

Follow up treatment is mandatory, failing which, the relapse of the illness is the consequence.

**21. How long the treatment is to be given for Depressive illness?**

Usually, most of the patients with Depressive illness get cured with treatment.

But, follow up treatment is a must . Usually, 1<sup>st</sup> episode patients would require treatment for up to a minimum of one to few years. When a person develops Depressive illness frequently after discontinuation of treatment, follow up treatment has to be continued for many years. Some may require life long follow up care, like what one needs for Diabetes and Hypertension.

**22. Do the patients with Depressive illness require inpatient care?**

Depressive illness has 3 stages namely mild, moderate and severe. Mild and Moderate stages require out patient care. Patients with severe Depressive illness with refusal of food or suicidal ideas are given inpatient care.

**23. Kindly tell us in detail about various treatments given for Depressive illness?**

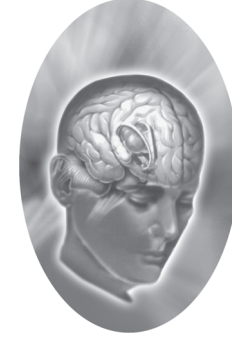
Patients with mild depression are usually given psychological methods of treatment like various forms of psychotherapy, Cognitive therapy and Behavior therapy. Patients with moderate and severe degrees of depression are given Drug therapy initially followed by above mentioned psychological therapies. When the Depressive illness is severe, associated with suicidal ideas / attempts, Electro Convulsive Therapy is considered in addition to above therapies.

# மாநீல மனநல ஆணையம்

தமிழ்நாடு

INSTITUTE OF MENTAL HEALTH CAMPUS

மேடவாக்கம் டேங்க் சாலை,  
கீழ்பாக்கம், சென்னை – 600 010.



## மனச்சோர்வு நோய் DEPRESSIVE ILLNESS

உங்களின் கேள்விகளும் , எங்களின் விளக்கங்களும்  
Your Questions & Our Clarifications

Written by : **Dr. S. RAJARATHINAM**, M.B.B.S.; DPM; MD  
Professor, Dept. of Psychiatry

எழுதியவர் : **Dr. ச. ராஜரெத்தினம்**, M.B.B.S.; DPM; MD  
பேராசிரியர், மனநலப்பிரிவு

### 1. மனச்சோர்வு நோய் (DEPRESSIVE ILLNESS) என்றால் என்ன ?

நாம் அனைவரும், மனதிற்கு வருத்தம் தரும் சம்பவங்கள் ஏற்படும் போது, கவலை அடைகிறோம். பெரும்பாலும், நாம் நம் மனதின் பலத்தாலும், நம் குடும்பத்தினர், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவாலும் அக்கவலையிலிருந்து மீண்டு விடுகிறோம்.

சிலர், இக்கவலையிலிருந்து மீள முடியாமல், அவர்களின் குடும்ப, தொழில் மற்றும் சமூக வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு கஷ்டப்படுகிறார்கள். இன்னும் சிலர் எவ்வித காரணமும் இல்லாமல் கவலை அவர்களை ஆட்கொண்டு, கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்கள், மனச்சோர்வு என்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என அறியப்படுகிறது.

### 2. மனச்சோர்வு நோய் எந்த அளவுக்கு மனிதர்களை பாதிக்கிறது ?

இந்நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் உணர்ச்சி நிலையில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, மனச்சோர்வு தொடர்ந்து இருந்து, அவர்களின் வாழ்க்கையின் எல்லா அங்கங்களையும் பாதிக்கிறது. இந்நோயால் உலகம் முழுவதும் 35 கோடி மக்கள் பாதிக்கப்பட்டு அவதியுறுகிறார்கள்.

உலக மக்களின் நோய்ச்சமையில் தற்போது நான்காவது இடத்தில் உள்ளது. இது 2025ஆம் ஆண்டு 2ம் இடத்திற்கு சென்று விடும் என அறியப்படுகிறது.

