை எதிர்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளைப் போல, முதியவர்களை நாம் கவனித்து ஆதரவு அளிக்கவேண்டும்.

வாழ்க்கையின் கடைசிக் கட்டமான இப்பருவத்தில் உள்ளோரை மேற்கத்திய நாடுகளைப்போல், முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பாமல், அன்பால் அரவணைத்து உடலாலும், மனதாலும் ஆதரித்து வரவேண்டும். உடல் நோய்களுக்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்க ஆவண செய்ய வேண்டும். மன நல பாதிப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில், மனநல மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

87. வயதானவர்களுக்கு மனதில் என்ன மாற்றங்கள் ஏற்படும்?

மூளையில் உள்ள நரம்புகள் சுருங்குவதாலும், சில இரசாயன பொருட்களின் அளவுகள் குறைவதாலும், மனநிலை பாதிப்படையும். மேலும் பார்வை, கேட்கும் திறன் குறைகிற படியாலும் பண ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், மற்றவர்களைச் சார்ந்திருக்கும் நிலையாலும், உடல் உபாதைகளாலும் மனம் மேலும் பாதிப்படையும். மேற்கண்ட பாதிப்புகளால் கீழ்க்கண்ட விளைவுகள் மனதில் ஏற்படலாம்.

- ஞாபக சக்தி மற்றும் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை குறையும்.
- எண்ணங்கள் பாதிப்படையும்.
- முடிவெடுக்கும் திறமை குறையும்.
- உணர்ச்சிகள் உடனுக்குடன் மாறுபடும்.
- மனதில் கவலை மற்றும் சந்தேகம் ஏற்படும்.

- தாழ்வு மனப்பான்மையும், குற்ற உணர்ச்சியும் ஏற்படும்.

- அறிவுத்திறன் மங்கும்.

88. மனதினை பலமாகவும், திடமாகவும் வைத்திருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உடலை ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தன்னையும் சுற்றுப்புறத்தினையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நல்ல குணங்களையும், பழக்க வழக்கங்களையும் கடைபிடிக்கவேண்டும்.
- அறியாமையை விட்டொழித்து, அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நல்லோர் மற்றும் சான்றோரின் நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் ஒருங்கிசைவுடன் இருக்கவேண்டும்.
- ஆசை, கோபம், சுயநலம், பொருளுக்கும், பதவிக்கும், புகழுக்கும், அதிகாரத்திற்கும் தீவிர ஆசை, தற்பெருமை மற்றும் பொறாமை போன்ற தீய குணங்களை விட்டொழிக்கவேண்டும்.
- கடமைகளை சரியாக செய்து வரவேண்டும்.
- இருப்பதைக் கொண்டு திருப்பதியான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும்.

89. மனதிற்கு வயதாவதை தடுக்க என்ன வழி?

- ❖ வயது முதிர்ச்சியினை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ உடல் மற்றும் மனரீதியாக ஏதாவது நல்லது செய்து அதனை அனுபவிக்க வேண்டும்.
- ❖ பாட்டுக்கேட்டல், புத்தகம் படித்தல், நடத்தல், போன்ற பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம்.
- ❖ தேவைகளையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ எளிமையான, திருப்திகரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ குழந்தைகளிடம் பேசி மகிழலாம்.
- ❖ ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடலாம்.

- ❖ முறையாக நேரத்தில் சாப்பிடும், உறங்கியும் வரலாம்.
- ❖ இறப்பை நண்பனாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ காய்கறி, பழங்களை நிறைய சாப்பிடவேண்டும், வறுத்த உணவுகளையும், இனிப்பையும், கொழுப்பான உணவுகளையும் தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ கடவுளிடம் அமைதியான, பிரட்சனையற்ற இறப்பைக் கொடுக்க பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

90. ஒருவரின் மனதினையும், மனநல பாதிப்பையும் தெரிந்து கொள்ள மற்றும் அளக்க பரிசோதனைகள் உள்ளனவா?

உண்டு. இவை உளவியல் நிபுணர்களால் உபயோகப் படுத்தப் படுகின்றன.

ஒருவரின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், குணாதிசியங்கள், மனோபாவம், போன்றவற்றினை அறியவும், அவற்றில் உள்ள பாதிப்பினை அறியவும், அறிவுத்திறனை அளக்கவும், ஆழ்மனதில் உள்ள பிரட்சனைகளை புரிந்து கொள்ளவும் உளவியல் பரிசோதனைகள் உள்ளன. அவை 100% நம்பத் தகுந்தவையாக இல்லாவிட்டாலும் மனநல மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

மேலும், மனதின் இருப்பிடம் மூளையாதலால், மூளையில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களை அளக்க பரிசோதனைகளும், நரம்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அளக்க சிடி ஸ்கேன், எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்பெக்ட் ஸ்கேன், பெட் ஸ்கேன் போன்றவையும், மின் அதிர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிய இ.இ.ஐ. போன்ற பரிசோதனைகளும் கையாளப்படுகின்றன.

91. மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர் மற்றவரை தாக்க முற்படும் போது என்ன செய்யவேண்டும்?

தீவிர மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படாவிட்டாலும், மருத்துவ சிகிச்சையை நிறுத்தி விட்டாலும், அவர்கள் ஆக்ரோஷமாக மாற சந்தர்ப்பம் உள்ளது.

இந்நிலையில், பாதுகாப்பான தூரத்தில் நின்று கொண்டு அன்புடன் அவரின் கோபத்திற்கான காரணத்தையும், அவரது தேவைகளையும், கேட்க வேண்டும். நீங்கள் உதவத் தயாராக இருப்பதை வெளிப்படுத்தவும்.

மனநோயாளி ஒத்துழைக்காத பட்சத்தில், அவரிடம் பேசிக் கொண்டே, ஒரு போர்வையை அவர் மேல் போட்டு (மற்றொருவர் மூலம்) அவரைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து, அருகில் உள்ள மருத்துவர்

மூலம் தூக்க ஊசியைப் போட வேண்டும். பிறகு அவரை மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

92. முதுமையில் உள்ளவர்களை மனரீதியாக எவ்வாறு நாம் அணுக வேண்டும்?

அதிவேக நடைபோடும் நவீன காலத்தில், முதுமை அடைந்தவர்கள் பல வழிகளிலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உடல் ரீதியாக, பார்வை மங்குதல், காது கேளாமை, இதயக்கோளாறு, மூட்டுநோய், உடல் தளர்ச்சி, இரத்தக்கொதிப்பு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

மனரீதியாக, கவலை, இறப்பு பற்றிய பயம், ஞாபக சக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, தனிமை, விரக்தி, போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சமூக ரீதியாக வேலையின்மை, வருமானம் இல்லாமை, நண்பர்கள் குறைதல், அடுத்தவரை சார்ந்துள்ள நிலைமை போன்றவற்றால் கவலையுறுகிறார்கள்.

இந்நிலையில் உள்ள வயது முதிர்ந்தவர்களை, நாம் கீழ்க் கண்டவாறு அணுக வேண்டும்.

1. குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது போல் கவனித்து வரவேண்டும்.
2. தினம், நேரம் ஒதுக்கி அவர்களுடன் பேசி, உதவி வரவேண்டும்.
3. அவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்க வேண்டும். உரிய மரியாதை கொடுக்க வேண்டும்.
4. உடல், மனம் சம்மந்தமான உபாதைகளுக்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
5. கூட்டுக்குடும்ப முறையை கடைபிடித்து, அவர்களை முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பாமல் கடைசி வரை காக்கவேண்டும்.
6. தன்னலமற்ற அன்போடு முதியவர்களை காக்க வேண்டும்.
7. முதியவர்கள் உடல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், மனரீதியாக பக்குவமடைந்திருப்பார்கள் என்பதை உணர்ந்து நாம் அவர்களை உரிய மரியாதையுடனும், பொறுப்புடனும், கடமையுணர்வுடனும் நடத்த வேண்டும்.
8. முதியவர்களின் அனுபவங்களை நாம் கேட்டு நம் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

93. எந்த சூழ்நிலையில் மன நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டும்?

95 சதவீதம், மருத்துவமனையில் சேர்த்து வைத்தியம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஆனால், மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, தொடர்சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

மனநோயாளிகள், மற்றவர்களை தாக்க முற்படும் போதோ, தற்கொலை எண்ணமுடன் இருக்கும் போதோ, உடல்நிலை, உணவு சாப்பிடாததால் மோசமானாலோ, மருந்துகளை சாப்பிட மறுக்கும் போதோ மனநோயாளிகளை மருத்துவமனையில் சேர்த்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

94. கரண்ட் சிகிச்சை (ECT) மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஏன் அளிக்கப்படுகிறது?

இதனை மின் அதிர்வுச் சிகிச்சை என கூறலாம். மூளையின் முன்பகுதி வழியாக மின்சாரம் குறைந்த அளவு செலுத்தப்படுகிறது. அது, மூளையில் மருந்துகளால் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்களை உண்டு பண்ணி குணம் அளிக்கிறது.

1. கடுமையான மனச்சோர்வு நோய்
 2. தற்கொலை எண்ணத்துடன் கூடிய மனச்சோர்வு நோய்
 3. சில மனச்சிதைவு நோய்கள்
 4. மருந்துகளால் பலனளிக்காத மனநோய்கள்
- போன்ற மன நல பாதிப்புகளுக்கு மின் அதிர்வு சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்.

95. ஹிப்னோசிஸ் (HYPNOSIS) என்றால் என்ன?

இதனை மனோவசிய சிகிச்சை முறை என்று கூறுகிறோம். சாதாரண மனநோய்களுக்கு இச்சிகிச்சை பலன் தரும். ஹிஸ்டீரியா, விபரீத பயம், மனப்பதட்டம், போன்ற நோய்களுக்கு இம்முறை பயனளிக்கும்.

ஒருவருக்கு தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், ஆழ் மனதில் இருக்கும் குழப்பமான விசயங்களை புரிந்து கொண்டு, ஆலோசனை வழங்கவும், நல்ல மாற்று எண்ணங்களை பதிய வைக்கவும், பயன்படும்.

