

மனச்சோர்வு

'மனச்சோர்வு' என்ற சொல்லிற்கு வெவ்வேறு கலாசாரங்களில் வெவ்வேறு அர்த்தங்கள் இருக்கும். மனச்சோர்விற்கான அறிகுறிகள் மற்றும் இதற்காக அளிக்கப்படும் சிகிச்சைகள் எல்லாம் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல. சோக உணர்வு, பெரும்பான்மையான நேரத்திற்கு துயறுற்ற நிலையில் இருத்தல், எதிலும் ஆர்வமோ மகிழ்ச்சியோ அற்றிருத்தல், குற்ற உணர்வு அல்லது குறைவான சுய மதிப்பு, நித்திரை அல்லது உணவின் மீதான தடைபடும் நாட்டம், குறை வலிமை, மற்றும் போதாத கவனக்குவிவு ஆகியவற்றை நமக்குத் தோற்றுவிக்கும் ஒரு மனநலப் பிரச்சினையாக 'மனச்சோர்வு' என்பதற்கு இந்த ஆவணத்தில் பொருள் கூறப்படுகிறது.

மனச்சோர்வில் குறிப்பிட்ட ஒரு வகையோ, மனச்சோர்விற்கான குறிப்பிட்ட ஒரு காரணியோ கிடையாது. ஒவ்வொருவருடைய சூழ்நிலைகளும், வரலாறும், கலாசாரமும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும். மனச்சோர்விற்கான காரணிகளும், அது நீடிக்கும் காலமும் அதன் அறிகுறிகளும், அதற்கான சிகிச்சையும் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கும்.

2030-ஆம் ஆண்டு வாக்கில், வளர்ந்த மற்றும் வளரும் நாடுகள் ஆகிய இரண்டிலுமே மனச்சோர்வு முதலாவது உடல்நலப் பிரச்சினையாக இருக்கும் என்று 'உலக சுகாதார அமைப்பு' (World Health Organisation) மதிப்பீடு செய்துள்ளது¹.

அறிகுறிகள்:

மனச்சோர்விற்கான அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம், ஆனால், சோகமான அல்லது நம்பிக்கையில்லா ஒரு உணர்வை இது பொதுவாக உள்ளடக்கியிருக்கும். இந்த அடையாளங்களும், அறிகுறிகளும் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபட்டதாக இருக்கும், மற்றும் பலதரப்பட்ட நடத்தைப்பாங்குகள், உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள் மற்றும் உடல்நீதியான உணர்வுகள் ஆகியன இவற்றில் உள்ளடங்கும்.

நடத்தைப்பாங்கு

- முன்பைப் போல் அல்லாமல் வெளியே செல்லாமல் இருத்தல்
- வேலைத்தலத்தில்/பாடசாலையில் அலுவல்களைப் பூர்த்தி செய்யாமல் இருத்தல்
- நெருங்கிய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகிப்போதல்
- மது மற்றும் அமைதியூட்டு மருந்துகளைச் சார்ந்திருத்தல்
- வழமையாகச் செய்து மகிழ்வுறும் நடவடிக்கைகளைச் செய்யாமலிருத்தல்
- கவனத்தைக் குவிப்பதில் சிரமம்

சிந்தனைகள்

- 'நான் தோல்வியுற்ற ஒரு ஆள்'
- 'தவறு என்னுடையது'
- 'நல்லது எதுவும் எனக்கு நடக்கப்போவதில்லை.'
- 'நான் ஒரு வெகுமதியற்ற ஆள்.'
- 'வாழ்க்கை வாழத் தகுதியற்றது.'
- 'நான் இல்லாவிட்டால் மற்றவர்களுக்கு இன்னும் நல்லது.'

உணர்ச்சிகள்

- சமாளிக்க இயலாமை
- குற்ற உணர்வு
- சிடுசிடுப்பு
- விரக்தியுற்ற நிலை
- நம்பிக்கையின்மை
- மகிழ்ச்சியின்மை
- முடிவெடுக்க இயலாமை
- ஏமாற்றம்
- துயருற்ற நிலை
- சோகம்

உடல் உணர்ச்சிகள்

- எப்போதும் களைப்பு
- வலுவின்மை
- நோயுற்ற தொய்ந்த நிலை
- தலைவலிகள் மற்றும் தசை நோவுகள்
- குடல் புரட்டல்
- நித்திரைப் பிரச்சினைகள்
- உணவின் மீதான ஆர்வ இழப்பு அல்லது மாற்றம்
- கணிசமான எடைக் குறைவு அல்லது எடைக் கூடல்

நம் அனைவருக்கும் இந்த அறிகுறிகள் அவ்வப்போது ஏற்படும், மற்றும் மனச்சோர்விற்கு ஆளாகும் ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும் இருக்காது. மிதமான நிலை முதல் தீவிரமான மனச்சோர்வு வரை மனச்சோர்விற்கான அறிகுறிகள் மாறுபடலாம். ஒரு நாளில் பெரும்பான்மையான நேரத்திற்கு - ஒவ்வொரு நாளும் - இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக மனச்சோர்வு அறிகுறிகளுக்கு நீங்கள் ஆட்பட்டால், அல்லது உங்களுக்கிருக்கும் உணர்ச்சிகளில் எதைப் பற்றியாவது நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து நீங்கள் உதவி நாடுவது நல்லது.