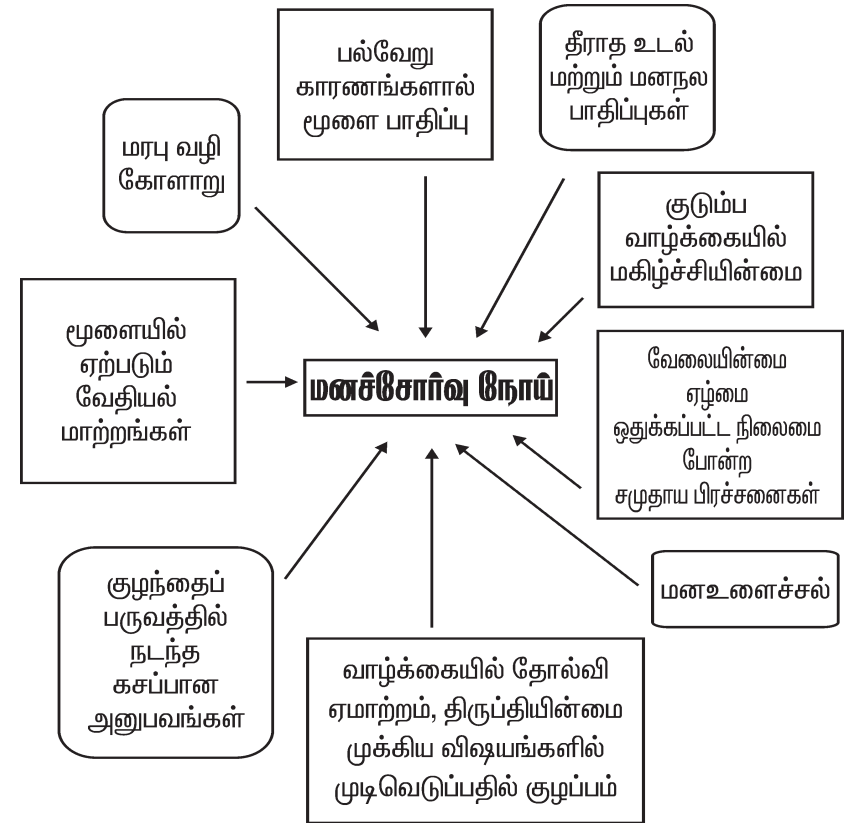
மக்கள் தொகையில் 10 சதவிகிதம் பேர் மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பெண்கள் இந்நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

### 3. மனச்சோர்வு நோய், இந்த அளவு மக்களை தாக்குவதற்கான காரணங்கள் பற்றிக் கூறவும் ?

மனதின் இருப்பிடமான மூளையில் மரபு வழி கோளாறு மற்றும் வேதியியல் மாற்றங்கள் மனச்சோர்வு நோய் தாக்கும் தன்மையை உண்டாக்குகிறது. இத்துடன் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் பல்வேறு காரணங்கள் (விவாகரத்து, விதவைத் தன்மை, பொருளாதார பாதிப்பு, கல்வியின்மை, வேலையின்மை, குடும்ப உறவில் விரிசல், குடும்பத்தினரின் திடீர் மறைவு, தீவிர உடல்நல பாதிப்பு, போன்றவை) இணைந்து ஒருவரை தாக்கும் போது அவருக்கு பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் திறன் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படுகிறது.

ஆக உடலியல், உளவியல், மற்றும் சமூகவியல் காரணங்கள் தனித்தனியாகவோ, இணைந்தோ செயல்பட்டு, மனச்சோர்வு நோயை உருவாக்குகின்றன.

### 4. மனச்சோர்வு நோயை ஏற்படுத்தும் காரணங்களை விளக்கவும் ?



### 5. மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு என்னென்ன அறிகுறிகள் ஏற்படும் ?

மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு கீழ்க் கண்ட அறிகுறிகளில் சிலவோ பலவோ இருந்து அவர்களின் குடும்ப, சமூக, பொருளாதார அம்சங்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பாதிக்கப்படும் போது மனச்சோர்வு நோய் இருப்பதாக உணரப்படும்.

- ★ கவலையுடன் இருத்தல்
- ★ உற்சாகமின்மை
- ★ மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களில் நாட்டமின்மை
- ★ தாழ்வு மனப்பான்மை

- ★ அடிக்கடி அழுதல்
- ★ நம்பிக்கையின்மை
- ★ குற்றவுணர்ச்சி
- ★ தான் குடும்பத்திற்கு பாரமாக இருப்பதாக கருதுதல்
- ★ தனிமையை விரும்புதல்
- ★ தூக்கமின்மை
- ★ எளிதில் எரிச்சலடைதல்
- ★ பொறுப்புக்களில் நாட்டமின்மை
- ★ தற்கொலை எண்ணம் / தற்கொலை முயற்சி
- ★ பசியின்மை / அதிகப் பசி
- ★ உடல் எடை குறைதல் / உடல் எடை கூடுதல்
- ★ உடல் சோர்வாக இருத்தல்
- ★ உடல் முழுவதும் வலித்தல்
- ★ உடல்நலத்தில் அக்கறையின்மை
- ★ கவனக்குறைவு
- ★ ஞாபகசக்தி குறைதல்
- ★ தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமின்மை
- ★ வேலை செய்வதில் ஆர்வமின்மை
- ★ ஊக்கமின்மை
- ★ செய்திதாள் படிப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது போன்ற விசயங்களில் ஆர்வமின்மை.