இச்சிகிச்சையில் ஒருவரின் உடல், மனது ஆகியவற்றினை நன்கு தளரவிட்டு, மனதினை ஒருமுகப்படுத்த உதவி, அவரது மனத்தினை ஆராய்ந்து, ஆலோசனை மூலம் சிகிச்சையளிக்கிறோம். நோயாளியின் முழு ஒத்துழைப்பு தேவை.

96. மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எந்த மாதிரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

மனநோய்கள், தீவிர மனநோய்கள், மிதமான மனநோய்கள் என 2 வகையாக பிரிக்கப்படுகிறது. சில மனநோய்களுக்கு சிறிது காலமும், வேறு சில மனநோய்களுக்கு சில வருடங்களும் மற்றும் சில மனநோய்களுக்கு காலம் முழுவதும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

உடலியல், உளவியல், மற்றும் சமூகவியல் காரணங்கள், தனித்தனியாகவோ, சேர்ந்தோ, மனநோயை உண்டாக்குவதால் கீழ்க்கண்ட சிகிச்சை முறைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

1. மருந்துகள், 2. மனவழி மருத்துவம், 3. மனோவசிய சிகிச்சை, 4. மின் அதிர்வு சிகிச்சை 5. நடத்தை மாற்று சிகிச்சை, 6. தியானம், 7. யோகா 8. தொழிற் பயிற்சி சிகிச்சை 9. பொழுதுபோக்கு பயிற்சி சிகிச்சை 10. புணர்வாழ்வு சிகிச்சை 11. குடும்ப ஆலோசனை 12. மன ஆதரவு சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சை முறைகள், நோயின் தன்மைக் கேற்றவாறு அளிக்கப்படுகின்றன.

97. ஒரு குழந்தை விடலைப்பருவம் அடைந்த உடன், பெற்றோர் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும்?

13 வயதிலிருந்து 20 வயது வரை விடலைப்பருவம் என கூறப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அறிவுப் பெருக்கத்தினாலும், தன்னம்பிக்கை கூடுவதாலும், தனி அந்தஸ்து கிடைப்பதாலும், சுயமாக செயல்படும் நிலையை அடைவதாலும், நண்பர்களின் தாக்கத்தாலும், உடலில் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளினாலும், பாலுணர்வு சம்மந்தப்பட்ட அறிவினாலும், விடலைப்பருவத்தினர் உந்தப்படுகின்றனர்.

சிதைந்த குடும்பம், தீய நண்பர்களின் சேர்க்கை, பொருளாதாரச் சீர்கேடு, தாய், தந்தையை இழந்த நிலைமை, போதைப்பழக்கமுள்ள குடும்பச்சூழ்நிலை பொறுப்பற்ற பெற்றோரின் அணுகுமுறை ஆகியவை விடலைப்பருவத்தினரை குழப்பி, மன நலப்பாதிப்பினை உண்டாக்கி விடும்.

இப்பருவத்தில், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் கடமை, பொருளாதாரம், பாலுணர்வு பற்றிய அறிவு, குடும்ப வாழ்வு, படிப்பின் முக்கியத்துவம், நல்ல நண்பர்களின் சேர்க்கை, நல்ல நண்பர்களின் முக்கியத்துவம், கெட்ட குண நலன்களின் பாதிப்புகள், குடி மற்றும் போதைப் பழக்கங்களின் கெடுதல், சிந்தித்து செயல்படுதல் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள், போன்றவற்றினைப் போதிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், ஆரோக்கியமான மகனையும் மகளையும், பெற்றோர் இவ்வுலகிற்கு அளிக்கலாம்.

பெற்றோர்கள், மேற்கண்ட தன் கடமையிலிருந்து தவறும் பட்சத்தில், விடலைப் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகள் நடத்தைக் கோளாறு நோய்களுக்கும், தீவிர மற்றும் மித மனநோய்களுக்கும் ஆளாக வாய்ப்புகள் அதிகம்.

98. பெண்ணும், மன நலமும் பற்றிக் கூறுங்கள்?

பெண்கள் அறிவாளிகளாகவும், திறமைசாலிகளாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதில் துளியும் சந்தேமில்லை. ஆனால் அவர்கள் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் மென்மையானவர்கள், அவர்களுக்கு சில மன ரீதியான பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்புகள் உண்டு.

அதிர்ச்சிகரமான மற்றும் துக்கமான வாழ்க்கைச் சம்பவங்களால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு மாதவிடாய் சரிவர வராமல் போகலாம்.

பெண்மை பற்றியும், மனைவி, தாய்மை, தாய் போன்ற பொறுப்புகள் பற்றியும் ஏற்படும் மனக்குழப்பத்தால் உணர்ச்சிப்புயல் ஏற்பட்டு மாதவிடாயின்போது வலி வரலாம்.

மாதவிடாய் ஏற்பட ஒரு வாரம் இருக்கும் முன் சில பெண்களுக்கு மன அழுத்தம், பயம், பதட்டம், எரிச்சல், குமட்டல், படபடப்பு, மனச்சோர்வு, தலைவலி, உடல்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இவை மாதவிடாய் ஆனவுடன் சரியாகிவிடும்.

மகப்பேற்றிற்கு பின், சில பெண்களுக்கு மனச்சோர்வு, மனச்சிதைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தாயின் முழுச்சம்மதம் இல்லாமல் கர்ப்பத்தைக் கலைக்கும் பட்சத்தில் மனநலம் பாதிக்கப்படலாம்.

மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் (சுமார் 40 லிருந்து 50 வயதிற்குள்) சில பெண்களுக்கு படபடப்பு, கோபம், மன உளைச்சல், எரிச்சல், கவலை, மயக்கம், தூக்கமின்மை, உடலில் சூடான உணர்வு போன்றவை ஏற்பட்டு மனநலம் பாதிக்கலாம்.

மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளில் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

99. குடியும், போதைப் பழக்கமும் எவ்வாறு குடும்பத்தையும், சமுதாயத்தையும் சீரழிக்கிறது?

நம் நாட்டில் மது, கஞ்சா, ஹெராயின், வலி நிவாரணிகள், தூக்க மாத்திரைகள், போன்றவற்றினை சில சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளில் உபயோகப்படுத்துபவர்களில் சிலர், நாளடைவில், அவற்றிற்கு அடிமையாகி உடல் மற்றும் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு குடும்பம், சமுதாயம், தொழில், வருமானம், ஆகியவற்றில் சீர்கெட்டு கீழான நிலைக்குப்போய், சமுதாயத்திற்கு புறம்பான வழிகளில் ஈடுபட்டு வீணாகி விடுகிறார்கள்.

இன்றைய இளைஞர்களிடம் இப்பழக்கம் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

அன்பையும், நல்ல குணங்களையும், வாழ்க்கைக்கல்வியையும் முறையாக போதிக்காமல், செல்வத்தையும், ஏட்டுக்கல்வியையும் மட்டும்கொடுக்கும் பெற்றோர்களின் பிள்ளைகளே பெரும்பாலும் குடி மற்றும் போதைப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகிறார்கள்.

விடலைப் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் உடல், மன, குடும்ப, தொழில் வருமான மற்றும் சமுதாய பாதிப்புகளை விளக்கமாக எடுத்துக்கூறி, வளர்த்து, பெற்றோரும் முன்னுதாரணமாக இருந்தால் இப்பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம்.

100. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரிடம், குடும்பத்தினர் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

குடும்பத்தினர், மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையை தொடர்ந்து பெற வேண்டும். மருந்துகளை கொடுக்கும் பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அன்பை ஆதாரமாக வைத்து செயல்பட வேண்டும். முறையான சிகிச்சை முறையாலும், பொறுப்பான அணுகுமுறையாலும், சாதாரண மனநோய்கள், பூரண குணமடையும். தீவிரமான மனநோய்களில் நல்ல முன்னேற்றம் காணலாம். தீவிர மனநோய்களுக்கு தொடர் வைத்தியம் தேவைப்படுவதால், மருத்துவரின் ஆலோசனையை முறையாக பெறவேண்டும். திருமணம், சொத்துக்களை நிர்வகித்தல் போன்ற முக்கிய முடிவுகள் எடுக்கும்போது, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையை கட்டாயம் பெற வேண்டும். யாருக்கு வேண்டுமானாலும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், எந்தவித மனநோயும், எப்படி வேண்டுமானாலும் வரும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து பொறுப்புடன் செயல்படவேண்டும்.

101. மனநோய்களுக்கு மருந்து சாப்பிடும் போது உடல் நோய் ஏற்பட்டால் மருந்து சாப்பிடலாமா?

கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் மன நல மருத்துவரிடமும் உடல் நல மருத்துவரிடமும் இதுகுறித்து கேட்டுக் கொள்வது நல்லது.

102. திருமண வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை மனரீதியாக எவ்வாறு அணுக வேண்டும்?

இல்லற வாழ்க்கை, நம் கலாசாரத்தில் புனித வாழ்க்கை முறையாக கருதப்படுகிறது. தற்போது, மேல்நாட்டு நாகரீகத்தின் தாக்கத்தால், சீரழிந்து வருகிறது. குடும்ப நல நீதி மன்றங்களில் நிறைய தம்பதியினர் விவாகரத்துக்கான மனுவை தாக்கல் செய்கின்றனர்.

வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் (குடும்ப ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக, அந்தஸ்து ரீதியாக, சமூக ரீதியாக) வளர்ந்துள்ள வெவ்வேறு குணாதிசயங்களுடனும், எதிர்பார்ப்புகளுடனும் கூடிய ஒரு ஆணும், பெண்ணும், திருமணம் என்ற பந்தத்தால் இணைகின்றனர். அவ்வாறு

இணைவதற்கு இரு குடும்பத்தினரும் வெவ்வேறு அளவுகோள்களை (அழகு, படிப்பு, அந்தஸ்து, பொருளாதார நிலை, பதவி, ஜாதி, மதம், இனம், மொழி, ஜாதகம்) தங்கள் அனுபவத்திற்கேற்றவாறு உபயோகிக்கின்றனர். அவ்வாறு இணைந்த பிறகு, உடல் ரீதியாகவோ, மன ரீதியாகவோ, குடும்ப ரீதியாகவோ ஒத்துவராத பட்சத்தில் அது பிரிவில் முடிகிறது.

