

## இரு-மனோபாவக் கோளாறு (Bipolar Disorder)

இரு-மனோபாவக் கோளாறு (Bipolar Disorder) என்பது அதிதீவிர மனநிலையைப் பிரதிபலிக்கும் நிகழ்வுகள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுவது சம்பந்தப்பட்ட மனநலப் பிரச்சினையாகும்.

இரு-மனோபாவக் கோளாறு உள்ளவர்கள் அளவுகடந்த ஆர்வக்-கிளர்ச்சியுடனும், கவனக் குறைவுடனும் நடந்துகொள்ளவும் கூடும், அல்லது உண்மையான வாழ்க்கையில் அவர்கள் இருப்பதை விட தாம் அதியளவு முக்கியமானவர்கள் என்ற கற்பனையில் இருக்கக்கூடும்.

ஏதும் இயலாத உணர்விற்கும், மனச்சோர்விற்கும், முடிவுகள் எடுக்க, மற்றும் கவனத்தைக் குவிக்க இயலாத நிலைக்கும் ஆளாகி மிகவும் தாழ்வுற்ற மன நிலைக்கு இவர்கள் ஆட்படக்கூடும். சிலர், உணர்ச்சிகளின் உச்சங்களுக்குப் பிரதானமாக ஆட்படுவர். சிலர், பிரதானமாக தாழ்ந்த மன-நிலைகளுக்கு ஆளாவார்கள், மற்றும் சிலர் இந்த இரண்டு நிலைகளுக்கும் ஆளாவர். இப்படிப்பட்ட வேளைகளில் இவர்கள் மிக அதிக மனச்சோர்விற்கு அல்லது அதியுயர் கிளர்ச்சி நிலைக்கு ஆளாவார்கள். அப்படிப்பட்ட சமயங்களில் அவர்கள் பகுத்தறிவற்ற அல்லது ஆபத்தான விதங்களில் நடந்துகொள்ளக்கூடும்.<sup>1</sup>

ஒவ்வொருவருக்கும் அவ்வப்போது மனநிலை மாற்றங்கள் ('மூட்ஸ்விங்ஸ்' (mood swings) ஏற்படுவது இயற்கையே என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம். இந்த மனநிலை மாற்றங்கள் அளவு கடந்து தீவிரமாகி ஒருவருடைய தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்-ரீதியான வாழ்க்கையில் இடையூறுகளை ஏற்படுத்தும்போது மட்டுமே அந்த நபருக்கு இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு இருப்பதாகக் கருதப்படலாம், மற்றும் மருத்துவர் ஒருவருடைய மதிப்பீடு தேவைப்படலாம்.<sup>2</sup>

### அறிகுறிகள் (Symptoms):

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் மன-நிலைகளானவை அந்த நேரத்தில் இருக்கும் சூழல்களை வைத்துப் பார்க்கும்போது அர்த்தம் இல்லாதவையாக இருக்கலாம். இந்த மன-நிலைகள் பாரதாரமான இடையூறுகளை ஏற்படுத்துபவையாகவும், அன்றாட அலுவல்களைச் சிரமமாக்குவதாகவும் இருக்கலாம்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறின் அறிகுறிகளானவை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒருவர் அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கும் தீவிர மன-நிலையின் வகையைப் பொறுத்து அமையும். இந்த மன-நிலைகளானவை 'மனச்சோர்வு, அதீதத் தாழ்-நிலை (depression, the extreme low)'; மற்றும் 'உளக்கிளர்ச்சி, அதீத உயர்-நிலை (mania, the extreme high)' எனச் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரே மாதிரியான அனுபவங்களாக இருக்காது, மற்றும் இவை ஏற்படும் ஒவ்வொரு நிகழ்வும் ஒரே மாதிரியானதாகவும் இருக்காது.