**6. மனச்சோர்வு என்பது, ஒரு மனிதன் பிரச்சனைகளை சந்திக்கும் போது ஏற்படுகிறது. பல சமயங்களில் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு ஏற்படும் போது சரியாகி விடுகிறது. இதனை மனச்சோர்வு நோய் என கருதலாமா ?**

எல்லோருக்கும் பிரச்சனைகளை சந்திக்கும்போது மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். ஆனால் அது நீடித்து இருக்காது. மேலும் மனச்சோர்வும் தீவிரமாக இருக்காது. அது ஒருவரின் சராசரி வாழ்க்கையை பாதிக்காது. இது நோய் அல்ல. அது இயற்கையான உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடாகும். ஆனால் அதே மனச்சோர்வு தீவிரமாக வெளிப்பட்டு, தொடர்ந்து இருந்து ஒருவரின் குடும்பம், வேலை, மற்றும் சமூக வாழ்க்கையை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பாதிக்கும் பட்சத்தில், அது மனச் சோர்வு நோயாக மாறிவிடுகிறது.

**7. குழந்தைகள் மற்றும் விடலைப் பருவத்தினருக்கு மனச் சோர்வு நோய் வருமா ?**

நிச்சயமாக வரலாம். சுமார் 5 சதவிகித குழந்தைகள் மற்றும் விடலைப் பருவத்தினரை மனச்சோர்வு நோய் தாக்குகிறது. பரம்பரைத் தன்மை, பெற்றோரை இழந்த நிலைமை, தாய் தந்தை பிரிந்து வாழும் நிலை, கல்விக் கற்பதில் பல காரணங்களால் ஏற்படும் மனஉளைச்சல், குடும்பப் பிரச்சனைகள், குழந்தைப் பருவத்தில் துன்புறுத்தப்படுதல், முறையற்ற குழந்தை வளர்ப்பு முறை, குழந்தைப் பருவத்தில் தொடர்ந்து ஏற்படும் உடல், மன, பொருளாதார மற்றும் சமூகப் பிரச்சனைகள் போன்றவை குழந்தைப் பருவத்தில் மனச்சோர்வு நோயை ஏற்படுத்து கின்றன.

இப்பருவத்தில் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படும் போது, மனரீதியான அறிகுறிகளை விட உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் அதிகம் காணப்படும்.

பசியின்மை, தலைவலி, வயிற்றுவலி, தொடர்கனவுகள், தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழித்துவிடுதல், தூக்கமின்மை, எரிச்சல், அதிக கோபம், அதிக சுறுசுறுப்பு, பள்ளி செல்ல மறுத்தல், படிப்பில் நாட்டமின்மை, நடத்தைக் கோளாறு, போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல், சிறு சிறு ஏமாற்றங்களைக் கூடத் தாங்கிக் கொள் முடியாத நிலை, அதிக சோர்வு, உடல் உபாதைகள் போன்ற அறிகுறிகள் சிலவோ அல்லது பலவோ மனச்சோர்வு நோயில் ஏற்படலாம்.

முறையான குழந்தை வளர்ப்பு முறை, நல்லெண்ணங்களை மனதில் விதைத்தல், தீய எண்ணங்களை களைதல், தினம் பெற்றோர், குழந்தைகளிடம் நேரத்தை செலவிட்டு, அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம். இந்நோயால் பாதிக்கப்படும் விடலைப் பருவத்தினருக்கு தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம் அதிகம் என அறியப்பட்டுள்ளது.

எனவே ஆரம்ப கட்டத்திலேயே முறையான சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்.

**8. பொதுவாக பெண்களுக்கு மனச்சோர்வு நோய் ஏன் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது ?**

பொதுவாக பெண்கள் மன ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், மென்மையானவர்கள், மேலும் பெண்கள், பருவமெய்தல், மாதவிடாய், தாய்மை நிலை, தாய் போன்ற பல நிலைகளை சந்திக்கிறார்கள். ஹார்மோன்களின் ஏற்ற இறக்கங்கள், மூளையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. சில சமயங்களில், கர்ப்பம் கலைதல், தாய்மை நிலை

அடைவதில் தாமதம், குழந்தைப் பேரில்லாமை, மாதவிடாய் தொடர்பான சிக்கல்கள் போன்ற பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறார்கள்.

இது அல்லாமல் ஆணாதிக்கம், சில பெண்களை கஷ்டத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது. விவாகரத்து, வாழ்க்கைத் துணையின் இழப்பு, படிப்பறிவின்மை, பொருளாதார ரீதியாக ஆண்களை சார்ந்த நிலை போன்றவை பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. மேற்கண்ட உடல், மன மற்றும் சமூக ரீதியான காரணங்களால் பெண்களிடம் மனச்சோர்வு நோய் அதிகம் காணப்படுகிறது.