முதலில் நாம் மனித குலம், மனித இனம், மனித ஜாதி என்பதையும், நம் மதம் அன்பினால் ஆனது என்பதையும், நமது மொழி இதய மொழி என்பதையும், உணர்வேண்டும். அழகு, அந்தஸ்து, பதவி, பணம், படிப்பு ஆகியவற்றிற்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தைவிட நல்ல குணங்களுக்கும், நல்ல மனதிற்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

மணவாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைய கீழ்க்கண்ட எழுதாத சட்டங்களை நாம் கடைபிடிக்கலாம்.

1. நல்ல மனைவி, தன் கணவனின் சக்திக்குட்பட்டே தன் தேவைகளை திருப்தி செய்து கொள்ள வேண்டும், கணவனின் நிலையறிந்து, அதற்குட்பட்டு தன் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. கணவனும், தன் மனைவியின் சிறந்த குணங்களை புரிந்து கொண்டு, மனைவி தன்மேல் வைத்திருக்கும் அக்கறையைப் போல் அவளை மிக அன்பாக நடத்த வேண்டும்.
3. கணவனை மனைவியும், மனைவியைக் கணவனும் தன் தேகத்தின் ஒரு பாதி என உணர் வேண்டும்.
4. இருவரின் நடத்தையும் தர்மத்தை அடியொற்றியே இருக்க வேண்டும்.
5. ஐந்து புலன்களையும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.
6. இருவரும், எண்ணங்களை பரிமாறிக்கொண்டு, ஒருமித்த முடிவு எடுத்து வாழ வேண்டும்.
7. இருவருக்கும் எதிலும் விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் சகிப்புத் தன்மையும் இருக்க வேண்டும்.
8. குடும்ப வாழ்க்கையின் பல அங்கங்களில் உடல் உறவு ஒரு பகுதி தான் என்பதையும், அதனை அளவான மற்றும் புனிதமான முறையில் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதையும் உணர் வேண்டும்.
9. மண வாழ்க்கையின் மூலாதாரம் புனிதமான, தன்னலமற்ற அன்பு என்பதனை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
10. சத்தியம், தர்மம், அன்பு, அமைதி, அஹிம்சை, தியாகம், ஆகிய உயர்ந்த குணங்களை இருவரும் கடைபிடித்து வாழ வேண்டும்.

மேற்கண்டவாறு வாழும் போது, நல்ல இல்வாழ்க்கை வாழ்வதுடன், நல்ல குழந்தைகளை ஈன்றெடுத்து மன ரீதியாக, உயர்ந்த சமுதாயத்தை உருவாக்க இயலும்.

மன ரீதியான குடும்பப் பிரச்சனைகளை தம்பதியரால் தீர்க்க முடியாத பட்சத்தில், பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினரின் உதவியுடன் தீர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போதும் தீராத பிரச்சனைகள் இருந்தால், மனநல மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

ALCHOL & DRUG ABUSE

குடி மற்றும் போதை நோய்

இந்தியாவில் போதைப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்துவோர் எண்ணிக்கை கீழ்க்கண்டவாறு பெருகி வருகிறது.

ஆல்கஹால் - 20% ; கஞ்சா - 3%; ஹெராயின் - 0.2% ; ஓபியம் - 0.5% ; இதர போதை பொருட்கள் -1%

மனிதர்களைத் தாக்கும் பலவிதமான நோய்களில், மிகவும் மோசமான வியாதி - போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவது. இப்பழக்கத்திற்குள்ளானவர்கள், வாழ்க்கையின் எல்லா அங்கங்களிலும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

1. உடல் நல பாதிப்புகள் :-

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதால் உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

மூளை : பாதிக்கப்படுவதால் மூளை மழுங்கு நோய், வலிப்பு நோய், சிறுமூளை பாதித்து நடக்க முடியாமை, ஞாபக சக்தி குறைவு ஏற்படுகிறது.

இதயம் : இதயம் விரிவடைந்து மாரடைப்பு நோய் வருகிறது. அதிக இரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு உயிரிழப்பு உண்டாகிறது.

கல்லீரல் : முதலில் வீங்கியும் பிறகு சுருங்கியும் போய் செயலிழந்து விடுகிறது.

கணையம் : பாதிக்கப்பட்டு, செரிமானக் கோளாறு, சர்க்கரை நோய் வருகிறது. சிலருக்கு இவ்வுறுப்பு திடீரென செயலிழந்து உயிரிழப்பு ஏற்படுகிறது.

நுரையீரல் : டிபி மற்றும் நோய்க்கிருமிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது.

உணவுக்குழாய் : இதில் புண் ஏற்பட்டு ரத்தக்குழாய் விரிவடைந்து இரத்த வாந்தி ஏற்பட்டு உயிரிழப்பு உண்டாகிறது.

உணவுப்பை : புண் மற்றும் துளை ஏற்பட்டு ரத்தத்வாந்தி மற்றும் உயிரிழப்பு ஏற்படுகிறது.

ஆண்மைத் தன்மை : விரை சுருங்கி விடுகிறது. ஆண்மைத் தன்மை குறைகிறது. மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

நரம்பு மண்டலம் : நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, தொடு உணர்ச்சி குறைந்து, உடல் மற்றும் கால்களில் எரிச்சல் தன்மை உண்டாகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி : இது குறைந்து டிபி, பாக்கிரியா, வைரஸ் கிருமிகள் எளிதில் தாக்கி உயிருக்கு பங்கம் ஏற்படுகிறது.

உணவுப் பாதை : இது முற்றிலும் பாதிக்கப்பட்டு செரிமானக் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

தூக்கம் : தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது.

புற்று நோய் : தலை, கழுத்து, உணவுப் பாதை, ஈரல், நுரையீரல் போன்ற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு: கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது. மேலும், வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு, உடல் மற்றும் மனதில் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

2. மனநல பாதிப்பு :- மனதின் இருப்பிடமான மூளை பாதிப்படைவதால், பலவித மன நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. (மனச்சோர்வு, சந்தேக நோய், மனச்சிதைவு நோய், மூளை மழுங்குநோய்)
3. குடும்ப நல பாதிப்பு : குணாதிசிய மாற்றங்களாலும், மனநல பாதிப்புகளாலும், ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படுவதாலும் கணவன், மனைவி, குழந்தைகளின் உறவு முறைகளில் விரிசல் ஏற்படுகின்றன,
4. தொழில் பாதிப்பு : திறமைக் குறைதல், வேலைக்குச் செல்லாமை, மற்றும் மனநல பாதிப்பால் தொழில் ரீதியாக மோசமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.
5. பொருளாதார பாதிப்பு :- தொழிலில் பாதிப்பு ஏற்படும் போது வருமானக் குறைவால் பொருளாதார பாதிப்பு உண்டாகிறது.
6. சமூக நல பாதிப்பு : - மனநல பாதிப்பாலும், குணாதிய மாற்றங்களாலும், குடும்ப பிரச்சனைகளாலும், பொருளாதார பாதிப்புகளாலும், சமூகத்தில் உள்ள மதிப்பு, மரியாதை, அந்தஸ்து பாதிப்படைகிறது.
7. சட்டப் பிரச்சனை :- குடி மற்றும் போதைப்பொருட்களின் தாக்குதலால் குற்றங்கள் புரியும் மனநிலை ஏற்பட்டு சட்டப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. மேலும், போதைப் பொருட்களின் உந்துதலால் விபத்துக்களும், உயிரிழப்பும் ஏற்பட்டு, சட்டப் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

மேற்கண்ட பிரச்சனைகளால்,

- a. குடி நோயாளி பாதிப்படைகிறார்.
- b. இவரின் மனைவி, குழந்தைகள் மனரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக, சமூகரீதியாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- c. மனைவி மற்றும் குடும்பத்தினர் தற்கொலை செய்யும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்.
- d. குடி நோயாளிகளின் குழந்தைகளும், பிற்காலத்தில் குடிக்கு அடிமையாகலாம்.
- e. குடும்பம் சீர்கெடுகிறது.
- f. சமுதாயம் பாழடைகிறது.
- g. குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பெற தேவையான பணத்தைப் பெற சட்டத்திற்கு புறம்பான வழிகளில் (கொள்ளை, கொலை, வழிபறி போன்ற செயல்களில்) குடி நோயாளிகள் ஈடுபடக்கூடும்.
- h. நம் நாடே பொருளாதார ரீதியாக, சமூகரீதியாக பண்பாடு ரீதியாக பாதிப்படைகிறது.

மேற்கண்ட சீர்குலைவுகளை ஏற்படுத்தும் குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களை நாம் உபயோகித்து அடிமையாக வேண்டுமா? சிந்திப்பீர்களாக !

எனவே, இன்றே கீழ்க்கண்ட உறுதி மொழியை நாம் எடுத்துக் கொண்டு, அதனை கடைபிடிப்போம்.

1. குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களை நான் உபயோகிக்க மாட்டேன்.
2. குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களிடமும், அவர்களது குடும்பத்தினரிடமும் பேசி, பாதிக்கப்பட்டவர்களை, மனநல மருத்துவரிடம் குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான நிலையிலிருந்து விடுபட, சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லி ஆலோசனை கூறுவேன்.
3. இளந்தலைமுறையினரிடம், குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எடுத்துச்சொல்லி, அவர்களிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவேன்.