காரணிகள்:

மனச்சோர்வு என்பது சிக்கல் மிக்கதொரு நிலையாகும், மேலும் இதன் காரணிகள் முற்றிலுமாக விளங்கிக்கொள்ளப்படாதவையாக இருக்கின்றன. இருப்பினும், பல்வேறுபட்ட பங்களிப்புக் கூறுகள் மனச்சோர்விற்கு வழிவகுக்கக்கூடும். இவற்றில் உயிரியல் கூறுகள் (உதாரணமாக: மரபியல் கூறுகள் அல்லது உடல்ரீதியான சகவீனம் அல்லது காயத்திற்கு ஆளான அனுபவம்), மற்றும் உளவியல் அல்லது சமூகக் கூறுகள் (முந்திய காலத்தில் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், வேலையின்மை, மற்றவர்களது உயிரிழப்பு, அல்லது கர்ப்பம், புலப்பெயர்வுகள், குடும்ப இடப்பெயர்ச்சி, மற்றும் தனிமை போன்ற வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் நிகழ்வுகள்) உள்ளடங்கக்கூடும். நீண்ட நாட்களாக இருந்துவரும் அல்லது இருதய நோய் போன்ற உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் நோய்கள், முதுகு வலி, புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் இருப்பது மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான அதிகரித்த ஆபத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவையாக இருந்துள்ளது.

உதவி பெறல்:

ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள், மற்றும் மனச்சோர்விற்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்கென நிரூபணமான வழி என்று ஏதும் இல்லை. உங்களுடைய நிலை, சூழல்கள், தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் ஆகியவற்றிற்கேற்ப சிகிச்சையை வடிவமைக்கவேண்டிய தேவை இருக்கிறது. பதற்றம் அல்லது மனச்சோர்வு உள்ள பெரும்பான்மையானோர் பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கலவையின் மூலம் பயனுறுகின்றனர்:

- வாழ்க்கைப்பாணி மாற்றங்கள் மற்றும் சமூக ஆதரவுதவி
- உளவியல் ரீதியான அல்லது 'கலந்துரையாடல்' மூலமான சிகிச்சைகள் ('talking' therapies)
- மருந்துகள் மூலமான சிகிச்சைகள்

கலந்துரையாடல் மூலமான சிகிச்சைகளும், மருந்துகள் மூலமான சிகிச்சைகளும் மனச்சோர்விற்கான பொது சிகிச்சை அணுகுமுறைகளில் உள்ளடங்கும்.

கலந்துரையாடல் மூலமான சிகிச்சைகள் (Talking therapies)

கவலைகளை ஏற்படுத்தவல்லப் பிரச்சினைகள் அல்லது சிக்கல்களைப் பற்றி பயிற்சி பெற்ற தொழில்ரீதி வல்லுனர் ஒருவருடன் நம்பிக்கையோடு மனம் விட்டுப்

இந்தத் தகவல் ஏட்டினைப் பற்றி:

இந்தத் தகவல் ஏடானது 'health UK' -யின் வலைத்தலத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ள இதைப் போன்ற ஒரு ஆவணத்திலிருந்து தழுவுப்பட்டது. இதன் மூலத்தினை <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் காணலாம்.

மற்ற மூலங்களில் உள்ளடங்குவது:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

2020-இல் வெளியிடப்பட்டது

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

பேசுவது 'கலந்துரையாடல் சிகிச்சை'களில் உள்ளடங்கும். அறிவுரையாலோசனை, உளவியல் சிகிச்சை ஆகியன கலந்துரையாடல் சிகிச்சைகளில் உள்ளடங்கும் வகைகளாகும், மற்றும் உங்களுக்குப் பயனளிப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடிய அணுகுமுறை எது என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரால் உங்களுக்கு அறிவுரைக்க இயலும்.

மருந்துகள்

'மனச்சோர்வுப் போக்கி' (antidepressant) மருந்துகளை உட்கொள்வது மனச்சோர்விற்கான இன்னொரு சிகிச்சைத் தெரிவாகும். இந்த மருந்துகளை மட்டும் தனியே உட்கொள்ளலாம், அல்லது 'கலந்துரையாடல் சிகிச்சை'யோடு சேர்த்து இவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

பலவிதமான மனச்சோர்வுப் போக்கிகள் உள்ளன, ஆகவே உங்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற மருந்து எது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசலாம். ஒரு மருந்து செயல்படாவிட்டால், உங்களுக்கு இன்னொரு மருந்து பரிந்துரைக்கப்படலாம். உங்களுடைய மருந்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் காலம் முடியும் வரை நீங்கள் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

மனச்சோர்வு போக்கிகளை உட்கொள்வதனால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும். உதவி நாடும் சமயத்தில், சிகிச்சைகளைப் பற்றியும், பக்க விளைவுகளைப் பற்றியும், எப்போது உங்களுடைய நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படத் துவங்கும் என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் வினாவலாம்.

உங்களுக்கு மனச்சோர்வு இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற சிகிச்சை எது என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடல் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குநருடன் நீங்கள் பேசவேண்டியது முக்கியம்.

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 இணைப்'(Lifeline)பினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

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