### 9. பெண்களில் சிலபேருக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு மனச் சோர்வு அதிகமாகக் காணப்படுகிறதே ?

இச்சமயங்களில், நாளமில்லா சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோனின் அளவு குறைகிறது. மேலும், தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபாடு குறைந்து விடுமோ என்ற பயம் ஏற்படுகிறது. இது அல்லாமல், வேலை மற்றும் திருமண பந்தங்களால் மகன் மற்றும் மகள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. மூட்டுவலி, சர்க்கரை நோய், இரத்தக்கொதிப்பு, போன்ற வயது சார்ந்த நோய்கள் தாக்க ஆரம்பிக்கின்றன. மேற்கண்ட உடல், மன மற்றும் சமூக மாற்றங்கள் ஒன்று சேர்ந்து மனச்சோர்வையும், சிலருக்கு மனச்சோர்வு நோயையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

### 10. முதுமையில் மனச்சோர்வு நோய் அதிகமாகக் காணப் படுகிறதே ?

முதுமை வயதான 65 வயதிற்கு மேல் வாழ்பவர்களின் எண்ணிக்கை நம் நாட்டில் கூடிக்கொண்டே போகிறது. மக்கள் தொகையில் முதுமை நிலையை அடைந்தவர்கள் 15% – 20% உள்ளனர். மேலும் 2025-ம் வருடத்தில் இது 25 சதவீதமாக கூடும் என அறியப் பட்டுள்ளது.

உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, குடும்ப ரீதியாக இப்பருவம் எவரும் விரும்பாத தவிர்க்க முடியாத கட்டம். காது கேளாமை, பார்வை மங்குதல், இதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, போன்ற உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளும், ஞாபக சக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, தனிமை, குடும்பத்தினரை சார்ந்திருக்கும் நிலைமை போன்ற மனரீதியான பிரச்சனைகளும், கூட்டுக் குடும்ப நிலைமை மாறி தனிக்குடித்தனம் என்ற நிலைமை, நண்பர்கள் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணையின் இழப்பு, மகள்/மகன் போன்றோர் பல காரணங்களால் பிரிந்து செல்லுதல் போன்ற சமூகப் பிரச்சனைகளும் முதியோரை மனச்சோர்வு நோய்க்கு இட்டுச் செல்கிறது.

### 11. முதுமையில் மனச்சோர்வு நோய் வராமல் இருக்க நாம் என்ன செய்யவேண்டும் ?

வயது முதிர்ந்தவர்களை நாம் கீழ்க்கண்டவாறு 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 பாதிக்கப் படுகிறார்கள். சமூக ரீதியாக வேலையின்மை, வருமானம் இல்லாமை, நண்பர்கள் குறைதல், அடுத்தவரை சார்ந்துள்ள நிலைமை போன்றவற்றால் கவலையுறுகிறார்கள். இந்நிலையில் உள்ள வயது முதிர்ந்தவர்களை, நாம் கீழ்க் கண்டவாறு அணுக வேண்டும்.

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

### 12. உடல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு அவதியுறுபவர்களுக்கு மனச்சோர்வு நோய் வருமா ?

வரலாம். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் குறைபாடு, எய்ட்ஸ் நோய், மூளையில் கட்டி, மூளையில் ரத்த ஓட்டத்தில் பாதிப்பு, மூளையில் அடிபடுதல், புற்றுநோய், மூட்டு நோய் மற்றும் வெகுசாலமாக குணமடையாத தோல்நோய்கள், சிறுநீரக பாதிப்பு, கல்லீரல் பாதிப்பு போன்றவற்றால் அவதியுறுபவர்களுக்கு

மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படலாம். சில மருந்துகள் கூட சிலருக்கு மனச்சோர்வு நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

### 13. மனச்சோர்வு நோயில் பிரிவுகள் உள்ளனவா ?

மனச்சோர்வு நோயின் வீரியத்தைப் பொறுத்து, அது மிதமானது, நடுத்தரமானது, தீவிரமானது என்ற மூன்று நிலைகள் உள்ளன.

### 14. மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்படும் நபர்கள் குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளனவா ?

மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்படுபவர், மரபு வழி தாக்கத்தாலும், மூளையில் ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றங்களாலும், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையாலும் முறையான சிகிச்சை சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளாத பட்சத்தில், குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். மேலும், குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களின் மூளை பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் மனதின் செயல்பாடுகள் சீர்குலைந்து மனச்சோர்வு நோய் வரலாம்.

### 15. எனக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படும் போது என் மட்டத்தில் நான் மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றி கூறவும் ?

முதலில் உங்கள் மனம் சோர்வடைய காரணம் ஏதும் உள்ளதா என ஆராயவும். ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காரணங்கள் இருப்பின் உங்கள் பிரச்சனைகளை நீங்கள் ஆராய்ந்து தீர்வு காண முயலவும். முடியவில்லை என்றால், உங்கள் பிரச்சனைகளை உங்களை நன்கு புரிந்துள்ள குடும்பத்தினரிடமோ, பெரியவர் களிடமோ, நண்பர்களிடமோ பேசி தீர்வு காணலாம்.