NICOTINE ABUSE

புகையிலையும், அதன் தீய விளைவுகளும்

- ★ பொதுவான உண்மைகள்
- ★ உடல்நல பாதிப்பு
- ★ மனநல பாதிப்பு
- ★ புகையிலை உபயோகிக்காதவர்களுக்கு உபயோகிப்பவர்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் (PASSIVE SMOKING)

புகையிலைப் பற்றிய பொதுவான உண்மைகள்

உலகம் முழுவதும் 100 கோடிக்கு மேலான மக்கள் புகையிலையை உபயோகிக்கிறார்கள். உலகத்தின் பெரும்பாலான பகுதிகளில், புகையிலையை, சிகரெட் போன்றவற்றை புகைப்பதன் மூலம் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தியாவில் சிகரெட், பீடி, சுருட்டு போன்றவற்றை புகைப்பது மட்டுமல்லாமல் புகையிலைப் பொடியை மூக்கின் மூலம் உறிஞ்சியும், புகையிலையை வெற்றிலையோடும் அதுவும் அல்லாது மென்றும் உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்வாறு பெரும்பாலும் கிராம மக்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இது தவிர, தற்போது புகையிலை, வாசனை பொருட்கள் கலந்து துகள்களாக, வண்ணவண்ண பாக்கெட்டுகளில் கண்களையும் மனதையும் கவரும் வகையிலும், குறைந்த விலைக்கு கிடைக்கிறது. இது, எல்லா தர மக்களையும், படித்தவர் களையும், படிக்காதவர்களையும், இளைஞர்களையும், விடலைப் பருவத்தினரையும் கவர்ந்திழுக்கிறது.

புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கம் பெரும்பாலும், விடலைப் பருவத்திலும், இளம் வாலிபப் பருவத்திலும் ஆரம்பிக்கிறது. பொதுவாக, எல்லா வயதினரும் புகையிலையை, மேற்கண்ட வெவ்வேறு வகையில் உபயோகிக்கிறார்கள். புகையிலை பொருட்களை சராசரியாக ஆண்களே உபயோகித்து வந்த நிலை மாறி தற்போது பெண்களிடத்தும் இப்பழக்கம் நம் நாட்டில் பரவி வருகிறது.

ஏன் புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திற்கு மக்கள் ஆளாகிறார்கள்?

ஒரு மனிதனின் குணாதிசியங்கள், ரசாயணப் பொருட்களின் தனித்தன்மை, சுற்றுப்புற சமுதாய கலாச்சாரத்தின் தாக்கம், எளிதில் அந்த

ரசாயணப்பொருளை மக்கள் உபயோகிக்க காரணமாவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

புகையிலை உபயோகிப்போரில் 10ல் 9 பேர் அவர்களுடைய உற்ற நண்பர் புகையிலையை உபயோகிப்பதாக கூறுகிறார்கள். அதிக மன அழுத்தம் புகையிலையை உபயோகிக்கத் தூண்டுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

புகையிலையில் உள்ள ரசாயணப்பொருளான நிகோடின் எளிதில் அடிமைத்தனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. புகையிலையில் உள்ள வாசனை சுவை மற்றும் மூளையில் நிகோடினின் தூண்டுதல், ஒரு மனிதனை இப்பழக்கத்திற்கும் அடிமைத்தனத்திற்கும் ஆளாக்கி விடுகிறது. புகையிலையை உபயோகிப்பவர்களின் குணாதிசியங்களை நோக்கும் போது அவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்களாகவும், அதிக முன்கோபம் உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

மக்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்

புகையிலையை உபயோகிப்பவர்களில் 50 சதவிகிதத்தினர் புகையிலையினால் உண்டாகும் உடல்நல பாதிப்புகளால் இறக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும், உலகம் முழுவதிலும் 50 லட்சம் மக்கள், புகையிலை உபயோகிப்பதால் மாண்டு போகிறார்கள்.

இந்தியாவில் 6,80,000 பேர் ஒவ்வொரு வருடமும், புகையிலை சம்மந்தப்பட்ட நோயால் இறக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும், 2500 இந்தியர்கள் புகையிலை சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளால் உயிர் இழக்கிறார்கள்.

புகையிலையை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் உடல் நலபாதிப்புகள்

1. நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
2. தொண்டையில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
3. வாயில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
4. மூச்சுக்குழாயில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல்
5. நுரையீரலில் புண், நோய்க்கிருமிதாக்குதல், ஆஸ்துமா
6. காதில் நோய் கிருமி தாக்குதல்
7. இதய நோய்

8. மாரடைப்பு நோய்
9. பக்க வாதம்
10. இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு கை, கால், விரல்கள் மற்றும் உடலுறுப்புகள் பாதிப்படைதல்
11. மூக்கு, வாய், தொண்டை, மூச்சுக்குழாய், நுரையீரல், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, எலும்பு, மூளை, கல்லீரல், கணையம், உணவுப்பை, கர்ப்பை, போன்ற உடலுறுப்புகளில் புற்றுநோய், இரத்தப் புற்றுநோய் ஏற்படுதல்
12. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் புகையிலையை உபயோகிப்பதால், கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம், கர்ப்பப்பையிலேயே குழந்தை இறத்தல், எடை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கண்களில் புரை ஏற்படுதல்
13. பீடி, சிகரெட், சுருட்டு போன்றவற்றை புகைப்பதால் நுரையீரலில் உள்ள ஜவ்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு, டிபி நோய் எளிதில் தாக்குகிறது.

பொது இடங்களில் புகையிலையை புகைப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

பொது இடங்களிலும், மற்றவர்கள் அருகாமையில் இருக்கும் போதும் புகைப்பதால் நச்சுத்தன்மை, புகையிலை உபயோகிக் காதவர்களின் உடலுக்கும் பரவி, மேற்கூறிய அனைத்து பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தி கிறது.

சுருட்டு, பீடி, மூக்குபொடி, மற்றும் வாயில் மென்று உபயோகிக்கும் புகையிலை வகைகள் சிகரெட்டை விட பாதுகாப்பானதா?

எந்தவிதமாக புகையிலையை உபயோகித்தாலும் அதில் உள்ள 'நிகோடின்', மற்றும் இதர நச்சுப்பொருட்கள் மேற்கண்ட வியாதிகளை ஏற்படுத்தும்.

பீடி மற்றும் சிகரெட் தயாரிக்கும் தொழிலில் உள்ளவர்கள் புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்படுவார்களா?

முதுகு வலி, கால்மூட்டு வலி, மயக்கம், தொண்டை மற்றும் கண்களில் எரிச்சல், தோல் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், அலர்ஜி, போன்ற

பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

புகையிலையை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் மனநல பாதிப்புகள்

ஏதேச்சையாக, புகையிலையை வெவ்வேறு வகையில் பலவித முறைகளில் விளையாட்டாக உபயோகிப்பவர்கள் நாளடைவில் அப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். மூளையில் உள்ள சில நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, அடிமைத் தனத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இது ஒரு மனநல பாதிப்பாகும்.

பிறகு, சுய முயற்சியுடனோ, அல்லது சந்தர்ப்ப சூழ் நிலையினாலோ ஒருவர் புகையிலையை உபயோகிக்காமல் இருக்கும் போது குமட்டல், வயிறு வலி, வாந்தி, தலைவலி, குழப்பம், கவனக் குறைவு போன்றவை ஏற்பட்டு அவரை புகையிலையை மீண்டும் உபயோகிக்கத் தூண்டுகின்றன.

இதனால் புகையிலை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து வெளிவர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

அன்பான ஆலோசனை

1. புகையிலையை எந்த வகையிலும் உபயோகிக்காமல் இருங்கள்.
2. நண்பர்களிடமும், உற்றார் உறவினர்களிடமும், இதனை விளக்கிக் கூறுங்கள்.
3. எவரேனும் புகையிலையை உபயோகிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருந்தால், அவரை மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச்சென்று மருத்துவ ஆலோசனை பெற உதவுங்கள்.
4. மனநல மருத்துவரின் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை மூலம் இப்பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபடலாம்.

WOMEN & MENTAL HEALTH

பெண்ணும் மனநலமும்

பெண்களின் மனநலம் பெருக...

1. பெண்கள் மனநீதியாக பலவீனமானவர்கள், எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்கள், தேவையில்லாமல் கவலைப்படுபவர்கள், பெண்ணாய்ப் பிறப்பது பாவம், பேராசைப்படுபவர்கள் போன்ற மூட நம்பிக்கைகள் மாற வேண்டும்.
2. நம் இந்திய கலாசாரத்தில் எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கும் “தாயே தெய்வம்”, “அர்த்தநாஸீஸ்வரர்” என்ற கடவுளின் உருவத்தில் ஆண் - பெண் சமமாக சித்தரிக்கப்பட்டிருப்பது, பெண் கடவுளை “ஆதி சக்தி” எனக்கூறப்படுவது, பூமியை “பூமா தேவி” என்ற பெண்பாலால் அழைப்பது போன்றவற்றிலிருந்து பெண்மையின் உயர்வினை எல்லோரும் உணர வேண்டும்.
3. பெண் சிசுவை கருக்கலைப்பு மூலம் அழிப்பது அழிய வேண்டும்.
4. பெண் குழந்தைகள் பிறந்தால் அவர்களை கள்ளிப்பால், நெல்மணி போன்றவற்றால் கொல்வது தடுக்கப்பட வேண்டும்.
5. பெண் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் குப்பைத் தொட்டியில் போடுவது தடுக்கப்படவேண்டும்.
6. பெண் குழந்தைகள், ஆண் குழந்தைகள் ஆகிய இருபாலாரும் படிப்பு, பொருளாதாரம், அன்பு ஆகியவற்றில் சமமாக பெற்றோரால் நடத்தப்படவேண்டும்.
7. வேலை வாய்ப்புகளில் பெண்களுக்கு சம உரிமை கொடுக்கப்படவேண்டும்.
8. திருமண முடிவுகளில் பெண்ணின் விருப்பத்தையும், கேட்டு செயல்படவேண்டும்.
9. வரதட்சனைக் கொடுமைகள் பூரணமாக களையப்பட வேண்டும்.

