

# மனவருத்த நோய் யாருக்கும் வரலாம்



all photos: © Martin Volken

## மனவருத்த நோய் யாருக்கும் வரலாம்

« எனக்குக் களைப்பாக இருக்கின்றது அத்துடன் எனது உடல் முழுவதும் நோகின்றது. காலையில் எழுவதற்கு எனக்குப் பலமில்லை. நாள் முழுவதும் கட்டிலிலேயே படுத்திருக்க விரும்புகின்றேன். » எமீர், 38 வயது

« முடிவெடுப்பது என்பது, அது மிக சின்ன விடயமாக இருந்தாலும், பொருட்கள் வாங்குவது கூட, எனக்குக் கடினமாக இருக்கின்றது. நான் ஒரு பிழை விடலாமென எப்போதும் நினைக்கின்றேன். என்னை என்னாலேயே விளங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. » மரியா, 52 வயது

இவ்வாறான அனுபவங்கள், அவதானிப்புகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்களது உணர்வுகள், மனநிலைகள் அல்லது உடல் உபாதைகள் மனவருத்த நோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாமென, எப்போதாவது ஒரு முறை நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்ததுண்டா?

ஒரு மனவருத்த நோயை, அன்றாட மகிழ்ச்சியற்ற ஒரு மனநிலையிலிருந்து பிரித்தறிவது கடினமாகும். இன்று மனஅழுத்தம், (Stress) மனப்பதட்டம் (Nervosität) அல்லது Burnout என்று கூறப்படுகின்ற இவை அனைத்தும் அநேகமாக ஒரு மனவருத்த நோய்தான்.

நீரிழிவுநோய், அல்லது உயர் இரத்தஅழுத்தம் போன்று வயது, தொழில், சமூக அந்தஸ்த்து, இனம், மதம் என்ற பாகுபாடின்றி இந்த நோயும் அதிகமாக வருகின்றது. அப்படியிருந்த போதும் பொதுமக்கள் இதனைக் குறைந்தளவாகவே கவனத்திலெடுப்பதுடன் பிழையாகவும் விளங்கிக்கொள்கின்றனர்.

அறிகுறிகள் நீண்ட காலம் நீடித்திருந்தால் அதைக் கவனத்திலெடுத்து, ஒரு துறைசார் நிபுணரை (குடும்ப வைத்தியர், மனநோய் மருத்துவர், உளவியல் மனவழி சிகிச்சையாளர்) நாடுங்கள். சரியாக விசாரிக்கும் பட்சத்தில், சரியான நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் சாத்தியமுள்ளது. ஒரு வெற்றியளிக்கும் சிகிச்சைக்கு அதுதான் முதற்படி.

வயது, தொழில், சமூக அந்தஸ்த்து, இனம், மதம் என்னும் வேறுபாடின்றி, அதிகளவில் யாருக்கும் வரக்கூடிய ஒரு நோய் மனவருத்த நோய் (Depression).

மனவருத்த நோய் இன்று சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய ஒரு நோய்.



## மனவருத்த நோய் (Depression) பன்முகப்பட்டது

மனவருத்த நோய் என்றால் என்ன? அதனை எவ்வாறு கண்டறியலாம்?

«வேலைப்பழு எப்போதும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றது. கடந்த மாதம் மூன்று சக தொழிலாளர்கள் வேலையை விட்டு நீக்கப்பட்டு விட்டார்கள். எனக்கும் 54 வயதாகி விட்டது, என்னையும் வேலையை விட்டு விலக்கி விடுவார்கள் என்கின்ற பயம் எனக்கு. மூன்று கிழமைகளாக இரவு வேளைகளில் பயந்து போய் விழித்துக்கொள்கிறேன், மீண்டும் அயர்ந்து தூங்க முடிவதில்லை. எனது மனைவியை இதன் மூலம் சிரமப்படுத்த நான் விரும்பவில்லை.» திரு. எல்., 54 வயது, கட்டிடத்தொழிலாளி, திருமணமானவர், 3 பிள்ளைகள்

«நாங்கள் கடந்த 9 வருடங்களாக சுவிலில் வசிக்கின்றோம். எனது பிள்ளைகள் இங்கு பிறந்தவர்கள், இங்கு பாடசாலைக்குச் செல்கின்றார்கள். ஆனால் எமது எதிர்காலம் நிச்சயமற்றது. ஒவ்வொரு வருடமும் நாம் எமது வதிவிட உரிமையை நீடிக்க கோரல் வேண்டும். என்னுடைய சிரிப்பே தொலைந்து விட்டது, நான் துக்கமாகவே இருக்கின்றேன் அத்துடன் இனி எனக்கு பலமே இல்லை.» திருமதி எஸ்., 30 வயது, குடும்பத்தலைவியும் சுத்திகரிப்பு தொழிலாளியும், திருமணமானவர், 2 பிள்ளைகள்