மேற்கண்ட யுக்திகள் பலனளிக்காத பட்சத்தில், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை (FAMILY DOCTOR) அணுகி ஆலோசனைப் பெறவும். அவர் உங்களின் தேவை அறிந்து, மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்புவார். மனநல மருத்துவர், உங்களை பரிசோதனை செய்து உரிய சிகிச்சை வழங்குவார்.

### 16. ஒருவர் மனச்சோர்வுடன் இருக்கும்போது அது நோயாக மாறி அவர் மேலும் அவதிப்படாமல் இருக்க ஏதேனும் முதல்தவி முறைகள் உள்ளனவா ?

கட்டாயம் உள்ளது. உங்களின் குடும்பத்தினரோ, நண்பரோ, உறவினரோ மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் கீழ்க்கண்ட வழி முறைகளை கடைபிடித்து அவரின் மன பாரத்தினை குறைக்கலாம்.

❖ தனிமையை தவிர்க்க உதவவும்.

- ❖ கஷ்டங்களையும், இழப்பையும். பகிர்ந்து கொள்ளவும். மனம் இளகும்.
- ❖ சோம்பேறித்தனமாக இருக்கக்கூடாது. ஏதாவது ஒரு வேலையில் மனத்தினை ஈடுபடுத்தி செயல்படவும்.
- ❖ இடமாற்றம் மனதிற்கு தெம்பாக இருக்கும். ஊக்கத்தினை கொடுக்கும்.
- ❖ எதிர்மறையான எண்ணங்களை தவிர்த்துவிட்டு நம்பிக்கை ஊட்டும் எண்ணமுடன் இருக்கவேண்டும்.
- ❖ தெய்வ நம்பிக்கை, பிரார்த்தனை, மற்றும் எளிமையான மத வழிபாடு போன்றவை மனதிற்கு ஊக்கமளிக்கும்.
- ❖ குற்ற உணர்ச்சியை தவிர்க்கவேண்டும்.
- ❖ இழப்பு மற்றும் லாபம், தோல்வி மற்றும் வெற்றி போன்ற எதிர்மறை விளைவுகளை சமமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இசை, பாட்டு போன்ற கலைகளில் மனதினை ஈடுபடுத்தலாம்.
- ❖ செல்லப்பிராணிகளிடம் நேரத்தை செலவிடுதல், தோட்டக் கலை போன்ற பொழுதுபோக்கு விஷயங்களில் மனதினை கொண்டு செல்லலாம்.
- ❖ முதியவர்கள், நோயாளிகள், ஏழைகள், அவதியுறும் மாற்றுத் திறனாளிகள் போன்றவர்களுக்கு உதவும் போது மனம் திருப்தியடையும்.
- ❖ குழந்தைகளிடம் விளையாடி, பேசி மகிழும் போது மனம் மகிழ்ச்சியுறும்.

### 17. மனச்சோர்வு நோயால் என்னென்ன பாதிப்புகள் வரலாம் ?

மனச்சோர்வு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கீழ்க்கண்ட பாதிப்புகளில் ஒன்றோ அதற்கு மேற்பட்டோ வரலாம்.

- \* வேலைக்குச் செல்லாமை
- \* தூக்கமின்மை
- \* தலைவலி
- \* உடல் சோர்வு
- \* தற்கொலை முயற்சி
- \* முடிவெடுப்பதில் சிக்கல்
- \* திறமைக்குறைவு
- \* குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
- \* உடல் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து நோய்க்கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு ஆளாதல்
- \* உடல் சார்ந்த வியாதிகளான வயிற்றுப்புண், இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், மூட்டுவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, மாரடைப்பு, மாதவிடாய் சுழற்சியில் பிரச்சனை போன்றவை மோசம் அடையலாம்.



**18. மனச்சோர்வு நோய்க்கு முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிடில் என்னென்ன சிக்கல்கள் ஏற்படும் ?**

மனச்சோர்வு நோய் தீவிரமடைந்து, நோயாளி ஆகாரம் எடுக்க மறுப்பது, சுத்தமாக இருப்பதில் நாட்டமின்மை போன்றவை ஏற்பட்டு, ஊட்டச்சத்து, கனிமச்சத்து, நீர் சத்து போன்றவை குறைந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க்கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகலாம். அவரின் உயிருக்கு கூட ஆபத்து ஏற்படலாம். மனக்கவலையின் உச்சக்கட்டத்தில் அவருக்கு தற்கொலை எண்ணம் ஏற்பட்டு, அதனை செயல்படுத்தலாம். எனவே மனச்சோர்வு நோய்க்கு முறையான சிகிச்சை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**19. மனச்சோர்வு நோய்க்கு எந்தவிதமான சிகிச்சைகள் அளிக்கப் படுகின்றன ?**

மனச்சோர்வு நோய்க்கு மனரீதியான சிகிச்சைகளும், மருந்து ரீதியான சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. சில சமயங்களில், மின் அதிர்வு சிகிச்சையும் சேர்த்து கொடுக்கப் படுகிறது.