10. பாலியல் ரீதியாக பெண்கள் துன்புறுத்தப்படுவது பூரணமாக நிறுத்தப்படவேண்டும்.
11. பாலியல் தொழிலில் பெண்கள் புகுத்தப்படுவது ஒழிக்கப்பட வேண்டும்.
12. மாமியார் - மருமகள் பிரச்சனைகள் பக்குவமாக சமாளிக்கப்படவேண்டும்.
13. தாய்மைப் பருவத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு மனநீதியான ஒத்துழைப்பினை குடும்பத்தினர் வழங்கவேண்டும்.
14. விதவையான பெண்கள் பல வகைகளில் ஒதுக்கப்படுவது மாறவேண்டும்.
15. மாதவிடாய், தாய்மைநிலை மற்றும் மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் போன்ற நேரங்களில் பெண்கள் மனநீதியாக பாதிக்கப்படும் போது, அவர்களுக்கு உரிய மனநல மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட குடும்பத்தினர் ஆவண செய்ய வேண்டும்.
16. பெண்கள் உடல் ரீதியாகவோ, அல்லது மனநீதியாகவோ பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களை ஒதுக்காமல், உடன் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
17. குழந்தைத் திருமணம் முற்றிலும் ஒழிக்கப்படவேண்டும்.
மேற்கண்ட விஷயங்களில் பெண்கள் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்க அரசாங்கம் மற்றும் பெண்கள் நல சங்கங்கள் எல்லாவித முயற்சிகளை சட்டங்கள் மூலம் எடுத்து நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன.
பொது மக்களாகிய நாம், தனிப்பட்ட முறையில் அரசாங்கத்துடன் ஒத்துழைத்தும், சுய சிந்தனையால் ஆய்ந்து பெண்களுக்கு உரிய பாதுகாப்பையும், உரிமையையும், மரியாதையையும், அங்கீகாரத்தையும் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில் பெண்களின் மனநலம் மற்றும் உடல் நலம் மேம்படும்.
குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் மகிழ்ச்சியும், ஆரோக்கியமும் பெண்களின் மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தினையே சார்ந்து இருக்கிறது.

Sleep & its Importance in Mental Health

தூக்கம்

நம் உடலும், மனமும் முறையாக, நல்லபடி செயல்பட தூக்கம் மிக அவசியம். நாம், நம் வாழ்நாளின் மூன்றில் ஒரு பங்கை தூக்கத்தில் கழிக்கிறோம். தூக்கம், நம் உடலும், மூளையும் ஓய்வெடுக்கவும், சீர்செய்து கொள்ளவும் தேவை. சரியான தூக்கமுள்ளவர்களை, வியாதிகள் அதிகம் தாக்குவதில்லை.

நமக்கு சராசரியாக 7லிருந்து 8 மணி நேர தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. சில பேருக்கு 6 மணி நேர தூக்கமும், வேறு சிலருக்கு 9 மணி நேர தூக்கமும் சரியானதாக உள்ளது.

எப்பொழுதாவது தூக்கமின்மை ஏற்பட்டால், பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. தூக்கமின்மை தொடர்ந்து இருந்தால், கவனக்குறைவு, ஞாபகசக்தி பாதித்தல், செயல் திறமையில் குறைபாடு, எரிச்சல், தளர்வு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. தொடர்ந்து 60 மணி நேரத்திற்கு மேல் தூங்காமல் இருந்தால் மனநோய் ஏற்படலாம்.

சரியான தூக்கம் இல்லாமல் இருந்தால் அது சாலை விபத்துகள் மற்றும் தொழிற்சாலை விபத்துக்கள் ஏற்பட காரணமாகிறது. அது ஒருவருடைய வேலைத்திறனையும் பாதிக்கிறது.

தூக்கம் சம்பந்த நோய்களில், தூக்கமின்மை என்பது நிறையபேரை (40% பாதிக்கிறது). சிலபேர் (1%) அதிக தூக்கத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உடல் வியாதிக்காக மருத்துவமனைக்கு வருபவர்களில் 40 சதவிகிதத்தினர் தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையால் அவதிப்படுகிறார்கள். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட தொந்தரவு மிக அதிகமாக உள்ளது. மனச்சிதைவு நோய், மனச்சோர்வு நோய், மனப்பதட்டநோய், மற்றும் மன உளைச்சல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தூக்கமின்மையால் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். சிலபேர் தூக்கத்தில் நடப்பது, பேசுவது, அலருவது, பல்லைக்கடிப்பது, கால்களை வேகமாக ஆட்டுவது, மற்றும் கனவுகளின் தூக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இரவு நேர பணியில் உள்ளவர்கள், மாறுபடும் நேரங்களில் பணிபுரிபவர்கள் மற்றும் இரவு நேரங்களில் அவசர அழைப்பின் பேரில், பணிக்கு செல்பவர்கள், தூக்கம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளால் அவதியுறுகிறார்கள்.

முறையான தூக்கத்திற்கும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் முக்கிய வழிமுறைகள்.

1. சரியான தூக்கம், ஆரோக்கிய மற்றும் நிம்மதியான வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது.
2. சரியான தூக்க அளவிற்கு திட்டமிட வேண்டும்.
3. தினம் 7 முதல் 8 மணி நேர தூக்கம் தேவை.
4. தினமும் தூங்க ஆரம்பிக்கும் நேரமும் எழும் நேரமும் ஒரே மாதிரி இருக்கவேண்டும். (உதாரணம் - 10 p.m. to 5 a.m)
5. படுக்கை அறை, அமைதியாகவும், இருட்டாகவும், வசதியாகவும், இருக்கவேண்டும்.
6. கம்ப்யூட்டர், டிவி போன்றவை படுக்கை அறையில் இருக்கக் கூடாது.
7. காலையில் எளிமையான உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
8. மாலை 6 மணிக்குமேல் 12, காபி போன்றவை அருந்துதல் கூடாது.
9. ஆல்கஹால், புகையிலை போன்றவற்றினை தவிர்க்க வேண்டும்.
10. பகலில் தூங்குவதை குறைக்கவும் / நிறுத்தவும்.
11. படுக்கும் முன் டிவி பார்ப்பது, ரேடியோ கேட்பது மற்றும் படிப்பது கூடாது.
12. படுக்கையை தூங்க மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும்.
13. இரவு நேர வேலை இருந்தால், தூக்க குறைவை ஈடுகட்ட குட்டி தூக்கத்திற்கு திட்டமிடவும்.
14. தூக்க குறைவை ஈடுகட்ட ஓய்வு நேரத்தில் தூங்க திட்டமிடவும்.
15. தூங்கும் முன், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளை தீர்க்க யோசிக்கக் கூடாது. மாலையிலேயே திட்டமிடுதல் நடைபெற வேண்டும்.
16. இரவு உணவு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
17. தூங்கும் முன் அதிகமான நீர் மற்றும் பழச்சாறு போன்ற நீர் அதிகமுள்ள உணவை தவிர்க்க வேண்டும்.
18. தூங்கும் முன் லேசாக சுடும் நீரில் குளித்தால், உடலும் மனமும் சாந்தமாக ஆகும்.
19. நமக்கு நாமே, நன்றாக தூங்கவுள்ளோம் என தூங்கும் முன் சுய ஆலோசனை கூறிக்கொள்வது நல்ல பயன் அளிக்கும்.
20. மருத்துவ உதவியின்றி தூக்கமாத் திரைகளை சாப்பிடக்கூடாது.

SUCIDE / ATTEMPTED SUCIDE/ PARASUCIDE

தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி / தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பு

தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி / தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பு என்பதை பற்றி விளக்கவும் ?

தற்கொலை : ஒருவர் தன் உயிரை தானே மாய்த்துக் கொள்வது தற்கொலை. இம் முயற்சியில் உயிர் பிரிவது தற்கொலை எனப்படுகிறது.

தற்கொலை முயற்சி :

ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்தில் முயற்சி செய்யும் போது அவர் உயிர் ஏதாவது ஒரு வழியில் காப்பாற்றப்படும் போது அது தற்கொலை முயற்சி எனப்படுகிறது.

தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பு

ஒருவர் தற்கொலை எண்ணம் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும்போது சூழ்நிலையின் மற்றும் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால், தன்னை காயப் படுத்திக்கொள்வதோ அல்லது அளவுக்கு அதிகமான மாத்திரை மருந்துகளை சாப்பிடுவதோ அல்லது அருகில் உள்ள உணவு அல்லாத பொருட்களை உட்கொள்வதோ தற்கொலை மாதிரியான மனநல பாதிப்பாகும்.

இதில் ஒரு முக்கிய விஷயம் என்னவெனில், உண்மையாக தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணத்துடன் முயற்சி செய்பவர்கள், சில சமயங்களில் காப்பாற்றப்பட்டு விடுவார்கள். ஆனால் மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சி கொந்தளிப்பின் உந்துதலால், தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் ஒரு துளியும் இல்லாமல், (மற்றவர்களை பயமுறுத்தும் நோக்கத்துடன்) தன்னை காயப்படுத்திக்கொள்பவர்களில் அல்லது மருந்து மாத்திரைகளை அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களில் அல்லது வேறு வழிமுறைகளை கையாள்பவர்களில் சில பேர் எதிர்பாராமல் மரணத்தை தழுவுகிறார்கள்.

2. இப்பிரச்சனை எந்த அளவுக்கு மனித சமுதாயத்தை பாதிக்கிறது ?

ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 10 லட்சம் பேர் உலகம் முழுவதும் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் படி கடந்த 50 வருடங்களில் தற்கொலை செய்து கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை 60 சதவிகிதம் உயர்ந்துள்ளது.

ஒவ்வொரு 40 வினாடிக்குள் ஒருவர் தற்கொலை மூலம் இறக்கிறார்கள்.

எனவே மக்களுக்கு இது பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தால் தான், இப்பிரச்சனையை வெற்றிகரமாக நாம் எதிர்கொள்ள முடியும்.

3. தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் முயற்சி பற்றிய பொதுவான உண்மைகள்

தற்கொலை எண்ணங்களும் முயற்சியும் மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிகளாகும்.

ஒருவர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தினால், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து செயல்பட வேண்டும். அந்த எண்ணத்தை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது.