மனவருத்த நோய் ஏற்படுவதற்கு முன் ஒரு கதையிருக்கும் அத்துடன், அது அநேகமாக உள்ளத்தினதும் உடலினதும் தொடர்ந்திருக்கும் எதிர்பார்ப்புக்களினதும் சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளினதும் ஒரு பிரதிபலிப்பாயிருக்கும். இந்த நோய் இரகசியமாக விருத்தியடையும், அறிகுறிகள் எப்போதும் பலமாகிக்கொண்டே போவதுடன் அவை இனிமேல் அற்றுப்போக மாட்டாது. அதுபோல் மனவருத்த நோயானது திடீரென எதிர்பார்க்காத போதும் வரலாம். வைத்தியர்களும் நோய்வாய்ப்பட்டவரும் அநேகமாக உடலில் ஏதோ வருத்தம் என்றே முதலில் நினைப்பர். அறிகுறிகள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசப்படும். பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும்மிடையே நோயின் குணங்குறிகளும் வேறுபட்டு வெளிப்படும். தூக்கமின்மை, கிரகிக்க முடியாமல் அல்லது நீண்ட நேரம் யோசித்தல் போன்றன ஆரம்ப அறிகுறிகளாகும். சிலருக்கு மகிழ்ச்சியே இல்லாதிருக்கும். சிலருக்கு ஆழ்மனதில் அமைதியில்லாதிருக்கும். மனவருத்த நோயானது வேலையிலும் அதேபோல் குடும்பத்திலும் அதிகரித்த தொந்தரவு அல்லது ஆத்திரப்படும் நடத்தையையும் வெளிப்படுத்தலாம். ஆரம்பத்தில் தலைவலி, முதுகுவலி அல்லது வயிறுவலி போன்றன மனவருத்த நோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில் திடீரென பயமேற்படுவதுடன் உடலில் திக்குமுக்காடும் ஓர் உணர்வையும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அனுபவிக்கின்றார்கள். அத்துடன் பாலியலுணர்வும் இல்லாமல் போகலாம்.

மனவருத்த நோயின் அளவு மிக வேறுபட்டிருக்கலாம். உக்கிரமான மனவருத்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது அன்றாட வாழ்க்கையையே கொண்டு நடத்த முடியாத நிலையிலிருப்பர். எவ்வளவு விரைவில் ஏதாவது நடவடிக்கை எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் அதனைச் செய்வது முக்கியமானது. ஒரு துறைசார் நிபுணருடன் பேசுங்கள் (குடும்ப வைத்தியர், மனநோய் மருத்துவர், உளவியல் மனவழி சிகிச்சையாளர்).

மனவருத்த நோயின் குணங்குறிகள் மிகவும் வேறுபட்டதாக இருக்கலாம். நோயுற்றிருப்பவர்கள் அதிக உடல் அல்லது அதிக மன நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

## கடினமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையாகவும் அபாயமான காரணங்களாகவும் எவை இருக்கலாம்?

- > வேலையிடத்திலும் வீட்டிலும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் அதி உயர்ந்த வற்புறுத்தல்கள், மனவருத்த நோயினால் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தைக் கூட்டுகின்றது.
- > கடினமான நிதி நிபந்தனைகள், குறைந்தளவு வருமானம், வேலையிலிருந்து விலக்கப்படலாம் என்கின்ற பயம் போன்றன நிரந்தர அழுத்தத்தை உருவாக்கலாம்.
- > குடியேற்றவாசிகளுக்கு ஒரு வெளி நாட்டில் வாழ்வதென்பது தொடர்ந்துகொண்டிருக்கும் ஓர் அழுத்தம். ஒரு நிச்சயமற்ற வதிவிடஉரிமை, எதிர்காலம் பற்றிய பயங்கள், அதுமட்டுமல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் நிலையில்லாமை, இனவேற்றுமை- இனப்பாகுபாட்டினால் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் சுவடுகளும் ஒரு மனவருத்த நோய்க்கு வழிவகுக்கலாம்.
- > ஓர் அன்பான மனிதரின் இழப்பு வாழ்க்கையில் ஓர் ஆழ்ந்த காயத்தை உருவாக்குவதாலும் அது ஒரு மனவருத்த நோய்க்கு வழி வகுக்கலாம்.
- > பிள்ளைகளையும் குடும்பத்தையும் பற்றிய கவலை தொடர்ந்த அழுத்தத்துக்கு வழிகோலலாம். குடியேற்ற வாசிகளுக்கு தமது பிள்ளைகளின் இசைவாக்கம் பற்றிய கவலை அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை தாய்நாட்டில் விட்டு வந்த கவலை அநேகமாக பிரத்தியேகமான அழுத்தங்களாக இருக்கும். பெற்றோரில் ஒருவர் தனியாக பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் போது, அது பிரத்தியேக சமையாகவும் இருக்கலாம்.
- > குடும்ப அங்கத்தவரின் தீராத நோய்கள், பிரத்தியேகமான மனநோய்கள் போன்றனவும் சுய ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கலாம்.
- > வயது முதிர்ந்த குடும்ப அங்கத்தவரை ஆதரித்தலும் பராமரித்தலும் பெருமளவு உடல், உணர்வு பலத்தை பாதிக்கும்.
- > பயங்கரமான அனுபவங்களும் கடினமான மனப் பாதிப்புக்களும் - அவை நீண்ட காலத்துக்கு முன்பு நடந்திருந்தாலும் கூட, ஒரு மனவருத்த நோய்க்கு காரணமாகலாம்.