**'அதி-தாழ்வுற்ற மன-நிலையில் இருக்கும்போது ஏற்படும் நிகழ்வுகள்' (depressive episodes)- இற்கான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கக் கூடுமானவை:**

- பெரும்பான்மையான நேரங்களில் சோக, நம்பிக்கையற்ற, அல்லது எளிதில் சினப்படும் சிடுசிடுப்பான உணர்வுகளுக்கு ஆட்படல்
- தெம்பின்மை மற்றும் உணவின் மீது நாட்டமின்மை
- அன்றாட அலுவல்களில் ஆர்வக்குறைவு
- கவனத்தைக் குவிப்பதில் அல்லது நினைவுகூர்வதில் சிரமங்கள்
- வெறுமை, பிரயோசனமின்மை, குற்ற-உணர்வு அல்லது நம்பிக்கையின்மையைத் தோற்றுவிக்கும் உணர்வுகள்
- மாயத்தோற்றங்கள் அல்லது அர்த்தமற்ற சிந்தனைகளுக்கு ஆளாதல்
- நித்திரை கொள்வதில் சிரமம்
- தம்மைத் தாமே பராமரித்துக்கொள்ளாமை

**'அதீதக் கிளர்ச்சியுற்ற மன-நிலையில் இருக்கும்போது ஏற்படும் நிகழ்வுகள்' (mania episodes) - இற்கான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கக் கூடுமானவை:**

- அதிகளவு ஆற்றல் நிரம்பிய உணர்வு
- 'சுயமுக்கியத்துவம் மிக்க உணர்வோடிருத்தல்' (self-important), அல்லது யோசனைகள் அல்லது திட்டங்களை அதீத அளவில் கொண்டிருத்தல்
- எளிதில் கவனச்-சிதறலுக்கு ஆளாதல், சினப்படல் அல்லது சஞ்சலப்பட்டு ஆடல்
- மாயத்தோற்றங்கள் அல்லது அர்த்தமற்ற சிந்தனைகளுக்கு ஆளாதல்
- நித்திரை கொள்ள அல்லது உணவருந்த ஆர்வம் இல்லாதிருத்தல்
- ஒருவரது குணாதிசயத்திற்கு முரணான, மற்றும் ஆபத்தானதாகவும் தீங்கிழைப்பதாகவும் இருக்கவல்ல முடிவுகளை மேற்கொள்ளல் அல்லது அப்படிப்பட்ட விடயங்களைப் பற்றிப் பேசல்

இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகள் அநேக வாரங்களுக்கு அல்லது மாதங்களுக்கு நீடிக்கக்கூடும், மற்றும் அதீத அளவு மன-நிலைக்கு ஆட்படும் குறைவான காலப்பகுதிகள் இடையிடையே இருக்கும். மனச்சோர்வு மற்றும் மனக்கிளர்ச்சி ஆகியவற்றின் சுழற்சியானது காலப் போக்கில் மாறும், மற்றும் இது ஆளுக்கு-ஆளும் வித்தியாசப்படும். இப்படிப்பட்ட சுழற்சிகளுக்கு ஆட்படுபவர்களால் இந்த மாற்றங்களைத் தாமே உணர இயலாமல் போகக்கூடும் - குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது நண்பர் ஒருவர் இதை உன்னிப்பாக அவதானித்து அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

<sup>1</sup> Bipolar disorder (sane.org) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

<sup>2</sup> 3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf (blackdoginstitute.org.au) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## காரணங்கள் (Causes):

அனைத்து இனப் பின்புலங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு ஏற்படுகிறது. இது எவ்வொரு வயதிலும் ஏற்படலாம் என்றாலும், ஒருவரது பதினம் வயதிலோ, அல்லது இருபதுகளிலோ இது முதல் முறையாக ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகம்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு என்பது மாறி-மாறி வரும் அதியுயர் மற்றும் அதிதாழ்வு மன-நிலைகளின் சுழற்சிகள் என்பதால் இதைக் கண்டறிவதற்கு நீண்ட காலம் எடுக்கக்கூடும்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறைப் போன்ற மன-நோய் ஒன்றின் உருவாக்கத்திற்குப் பங்களிப்பு செய்யக்கூடிய கூறுகள் பலவுள்ளன. மரபியல் மற்றும் உளவியல் அல்லது சமூகக் கூறுகள் இந்தக் கூறுகளில் உள்ளடங்கலாம், உதாரணமாக, அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகள் மற்றும் மனஅழுத்தம் மிக்க வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுக்கு ஒருவர் ஆளாதலைச் சொல்லலாம். மது அல்லது மற்ற போதைவஸ்துக்களின் கணிசமான பயன்பாடும் இந்தக் கோளாறின் அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கலாம், அல்லது ஏற்கனவே இருந்துவரும் அறிகுறிகளைத் தீவிரமானதாக ஆக்கலாம்.