**20. சிலர் மனச்சோர்வு நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு பூரண குணம் அடைந்த பிறகு, மீண்டும் அந்நோய் தாக்குகிறதே ?**

இவர்கள், பூரண குணம் அடைந்தபிறகு, மனநல மருத்துவரிடம் தொடர் சிகிச்சை எடுக்காமல் விட்டு விடுவார்கள். அதனால், மீண்டும் அந்நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

**21. மனச்சோர்வு நோய்க்கு எவ்வளவு காலம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும் ?**

மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் பெரும்பாலானோர் பூரண குணம் அடையலாம். தொடர் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பொதுவாக 1 வருடம் முதல் சில வருடங்கள் வரை மனநல மருத்துவ ஆலோசனையும் மருத்துவமும் தேவைப்படும். அடிக்கடி ஒருவருக்கு மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில், பல வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். (உதாரணமாக சர்க்கரை நோய், ரத்தக்கொதிப்பு போன்றவை போல)

**22. மனச்சோர்வு நோயாளிகள் மருத்துவமனையில் உள் நோயாளிகளாக சேர்ந்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியமா ?**

மிதமான மற்றும் நடுத்தரமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகள், வீட்டில் இருந்து கொண்டே சிகிச்சை பெறலாம். தீவிரமான நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் தற்கொலை எண்ணமுடன் இருப்பவர்கள் உள் நோயாளிகளாக சிகிச்சை பெறுவது அவசியமாகிறது.

**23. மனச்சோர்வு நோய்க்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைப்பற்றி விரிவாக கூறவும் ?**

மிதமான நிலையில் உள்ள மனச்சோர்வு நோய் பெரும்பாலும் மனரீதியான சிகிச்சையிலேயே சரியாகிவிடும். நடுத்தரமான மற்றும் தீவிரமான நிலையில் உள்ள மனச்சோர்வு நோய்க்கு மருந்து ரீதியான சிகிச்சையும் சேர்த்து அளிக்கப்படுகிறது.

தீவிரமான நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் மற்றும் தற்கொலை எண்ணம் அதிகரித்து வரும் நிலையிலும் மின் அதிர்வு சிகிச்சையும் சேர்த்து கொடுப்பதும் உண்டு.

- இதுமட்டும் அல்லாமல்
- மகிழ்ச்சியான குடும்ப சூழ்நிலை
- குடும்பத்தினரின் பேராதரவு
- அன்பான அணுகுமுறை
- ஆன்மீக சிந்தனை

மனச்சோர்வு நோயினைப் பற்றிய குடும்பத்தினருக்கான விழிப்புணர்வு போன்றவை மனச்சோர்வு நோயிலிருந்து குணம் அடைவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

### 1. What is meant by Depressive illness?

All of us, one day or other, encounter unpleasant life events which makes us sad. By and large, with our power of mind and support of family members, relatives and friends, we are able to come out of it. Some are not able to come out of sadness leading on to significant impairment of family, social and occupational functions. Some, without any apparent reason, develop Depression leading onto impairment of above functions. These persons are believed to be suffering from Depressive illness.

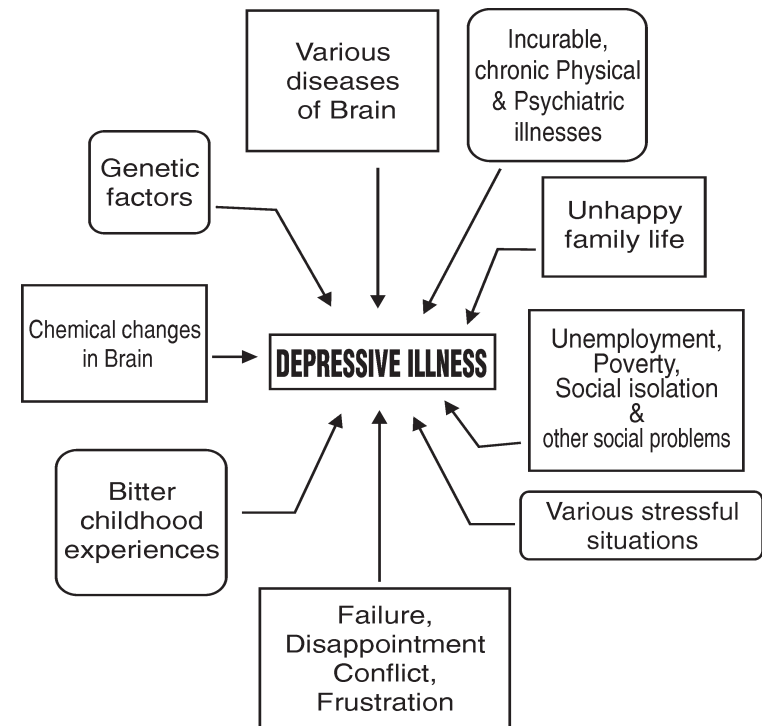
### 2. To what extent, the Depressive illness affects the society?