தற்கொலை முயற்சி என்பது மனநல பாதிப்பில் அவசர நிலையாகும். அதற்கு உடனடி நடவடிக்கை மற்றும் தக்க சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனச்சோர்வு நோயாளிகளிடம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள், மனச்சிதைவு நோயாளிகள் மற்றும் தீராத கடுமையான வியாதி உள்ளவர்களுக்கும் தற்கொலை எண்ணங்கள் வரலாம்.

4. நம் நாட்டில் எந்த விதமான சூழ்நிலைகளில், ஒருவர் தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள் ?

1. தீராத உடல் மற்றும் மன நோய்கள்

2. குடும்ப உறவில் விரிசல்
3. வேலை இழப்பு
4. பண / மற்றும் கடன் தொல்லை
5. வேலை இல்லாமை
6. தேர்வில் தோல்வி
7. காதல் தோல்வி
8. மனதில் பக்குவமின்மை
9. சுய நம்பிக்கையின்மை
10. எளிதில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு முடிவெடுத்தல்
11. சிந்தனை சக்தியை உபயோகப்படுத்தாதிருத்தல்.

5. தற்கொலை / தற்கொலை முயற்சி எந்தவிதமான மனநல பாதிப்புகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது ?

- * மனச்சோர்வு நோய்
- * மனச்சிதைவு நோய்
- * குடி / மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
- * குணமாறுபாட்டு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்

இம் மனநல பாதிப்புகளுக்கு முறையான மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் தற்கொலை முயற்சியை பூரணமாக தவிர்க்கலாம்.

6. உடல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்களா ?

நாட்பட்ட வலி அதிகமாக உள்ள தீராத உடல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சிலபேர் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சிக்கிறார்கள் என அறியப்படுகிறது.

மேற்கண்ட உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு முறையாக மருத்துவ சிகிச்சையை எடுத்துக்கொண்டால், தற்கொலை முயற்சியை தவிர்க்கலாம்.

7. தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கும், குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு மக்கள் அடிமையாவதற்கும் சம்மந்தம் உள்ளதா ?

சுமார் 50 சதவீகித தற்கொலைகளை குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள், மேற்கண்ட பொருட்களின் தாக்கத்தில் இருக்கும் போது செய்து கொள்கிறார்கள்.

மேலும் புகையிலை, சிகரெட், சுருட்டு, மூக்குப்பொடி, புகையிலை கலந்த பாக்கு வகைகள், புகையிலையை மெல்லுதல், மற்றும் குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் போன்றவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன்னையே தான் கொல்வதற்கு சமம் என அறியப்படுகிறது.

8. தற்கொலை என்பது கோழைத்தனமான செயலா அல்லது வீரமான செயலா ?

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் ஒரு லட்சம் பேர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். இச்செயல் நம் சமுதாயத்தில் பாவச் செயலாகக் கருதப்படுகிறது. இச்செயல், குடும்பத்தாருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் கெட்ட பெயரை ஏற்படுத்துகிறது.

ஒருவரது ஆசை நிறைவேறாமல் போனாலோ, குறிக் கோளை அடைய முடியாமல் போனாலோ, தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருந்தாலோ, உணர்ச்சிகளின் மேலீட்டால் தற்கொலை செய்ய முயற்சிக்கின்றனர்.

சிலசமயம், ஒருவரின் பாதிப்புக்கு காரணமானவர்களை பழி வாங்குதல், அதிகார மையத்தை மிரட்டுதல் அல்லது பிரச்சனைகளின் தாக்குதலை உணர வைத்தல் போன்ற காரணங்களுக்காக தற்கொலை முயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிலபேர், தற்கொலை தான் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு நிரந்தர தீர்வாக எண்ணுகிறார்கள்.

மனரீதியாக அணுகும்போது தற்கொலை முயற்சி என்பது, மன அழுத்தம், மனக்குழப்பம் மற்றும் மனச்சோர்வு, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, ஆகியவற்றின் கலவையால் ஏற்படும் விபரீதமான தேவையற்ற முடிவாகும். இது கோழையான செயலோ அல்லது வீரமான செயலா அல்ல. இது ஒரு மன ரீதியான பாதிப்பாகும்.

9. தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்கும் போது ஒருவன் எடுக்கவேண்டிய உடனடி நடவடிக்கைகள் என்னென்ன ?

தனிமையை தவிர்க்கவும்
உணர்ச்சி வசப்படக்கூடாது

மனப்பதட்டத்தையும், மனக்கவலையையும்
விட்டொழிக்கவேண்டும்.

பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் என்ன என்பதை
ஆராயவேண்டும். பிறகு முடிவெடுக்கவும்.

உங்களால் முடிவெடுக்க முடியவில்லையெனில் பிரச்சனையை
குடும்பத்தின் நம்பிக்கைக்குரிய உறவினர் மற்றும் உற்ற
நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு அவர்களின் ஆலோசனைப்படி
முடிவெடுக்கவும்.

முடிவு : தெளிவான முடிவை நீங்களே எடுப்பீர்கள்.

மேற்கண்டபடி முடிவு எடுக்க இயலாத பட்சத்தில் உங்கள் குடும்ப
மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை உடன் அணுகவும். அவர்
உங்களை உடல் மற்றும் மன ரீதியாக பரிசோதித்து உங்கள் மனம்
பக்குவமடையவும், முடிவு எடுக்கும் திறமையை மேம்படுத்திக்
கொள்ளவும், மன நலம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அதனை
சரிசெய்யவும் உதவுவார்.

10. தற்கொலை முயற்சி / எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட, மனநல
மருத்துவர், எந்தவித வழிகளில் உதவுகிறார் ?

1. மனரீதியான மருத்துவ முறை
2. மருந்துரீதியான மருத்துவ முறை

11. தற்கொலை போன்ற மனநல பாதிப்பு ஒருவருக்கு வராமல்
இருக்க மனரீதியான சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம் என்ன ?

பெரும்பாலும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பான சூழ்நிலையாலும்,
மனித உறவுகளில் ஏற்படும் குழப்பங்களாலும், சிந்தனை சக்தி
குறைந்து முடிவெடுக்கும் திறமை பாதிக்கப்பட்டு, திடீரெனவோ,
திட்டமிட்டோ தன்னையே காயப்படுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது
மாய்த்துக்கொள்ளவோ முற்படு கின்றனர்.

எனவே, ஒருவர் பிரச்சனைகளின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப் பட்டு
சரியான தீர்வை எடுக்க முடியாத பட்சத்தில், மனநல மருத்துவரை
நாடினால் அவர் மருந்து, மற்றும் மனரீதியான சிகிச்சைக்கு ஆவண
செய்வார்.

இதில் மன நல மருத்துவரின் தலைமையில் உளவியல் நிபுணர்,
சமூக நல சேவகர் மற்றும் மனநலத்தில் சிறப்புப் பயிற்சி செய்ய
செவிலியர் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றனர்.

மேலும் தற்கொலையை தவிர்ப்பதில், சட்ட வல்லுனர்கள், காவல்
துறையினர், கல்வியியல் வல்லுனர்கள், மற்றும் ஆன்மீகவாதிகள்
முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

மேற்கண்டவர்களின் சேவையால் உணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி
சம்பந்தப்பட்ட (Emotional First Aid) முதலுதவி ஒருவருக்கு
அளிக்கப்படும்போது தற்கொலை தவிர்க்கப்படுகிறது.

12. தற்கொலை தவிர்ப்பும் மனநல மருத்துவமும், பற்றிக் கூறவும் ?

ஒருவர் உடல் ரீதியாகவோ, மன ரீதியாகவோ பாதிக்கப் பட்டு
அவருக்கு தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் ஏற்படுகிறது
என்றால் அவர் மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று அறிந்து
கொள்ளவேண்டும்.

அவர், மன அழுத்தத்துடனோ, மனச்சோர்வுடனோ,
மனப்பதட்டத்துடனோ, மனக்குழப்பத்துடனோ இருக்கிறார் என
சம்மந்தப்பட்டவரோ, அல்லது அவரது குடும்பத்தினரோ புரிந்து
கொண்டு, உடன் அவரை, அருகில் உள்ள அரசு அல்லது தனியார்
துறையால் நடத்தப்படும் மருத்துவமனையில் உள்ள மனநலப் பிரிவில்
உள்ள மனநல மருத்துவரையோ, சமூகநல அலுவலரையோ உளவியல்
நிபுணரையோ, செவிலியரையோ, அணுகினால், அவர்கள் மனரீதியான
மற்றும் மருந்து ரீதியான சிகிச்சைக்கு ஆவண செய்வார்கள்.

13. தற்கொலையை தவிர்க்க சமுதாய அளவில் மேற் கொள்ளப்பட
வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிக் கூறவும் ?

எல்லா பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளிலும் உலக சுகாதார
நிறுவனத்தின் அறிவுரைப்படி வாழ்க்கைக்கல்வி (Life Skill Edu-
cation) கற்பிக்கப்படவேண்டும்.

விடலைப்பருவத்தினர் அனைவருக்கும் பிரச்சனைகளை கையாளும் திறமை (Coping Skill Education) போதிக்கப்பட வேண்டும்.

கடுமையான போட்டி மனப்பான்மையை தவிர்த்து, ஆர்வத்துடன் மேற்கண்டவற்றில் ஈடுபடும் மனப்பான்மையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

மாணவர்களின் விருப்பம் மற்றும் திறமைகளை கருத்திற் கொண்டு, கல்வியில் ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பற்றிய மருத்துவ அறிவு பள்ளிக் கல்வியிலேயே சேர்க்கப்படவேண்டும்.

மருந்துக் கடைகளில் மருத்துவரின் அனுமதிச் சீட்டுகள் இல்லாமல் மருந்துகள் கொடுப்பதை தடுப்பது – சம்மந்தப்பட்ட சட்டங்கள் கடுமையாக்கப்பட வேண்டும்.

பயிர்க்கொல்லி மருந்துகளின் விற்பனையை மேலும் முறைப்படுத்தப்படவேண்டும்.

குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு மக்கள் அடிமையாவதை தடுக்க விழிப்புணர்ச்சி முகாம் போன்ற ஆக்கப் பூர்வ நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படவேண்டும்.

மனரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான பாதிப்புகளுக்கு மூட நம்பிக்கைகளைத் தவிர்த்து, உடனடியாக, விஞ்ஞான ரீதியாக உடல் மற்றும் மனநல மருத்துவர்களின் மூலம் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாடு முழுவதும் தற்கொலை தவிர்ப்பு மையங்கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும்.

மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளில் மோசமான பாதிப்புகள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மனித உறவுகளில், பணம், பதவி, அதிகாரம் ஆகியவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்காமல் அன்பை ஆதாரமாகக் கொண்ட வாழ்க்கை முறையை ஒவ்வொருவரும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

SCHIZOPHRENIA

மனச்சீதைவு நோய்

மனச்சீதைவு நோய் என்றால் என்ன?

இது மனநோய்களில் ஒரு வகையாகும். இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் களின் சிந்தனை, உணர்ச்சிகள், நோக்கும் திறன் மற்றும் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்.

ஒருவருக்கு மனச்சீதைவு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

பெரும்பாலும் 15 வயது முதல் 25 வயதிற்குள் உள்ளவர்களை இந்நோய் தாக்குகிறது.

- பெற்றோர்களில் ஒருவருக்கோ, அல்லது இருவருக்குமே இந்நோய் இருந்தால், அவர்களின் குழந்தைக்கு இந்நோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளது.

- இரத்த சம்பந்த உறவினர்களில் எவருக்கேனும் இந்நோய் இருந்தாலும், ஒருவருக்கு இந்நோய் வர வாய்ப்புள்ளது.

- கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தையின் மூளை, பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்டால், பிறகாலத்தில் இந்நோய் வரலாம்.

ஒருவர், பலவித, மோசமான மனஉளைச்சலால் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டால், இந்நோய் வரலாம்.

- பொதுவாக இந்நோய், உடலியல், மனவியல், மற்றும் சமூகவியல் குறைபாடுகளின் கூட்டுச் செயல்பாட்டால் ஒருவரை தாக்குகிறது.

மக்கள் தொகையில் எவ்வளவு பேர், மனச்சீதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்?

உலகில் உள்ள எல்லா நாடுகளிலும் அதிகபட்சமாக 1 சதவிகித மக்கள் மனச்சீதைவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர்.

உடலின் எந்த உறுப்பு பாதிப்படைவதால், மனச்சீதைவு நோய் ஏற்படுகிறது?

மனதின் இருப்பிடமான மூளை, பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப் படுவதால், மனச்சீதைவு நோய் ஏற்படுகிறது.

மனச்சீதைவு நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

மனச்சீதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளில் சிலவற்றுடனோ, அல்லது பல அறிகுறிகளுடனோ காணப்படுவர்.

1. தனிமையில் ஆழ்ந்த யோசனையுடன் இருப்பது.
2. தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல்
3. தனக்குத்தானே சிரித்தல்
4. சந்தேக எண்ணங்கள்
5. தன்னை எதிரிகள் தாக்க இருப்பதாக எண்ணுதல்.
6. யாரோ தனக்கு கெடுதல் செய்வது போல் நினைப்பது.
7. காதில் யாரோ பேசுவது போன்ற பிரமை.
8. உடல் மற்றும் சுற்றுப்புற தூய்மையை பற்றிய கவலையின்மை.
9. காரணமில்லாத கோபம்.
10. தூக்கமின்மை.
11. எதிலும் நாட்டமின்மை.
12. மற்றவர்களை காரணமில்லாமல் தீட்டுதல் அல்லது தாக்க முற்படுதல்.
13. நிலையில்லாமல் சுற்றித்திரிதல்.

மனச்சிதைவு நோயும், பைத்தியம் என்ற வார்த்தையும் ஒன்றா?

மனச்சிதைவு நோய் என்பது, முதிர் மனநோய்களில் ஒரு வகையாகும். மக்கள், முதிர் மனநோய்களை பைத்தியம் என கூறுகின்றனர். இவ்வார்த்தை, நோயாளியை களங்கப்படுத்தும். எனவே இவ் வார்த்தையை நாம் உபயோகிக்கக்கூடாது.

மனச்சிதைவு நோய், மந்திர தந்திரத்தாலோ, மாந்தரீகத்தாலோ, பேய், பிசாசுகளின் சேஷ்டையாலோ ஏற்படுகிறதா?

இல்லை. எந்தவித மனநல பாதிப்பும், மேற்கண்ட, இல்லாத, உண்மை யற்ற, விசயங்களால் வருவதில்லை,

மேற்கண்ட விஷயங்கள் எல்லாம் செயல்படுவதற்கான விஞ்ஞான சான்றுகள் எதுவும் இல்லை.

மனச்சிதைவு நோய் பரம்பரை வியாதியா?

மனச்சிதைவு நோயாளிகளில் 10 சதவிகிதம் பேர், பரம்பரைத் தன்மையால் இவ்வியாதியினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

திருமணம் செய்து வைப்பதால் மனச்சிதைவு நோய் குணமாகி விடும் என்பது குறித்து கூறவும்?

இது ஒரு மூட நம்பிக்கை. மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் திருமணம் சம்மந்தமாக எந்த முடிவும் எடுக்கும் முன் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

பொதுவாக, மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் சம்மந்தமாக எந்த முக்கிய முடிவும் எடுக்கும் முன்பு, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது மிக மிக அவசியமாகும்.

மனச்சிதைவு நோயாளிகளையும், மற்றும் வேறு பல மனநோய் களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும், வழிபாட்டுத் தலங்களில் இருக்க வைப்பதால் குண மடைவார்களா?

மனநோய்கள், தெய்வக் குற்றத்தினால் வருகின்றன என்ற நம்பிக்கையாலும், மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியினால் ஏற்படுகின்றன என்ற எண்ணத்தினாலும் வழிபாட்டுதலங்களில், மனநோயாளிகளை தங்க வைக்கின்றனர்.

உடல் சார்ந்த நோய்களுக்கு மருத்துவரை நாடி மருத்துவம் செய்து கொண்டு, கூடவே தெய்வத்தை பிரார்த்திப்பது போல, மனநோய் களுக்கும் செய்யலாமே! இது தான் சரியான வழியாகும்.

மனச்சிதைவு நோய் மற்றும் வேறு பல மனநோய்களுக்கு மந்திர / தந்திர சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதே ! அது சரியா?

இது ஒரு மூட நம்பிக்கை. இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மனநோய், செய்வினை, மந்திரம், பில்லி சூனியம் போன்றவற்றால் உண்டாகின்றன என கருதுகின்றனர். அதனால், மேற்கண்ட சிகிச்சை அளிக்க முற்படுகின்றனர். பிறகு மனநோய் முற்றிய நிலையில் மனநல மருத்துவரை நாடுகின்றனர். எதிர்பார்க்கும் பலன் வராததால், பிறகு வருத்தப்படுகின்றனர்.

மனச்சிதைவு மற்றும் எல்லா மனநல பாதிப்புகளுக்கும், ஆரம்ப நிலையிலேயே, மனநல மருத்துவர் மூலம் முறையான சிகிச்சை அளித்தால், அதிக அளவு குணமடைய வாய்ப்புள்ளது.

மனச்சிதைவு நோய் தொற்று நோயா?

இல்லை. எந்தவித மனநோயும் தொற்றுவியாதி அல்ல. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் சேர்ந்து வாழ்வதால் ஒருவருக்கு மனநோய் பரவாது. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், மற்றவரை கடித்து விட்டால், அவருக்கு மனநோய் வரும் என்பதும் மூட நம்பிக்கை ஆகும்.

சில சமயங்களில் சாலையில் மற்றும் பொது இடங்களில், சுகாதார மற்ற நிலையில், தானாகவே பேசிக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், சிலசமயம் கோபமாகவும் காணப்படுகிறார்களே ! அவர்கள் மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களா?

இவர்கள் மனச்சிதைவு நோயாலோ அல்லது வேறு சில மனம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களாலோ பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம். இவர்கள் மனநோயின் காரணமாக, குடும்பத்தினரால் கைவிடப் பட்டவர்களாகவோ அல்லது தானாக, நோயின் காரணமாக வீட்டை மற்றும் ஊரைவிட்டு வெளியேறியவர்களாகவோ இருக்கலாம். இவர்களால் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு, ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இது சம்மந்தமாக, அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் அளித்தால் அவர்கள் அம் மனிதரை விசாரணைக்கு உட்படுத்தி, மன நோயாளி என சந்தேகப்படும் படசத்தில் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்வர்.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், நோயின் தன்மையால், மற்றவரை தாக்க முற்படும் போது எவ்வாறு அவரை அணுகவேண்டும்?

கோபத்துடன் இருக்கும் மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து சற்று தொலைவில் இருத்தல் வேண்டும்.

அவர் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டும். அவரது கோபத்திற்கான காரணத்தினையும், அவரது தேவைகளையும் அன்புடன் கேட்க வேண்டும். அவரது விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்வதாக கூற வேண்டும். அவர் கட்டுக்கடங்காதவராக இருக்கும் படசத்தில், மற்றவர்களின் உதவியுடன், அவர் மேல் ஒரு போர்வையை போட்டு, அவரை கட்டுப்படுத்தி, அவரது கை, கால்களை சுத்தமான துணியால் அல்லது கட்டுக்கட்டும் துணியால் கட்டி, உடன் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆபத்தானவர்களா?

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முறையான, விஞ்ஞான ரீதியான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தொடர் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் படசத்தில், நோயாளியின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்கள் சீரடைவதால், அவர்கள் தன்னையோ, அல்லது மற்றவர்களையோ தாக்க வாய்ப்பில்லை.

மனச்சிதைவு நோய், பூரணமாக குணப்படுத்தப்படக்கூடிய நோயா?