அளவு கடந்த நித்திரை ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம் எனும் அதே வேளையில், மன-அழுத்தத்தைப் போலவே நித்திரையின்மையும் ஒரு தூண்டலாக அமையலாம்.

ஒருவரது வயது அல்லது பின்புலம் எதுவாக இருப்பினும், இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு எவ்வொருவரையும் பாதிக்கலாம் என்ற அதே சமயம், வயதுவந்த இளைஞர்கள், வேலை இல்லாதவர்கள் அல்லது அரசு உதவித்தொகைகளைப் பெற்று வருபவர்கள் மற்றும் தனிமையில் வாழ்பவர்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட குழுக்களைச் சேர்ந்தவர்களிடையே இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறு ஏற்படும் வீதம் அதியுயர்வாக இருக்கலாம்.

## ஆதரவுதவி பெறல் (Getting support):

இந்த இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்கு குணமடைவு இல்லை என்ற அதே நேரத்தில், சிகிச்சைகள் மூலமாக நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம். பொதுவாக, மருந்துகளுடன் உளவியல்ரீதியான சிகிச்சை மற்றும் வாழ்க்கைப்பாணி அணுகுமுறை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும் நீண்ட-கால சிகிச்சைத் திட்டம் ஒன்று இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்குப் பெரும்பாலும் தேவைப்படும்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்கான சிகிச்சை மற்றும் கட்டுப்பாட்டிற்கான அணுகுமுறை வீச்சுகள் பல உள்ளன, மற்றும் மிகப் பொருத்தமான முறை எது என்பது இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறின் வகையையும், தற்போது ஒருவர் அனுபவித்துக்கொண்டிருப்பது மனச்சோர்வா அல்லது மனக்கிளர்ச்சியா என்பதையும், மற்றும் தனிநபர் விருப்பத்தெரிவுகள் மற்றும் சூழல்கள் ஆகியவற்றையும் பொறுத்து அமையும்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்கு வாழ்க்கைப்பாணிகள் உதவிகரமாக இருக்கலாம் - சரியான அளவு நித்திரை கொள்ளல், நன்கு உணவருந்துதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், பொழுதுபோக்குப் போதைவஸ்துக்கள் மற்றும் மதுபானப் பாவிப்பினை மட்டுப்படுத்துதல் ஆகியன இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறினைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும்.

## உரையாடல்-வழி சிகிச்சை-முறைகள் (Talking Therapies):

குறிப்பிட்ட ஒரு காலப் பகுதியில் மேற்கொள்ளப்படும் தொடர்ந்த, தவறாத அமர்வுகளில் மருத்துவ உளவியலாளர் அல்லது இதர மனநலத் தொழில் வல்லுநர் ஒருவருடன் சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைப் பாங்குகளைப் பற்றிக் கலந்தாலோசிப்பது இதில் உள்ளடங்கும். இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்கான சிகிச்சை மற்றும் கட்டுப்பாட்டிற்கான பொதுவான சில வைத்திய வழிகளில் பின் வருவன உள்ளடங்கும்:

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT):** உங்களுடைய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைப் பாங்குகள் ஆகியன எவ்வாறு ஒன்றின் மீது ஒன்று செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன என்பதையும், அவற்றின் அமைவு-முறைகளை எவ்வாறு மாற்றலாம் என்பதையும் தெரிந்துகொள்வதற்கான யுக்திகளை இந்த சிகிச்சை முறை கற்றுத் தருகிறது.

**Interpersonal Therapy (IPT):** மற்றவர்களுடன் உங்களுக்கு இருக்கும் உறவுமுறைகள் மீது இந்த சிகிச்சைமுறை கவனம் செலுத்துகிறது, மற்றும் உங்களுடைய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைப் பாங்குகள் ஆகியனவும் உங்களுடைய உறவுமுறைகளும் ஒன்றையொன்று எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதன் மீதும் இந்த சிகிச்சைமுறை கவனம் செலுத்துகிறது.