In this disorder, there is a change in emotional feeling tone towards depression which affects all aspects of one's life. Throughout the world, around 35 crore people suffer from Depressive illness. Now it stands 4<sup>th</sup> in the disease burden which is likely to reach 2<sup>nd</sup> by 2025 as per WHO statistics. Approximately 10% of the population suffers from Depressive illness. Females are more affected when compared to Males.

### 3. What are the reasons for higher prevalence of Depressive illness?

Genetic factors and Neurochemical changes in the Brain increase the vulnerability to Depressive illness. When this susceptibility is coupled with various stressors (Divorce, widowhood, financial issues, lack of education, unemployment, family conflict, loss of family member, severe physical illness etc) and poor coping skills, the Depressive illness starts manifesting. So, the physical, psychological and social factors operate separately or jointly to produce Depressive illness.

### 4. Kindly explain the various factors operating in the development of Depressive illness?



### 5. Can you please tell me the common symptoms of Depressive illness?

1. Feeling sad
2. Lack of interest
3. Loss of involvement in pleasurable activities
4. Inferiority complex
5. Crying spells
6. Hopelessness, Helplessness, worthlessness
7. Guilt feeling
8. Feeling of being a source of burden to family
9. Preferring loneliness
10. Sleeplessness
11. Irritability
12. Avoiding responsibility
13. Suicidal thoughts / attempts
14. Loss / increase of appetite
15. Loss / increase of body weight
16. Increased fatigue

17. Somatic complaints / aches
18. Disinterest in personal hygiene / body
19. Poor attention and concentration
20. Fall in memory
21. Loss of libido
22. Lack of inclination to attend to his duties
23. Lack of confidence / self-esteem

The above symptoms (few or many symptoms) when present in an individual impairing the family, social and occupational functioning significantly, then the diagnosis of Depressive illness would be considered.

**6. When a person faces a problem, he may develop depressed mood. Once that problem is solved, sad mood subsides. Can we consider it as Depressive illness?**

Many go into depressed mood when encountering an issue. But it may not be so severe to affect one's social, occupational and family functions. It may not last long also. This is not a Depressive illness. It is a normal emotional reaction to a stressful situation. But the very same depressive reaction becomes a disease when it is very intense and prolonged to interfere with one's day to day activities.

**7. Do children and Adolescents suffer from Depressive illness?**

Yes. About 5% of children and Adolescents suffer from Depressive illness.

Genetic factors, when interacting with life situations like, loss of parents, parental separation, family conflicts, child abuse, improper child rearing practices, bitter childhood experiences (physical illness, financial problem social evils) may make a child to go in for Depressive illness.

Depressive illness in children has a different presentation when compared to that of adults.

Loss of appetite, Headache, Abdominal pain, Nightmares, Enuresis, Sleeplessness, Irritability, Excessive anger,

Hyperactivity, School refusal, Behavioral problems, Lack of interest in studies, Substance misuse, Low energy, Somatic complaints are the various manifestations of Childhood depression. Proper child rearing practices, helping the child to assimilate good qualities & to eliminate negative qualities, spending time with children, value based education can improve Ego strength of the children. Suicidal behavior is more common in childhood depression.

Hence early recognition & intervention of Childhood depression is very important.

**8. Why Depressive illness is more common in women?**

In General, women are physically and Psychologically soft natured moreover, women indulge some unique phases, in their life, like menarche, menstrual cycles, pregnancy, motherhood, menopause.

There are specific, periodic hormonal changes during the above periods, which affect the Brain. Further, women re vulnerable to some specific stressors like abortion, delay in getting pregnant, menstrual irregularities male dominance is a source of problem in some families. Divorce, widowhood, lack of education & financial dependency cause significant distress in some women.

The above factors and other Bio, psycho social stressors increase the vulnerability of women to depressive illness.

**9. Why do some women, after menopause become more depressed?**

During this period, changes occur in functioning of some Endocrine glands. The level of Estrogen falls. Some women have an apprehension of fall in sexual functions. Besides these, lot of family and social events (son and daughter leaving home on account of higher education / job / marriage etc) take place leading on to social isolation. Further, age related diseases like Hypertension, Diabetes, Joint pain etc start manifesting. More



over, the Genetic vulnerability adds fuel to the fire. The combination of above Bio psycho social factors makes some women to develop depressive mood / Depressive illness.

#### **10. Why Depressive illness is common in Elderly population?**

Of late, the population of elderly persons above the age of 65 keeps increasing. They constitute 15 to 20% of the Population. It is estimated to increase up to 25% by the year of 2025.

This phase of life is not liked physically, psychologically and family wise by many persons but cannot be avoided. Physical illness (fall of vision, hard of hearing, joint pain, heart ailment, Hypertension, Diabetes) Psychological problems (poor memory, poor concentration financial dependence) and social problems (Loneliness, Loss of job, preference to nuclear family, separation from son or daughter) increase the vulnerability of elderly people to develop Depressive illness.