இந்நோயில் பல வகைகள் உள்ளன, 50 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு, மூளையில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களை சரிசெய்து விடலாம். 50 சதவிகித

நோயாளிகள், மருத்துவ சிகிச்சையினால் முன்னேற்ற மடைந்தாலும், பூரண குணம் அடைவதில்லை. நோயாளிகள் சிகிச்சையினால் குணமடைவதில், பல்வேறு விஷயங்கள் அங்கம் வகிக்கின்றன.

மனச்சிதைவு நோய்க்கு எந்தவிதமான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களின் மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்களை சரி செய்ய, பலவிதமான மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை மாத்திரை வடிவிலும், ஊசி மருந்தாகவும், சொட்டு மருந்தாகவும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

சில நோயாளிகளுக்கு மின் அதிர்வு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

மேற்கண்ட மருத்துவ முறைகளில், நோயின் தீவிரம் கட்டுப்பட்டவுடன், மனரீதியான சிகிச்சையும், நடத்தை மாற்று சிகிச்சையும் சமூக மற்றும் தொழில் ரீதியான மறுவாழ்வு சிகிச்சையும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவ மனையில் சேர்த்து சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமா?

இது கட்டாயம் இல்லை. 95 சதவிகித மனச்சிதைவு நோயாளிகளை, புற நோயாளிகள் பிரிவில் சிகிச்சை அளித்து, குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து வாழ வைக்கலாம்.

உள் நோயாளியாக சேர்க்க வேண்டிய தருணங்கள் :

1. மிக கோபமான மனநிலையில் இருந்து மற்றவர்களை தாக்க முற்பட்டால்.
2. தற்கொலை எண்ணம் அதிகமாக இருந்தால்.
3. மருந்து சாப்பிட முற்றிலும் மறுத்தால்.
4. உணவு சாப்பிட முற்றிலும் மறுத்தால்.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காலம் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமா?

இல்லை. 50 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு 2 வருட சிகிச்சைக்குப்பிறகு, மருந்துகளை நிறுத்திவிடலாம். மீதமுள்ள 40 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு நீண்ட நாள் சிகிச்சை அவசியம். சுமார் 10 சதவிகித நோயாளிகள் காலம் முழுவதும் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும்.

பொதுவாக, மனச்சிதைவு மற்றும் பிற மன சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படும் மாத்திரை மருந்துகளால் கெடுதல் அதிகம் என கூறப்படுகிறதே?

எந்த நோயாக (மனநோயாகவோ அல்லது உடல் நோயாகவோ) இருந்தாலும் விஞ்ஞான ரீதியாக பரிசோதிக்கப்பட்டு, மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. எந்த ஒரு மருந்தும், முறையாக கொடுக்கப்பட்டாலும் கூட, சில சமயங்களில், சில தேவையற்ற, பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

அத்தேவையற்ற, மோசமான பின் விளைவுகளும், எப்போதாவது, ஒரு சிலருக்கு மட்டும், எதிர்பாராமல் வருகின்றன. அதை நாம் (நோயாளியோ, உறவினரோ, குடும்பத்தினரோ) பக்குவத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு ஏற்படும் பட்சத்தில், நாம் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ குறை கூறக்கூடாது. இன்றைய சூழ்நிலையில், நோய் குணமாகிவிடும் பட்சத்தில் மருத்துவரை கடவுளாகவும், நோய் குணமாகாமல் எதிர்பாராத விளைவுகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் மருத்துவரை குற்றவாளியாகவும் கருதும் சூழ்நிலை உள்ளது. இந்நிலை மாற வேண்டும்.

நாம், சில விபத்துக்களை, நம்மையும் மீறி நடக்கிறது என எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதுபோலத்தான் மருத்துவ சிகிச்சையில் எதிர்பாராத சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனை நன்கு நாம் புரிந்து கொண்டால் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ நாம் குறை கூற மாட்டோம்.

நல்ல நம்பிக்கையுடன் மருத்துவரை நாடிய பிறகு, முடிவு எவ்வாறாக இருந்தாலும் நம்பிக்கையில் மாற்றம் இருக்கக்கூடாது.

மருத்துவர்கள், நோயை குணப்படுத்தத்தான் முயற்சி செய்கிறார்கள், நோயாளிக்கு தீங்கு விளைவிக்க அல்ல என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும்.

மனச்சிதைவுநோயாளியின் குடும்பத்தினராகிய நாங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும்?

குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஒத்துழையாமை, தனிமைப்படுத்தல், பணப் பிரச்சனைகளை, மன உளைச்சல், கோபம், மனமகிழ் விசயங்களில் நாட்டமின்மை, தூக்கமின்மை, போன்ற பிரச்சனை களை குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ள வேண்டியவரும்.

நோயாளிக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மனநல மருத்துவர் மூலம் மனரீதியான மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றால் நல்லது.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவ சிகிச்சையில் இருக்கும்போது, அந்நோயின் தாக்கம், மீண்டும் ஏற்படுகிறது என்பதை எவ்வாறு அறிவது?

இதனை கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

- * தூக்கமின்மை.
- * தனக்குத்தானே பேசுதல் மற்றும் சிரித்தல்.
- * ஆழ்ந்த சிந்தனையில் சென்றுவிடுதல்.
- * சந்தேகம்.
- * உடல் சுத்தத்தில் அக்கறையின்மை.
- * காரணமில்லாத கோபம் மற்றும் எரிச்சல்.
- * வீட்டைவிட்டு வெளியேறி சுற்றித்திரிதல்.

மனச்சிதைவு நோயாளியின் எதிர்காலத்திற்கு நாங்கள் என்ன முன்னேற்பாடுகள் செய்யலாம்?

1. பொருளாதார ரீதியாக, நோயாளியின் பெயரில் வங்கியில் பணம் சேர்த்து வைக்கலாம்.
2. நோயாளியின் எதிர்காலத்திற்கு பயன்தரும் வகையில் உயில் எழுதி வைக்கலாம்.
3. பெற்றோரின் காலத்திற்குப்பிறகு நோயாளியை அன்புடன் பராமரிக்க நல்ல உள்ளம் கொண்ட மனிதரை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
4. மறுவாழ்வு மையத்துடன் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு திட்டமிடலாம்.

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் பொதுமக்களுக்கும் தாங்கள் கூறும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் என்ன?

- மனச்சிதைவு நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய வேண்டும்.
- அவ்வாறு கண்டறிந்தவுடன், உடனே மனநல மருத்துவரை அணுகி மருத்துவ சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கவேண்டும். இந்நோயாளிகளுக்கு தொடர் சிகிச்சை மிகவும் அவசியம்.

- எனவே, தொடர்ந்து மருத்துவர் கூறும் நாளில், நோயாளியை அழைத்துச்சென்று பரிசோதனைக்குட்படுத்த வேண்டும்.
- மனநல மருத்துவரின் அனுமதியின்றி மருந்தின் அளவையோ, மருந்தையோ கூட்டவோ, குறைக்கவோ / நிறுத்தவோ கூடாது.
- நோயாளியை, குடும்பத்தினர் அடிக்கடி குறைகூறி கண்டித்து வந்தாலோ, பகைமை அல்லது விரோதத்துடன் நோக்கினாலோ, அல்லது நியாயமற்ற முறையில் நடத்தி வந்தாலோ, வியாதியின் தீவிரம் அதிகரிக்கும். அது மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாது.
- அன்பும், பாசமும், அரவணைப்பும், மருந்துடன் சேர்ந்து நல்ல முன்னேற்றத்தை அளிக்கும்.
- குடும்பத்தினர், நோயாளியின் குறைகளை அறிந்து, எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- குடும்பம் மற்றும் சுற்றப்புற சூழ்நிலைகளை நோயாளியின் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றியமைக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் திறமை மற்றும் ஆர்வத்திற்கு ஏற்றவாறு, வேலைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- நோயாளியின் ஆர்வத்திற்கு ஏற்றவாறு உடற்பயிற்சி, இசை, படித்தல், போன்ற பொழுது போக்கு அம்சங்களை அமைத்துத்தர வேண்டும்.
- குடி, புகைத்தல், மற்றும் போதைப் பொருட்களிடமிருந்து நோயாளியை விலக்கி வைக்க வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உணவு கொடுக்க வேண்டும், உரிய நேரத்தில் உணவு அளிக்க வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உரிய நேரத்தில் மருந்துகளை தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் தூக்கத்திற்கு இடையூறு ஏற்படா வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளியின் திருமணம் போன்ற எந்த முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் முன்பு, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.
- **மனச்சிதைவு நோய், குணப்படுத்தக்கூடிய மனநோய், இந்நோய் யாரையும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தாக்கலாம். எனவே, இந்நோயாளிகள், மற்றவர்களைப்போல நல் வாழ்க்கை வாழ நாம் அனைத்து வழிகளிலும் இயன்ற வரை முயற்சி செய்ய வேண்டும்.**

IDனம்

நம் மூளையிலிருந்து இயங்குகிறது...

- ❖ மனமும், உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து செயல்படுகின்றன.
- ❖ மனநோய்கள் மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழப்பதாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் வருகின்றன.
- ❖ பேய், பில்லி, சூனியம், செய்வினை, ஏவல், கெட்ட நட்சத்திரம், போன்றவற்றால் மனநோய் வருகிறது என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ❖ மனநோய் தொற்று வியாதியல்ல.
- ❖ பெரும்பாலான மனநோய்கள் பூரணமாக குணப்படுத்தக் கூடியவையே.
- ❖ மனநல பாதிப்புகள், மிதமான மனநோய், தீவிர மனநோய் என இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ❖ குடி மற்றும்போதை பொருட்களுக்கு அடிமையாவதும் மனநோயே.
- ❖ மனநோய்களுக்கு, உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை நாடி, சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ மனநோய்கள், ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டால், குறைந்த அளவு மருந்துகளிலேயே குறைந்த கால சிகிச்சையிலேயே நல்லபடி, அதிக அளவு குணமடையும். பூரண குணமும் அடையலாம்.