## மருந்துகள் (Medication)

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறின் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வெவ்வேறு மருந்துத் தெரிவுகளைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரால் உங்களுடன் கலந்தாலோசிக்க இயலும். மனநிலை மாற்றங்களை (மூட் ஸ்விங்ஸ் (mood swings)) கட்டுப்படுத்த உதவுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய அநேக மருந்துகள் உள்ளன. இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறின் அறிகுறிகளானவை பொதுவாக மருந்துகளுக்கு நல்ல பதிலளிக்கும். உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக எது இருக்கும் என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பது முக்கியம்.

## நீண்ட-கால, சுய-கட்டுப்பாடு (Longer-term & self-management):

உங்களுடைய மன-நிலையைக் கண்காணித்துவரவும், மனச்சோர்வு மற்றும் மனக்கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் காரணிகளை அடையாளம் காணவும் கற்றுக்கொள்வதற்காக சுகாதாரத் தொழிலர்களோடு இணைவாழ்ச் செயலாற்றுவது இதில் உள்ளடங்கலாம். ஆரம்பத்திலேயே ஏற்படும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்று தெரிந்துகொள்வதற்கு ஏதுவாக நெருக்கடி-கால, அல்லது ஆபத்துக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் ஒன்றை நீங்கள் ஏற்படுத்திகொள்ள அவர்களால் உங்களுக்கு உதவ இயலுமாய்கலாம். இந்த ஆரம்ப-நிலை இன்னல் அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு உங்களுக்கு எப்படி உதவலாம் என்பது உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்களுக்கும் தெரிந்திருக்கவேண்டும் என்பதற்காக பெரும்பான்மையான சமயங்களில் அவர்களும் இதில் உள்ளடங்குவர்.

இரு-மனப்பாங்குக் கோளாறுக்கான நீண்ட-காலக் கட்டுப்பாட்டில் உங்களுடைய மனநலத்துடன் உடல் நலத்தினையும் தவறாமல் சோதித்துவருவதும், தவறாத உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியமான நித்திரை மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு ஆகியவற்றை நீங்கள் பராமரித்துவருவதை உறுதிப்படுத்துவதும் உள்ளடங்கக்கூடும்.



மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. தொழில்நுட்பமான உதவிகளை நாடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'Getting Professional Mental Health Help' ('தொழில்நுட்ப மன நல உதவி பெறல்') எனும் வரிசைத்தொடரில் உள்ள தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

உங்களுடைய மனநிலையைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், உங்களுக்கு வசதியான இன்னொரு மருத்துவர் இருக்கிறாரா என நீங்கள் பார்க்கலாம். உங்களுக்கேற்ற சரியான மருத்துவர் ஒருவரைக் கண்டறிய சிறிது காலம் எடுக்கக்கூடும்.

'Black Dog' அமைப்பினருடனும் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம். இரு-மனோபாவக் குழப்பமும் மற்ற மனநல நோய்நிலைகளும் உள்ளவர்களுக்கான ஆதரவுதரிக் குழுக்கள் 'Black Dog' அமைப்பினரிடம் உள்ளன. மேலதிகத் தகவல்களுக்கு [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

## உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனும் ஒருவர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

### அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

'உயிர்காப்பு இணைப்பு'(Lifeline)பினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

### இந்தத் தகவல்-ஏட்டினைப் பற்றி

இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ அறிவுரை அல்ல. இவை பொதுவானவை, மற்றும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்கள், உடலர்த்திப் பொது நலம், மனநிலை அல்லது மனநலத் தேவைகள் ஆகியவற்றை இவை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. உங்களுக்கோ, மற்ற ஒருவருக்கோ இருக்கும் நோய் நிலையைக் கண்டறிய அல்லது அதற்குச் சிகைச்சியளிப்பதற்காக இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தாதீர், மற்றும் இந்தத் தகவல்களில் உள்ள ஏதாவதொன்றின் காரணமாக மருத்துவ அறிவுரைகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர், அல்லது மருத்துவ அறிவுரை நாடுவதைத் தாமதப்படுத்தாதீர். மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் எதனையும் தகுதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழில்வல்லுனர் ஒருவரிடம் கேட்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள்.

### மூலவளங்கள் (Sources)

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute -

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com - What is Bipolar Disorder -

[https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK\\_EdU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EdU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK - Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer மற்றும் 'பராமரிப்பாளர் குழு' அகியவற்றின் அங்கத்தவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துக்கள்/தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org.au

embracementalhealth.org.au