#### **11. What should be done to prevent Depressive illness in elderly population?**

Elderly population should be looked after as follows:-

- a) They should be treated like a child.
- b) Family members should allot time to spend with them, in rotation at least, and look after them.
- c) They should be given due respect and their advice and suggestions should be listened to.
- d) Their Bodily and Psychological problems should be attended to then and there.
- e) Joint family system should be encouraged and they should be looked after till their death.
- f) One should realize that though elderly people are physically disabled, they are full of vast experiences which should be listened to and utilized meaningfully for betterment of our life.

#### **12. Will a person with Physical illness develop Depressive illness?**

Yes. First of all, physical illness and psychiatric illness are not mutually exclusive. Naturally, they can occur together. Disturbance in the functioning of Endocrine glands, HIV infection, various diseases of the Brain (which is the seat of mind) like Brain tumors, Head injury, impairment in blood circulation to brain, Epilepsy, and Degenerative diseases, Cancer, Arthritis, Renal problems, Liver problems, and skin diseases may produce Depressive illness depending on the severity and duration. In some occasions, some of drugs being given for treating other diseases may produce Depressive illness.

#### **13. Are there different stages and types of Depression illness?**

Depending on the cause, there are 2 common types. Reactive depression which develops as a reaction to various stressors. Biological depression which develops as a result of Genetic factors and changes in the chemicals of Brain. Sometimes there is an overlap of above types. Based on the severity, there are 3 stages of Depressive illness – mild, moderate and severe.

#### **14. Do persons with depressive illness go in for abuse of alcohol and other additive substances?**

Yes, when genetically vulnerable persons fail to take treatment in time for Depressive illness, under the influence of circumstances, they may get into above addictive behavior.

In addition, Alcohol and other substance misuse cause damage to the Brain which is the seat of mind, making the person to develop Depressive illness..

#### **15. What can I do at my level, when I feel depressed?**

First of all, one has to analyze the reasons for depressed mood. One or more reasons may be operating. Prioritize the issues and try to sort out the problems, one after another. If you feel that you cannot resolve the problems by your effort alone, seek the help of trusted family member, elderly person, well wisher or a friend. When the above efforts are not working out

successfully and you feel depressed all along then seek Psychiatric consultation through your Family Doctor.

**16. Are there any First Aid measures to prevent a person in a depressed mood from developing a Depressive illness?**

Yes, when your family member, friend or a relative is in depressed mood due to various reasons, you can adopt the following measures to lessen the depressed mood and help him to regain normalcy.

1. Help the individual to avoid loneliness. Help him to be in the company of friends and relatives.
2. Prevent the individual from remaining Idle. Help him to remain engaged with one or other activities.
3. Share, with the individual, sorrows, or loss.
4. Change of place and situation can make him happy and divert the attention.
5. Help him to replace negative thoughts with positive thoughts. Encourage him to be optimistic and hopeful.
6. Faith in God, prayer and simple, inexpensive religious activities can facilitate positive mindset.
7. Help him to get rid of Guilt feelings. Let him not blame himself for the loss or failure.
8. Let him accept the duality of human life and practice Equanimity (taking loss & gain, success & failure equally).
9. Encourage him to involve in Artistic activities like music, dance, etc.
10. Ask him to get involved in hobbies like Gardening, spending time with pet animals.
11. Suggest him to get relaxed and gain positive mindset by helping the poor, elders, diseased and disabled.
12. Help him to enjoy and derive pleasure in the company of children by playing and interacting with them.

**17. Will you please tell us the complications of Depressive illness?**

One or more of the following complications may ensue.

1. Sleeplessness
2. Headache
3. Not going for work
4. Inability to make important decisions
5. Fall in efficiency
6. Abuse of Alcohol and other addictive substances.
7. Fall in body immunity
8. Increased tiredness
9. Suicidal ideas / attempt
10. Exacerbation of physical illness like Peptic ulcer, Hypertension, Diabetic mellitus, Arthritis, Migraine headache, Heart attack, menstrual problems.

**18. What are all the complications which may arise if Depressive illness is not treated in time?**

The Depressive illness may become severe in its intensity and the patient may refuse to take food, neglect personal hygiene and develop nutritional deficiencies. These may lower immunity making him vulnerable to infections which may endanger his life. When the Depressive illness is severe, he may develop suicidal ideas and may act upon it. So, it is absolutely necessary to consult the psychiatrist at the early stage of the disease itself

**19. What are all the types of treatment being given for Depressive illness?**

Depressive illness is being treated with Drug therapy coupled with various Psychotherapies. In some cases, Electro Convulsive Therapy is given.

**20. Why some persons develop Depressive illness again, even after complete cure with treatment?**

After full recovery with proper management by a psychiatrist,