ஏனைய நோய்களைப் போன்று அபாயத்தை அதிகப்படுத்தும் காரணிகளும், வெளிப்பாடுகளும் ஒரு மனவருத்த நோயினை ஏற்படுத்தும். மனவருத்த நோயினால் துன்பப்படுவதாக நீங்கள் சந்தேகிப்பீர்களானால், உங்களது குடும்ப வைத்தியரிடம் அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு துறைசார் நிபுணரிடம் (மன நோய் மருத்துவர், உளவியல் மனவழி சிகிச்சையாளர்) செல்லுங்கள்.



## அனைத்து வயதினருக்குமான ஒரு விடயம் மனவருத்த நோய்

சிறுபிள்ளை வயது முதல் மிக முதிர்ந்த வயது வரை இது யாருக்கும் வரலாம். அநேகமாக உண்மையில் இதனை முழுக்குடும்பமே சந்திக்கும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

«என்னுடைய அம்மா எப்போதும் துக்கமாகவே இருக்கின்றார், என்னுடன் இப்போதெல்லாம் விளையாடுவதேயில்லை. நான் பாடசாலையில் திருப்தியில்லாத புள்ளிகளைப் பெற்றதனால், அவர் என்னுடன் கோபமாக இருக்கின்றார் என்று முதலில் நான் நினைத்தேன்.»  
நாரியா, 8 வயது, தாய்க்கொரு பிள்ளை, மாணவி

«சிலநேரங்களில் கோபத்தில் எனது மகனை குலுக்கலாம் போலிருக்கும். அவர் தனது கட்டிலில் நாள் முழுவதும் படுத்திருப்பார்.» திரு.எம்., 49 வயது, தாரமிழந்தவர், 2 பிள்ளைகள், தனிமனிதனாக பிள்ளைகளை வளர்ப்பவர்

«நான் கூறுகின்ற எதுவும் எனது கணவருக்கு பிரயோசனப்படவில்லை. எனக்கு மயக்கம் வரும் போலுள்ளதுடன் உதவியெதுவும் இல்லை என்கின்ற உணர்வாயிருக்கின்றது.»  
திருமதி ஓ., 64 வயது, திருமணமானவர், ஓய்வுபெற்றவர்

## உறவினருக்கும் ஆதரவு கிடைக்குமா?

ஒருவேளை நீங்கள் ஒரு மனவருத்த நோய்க்காளாகாமல், ஆனால் குடும்ப அங்கத்தவராக அல்லது நண்பியாக, நண்பராக இருக்கலாம். நோய்வாய்ப்பட்ட மனிதரின் நடத்தையை விளங்கிக்கொள்ள முடியாமல் உங்களுக்கு குழப்பமாக இருக்கலாம். நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பதும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் மனிதருக்கு எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது என்பதும் உங்களுக்கு தெரியாதிருக்கலாம். உங்களுக்கு பயமாக அல்லது சந்தேகமாக இருக்கலாம், உங்களுக்கு குற்ற உணர்வு அல்லது வெட்கமாக - இருக்கலாம்.

உறவினருக்கும் தொழில்துறைசார்பான ஆதரவு கிடைக்கும். உங்களது குடும்ப வைத்தியரை (அல்லது உளவியலாளரை, மனநோய் மருத்துவரை) நாடுங்கள், அவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

நோய்வாய்ப்பட்ட மனிதருக்கு ஒரே நேரத்தில் குடும்ப அங்கத்தினருக்கூடாக கிடைக்கும் ஆதரவு மிக முக்கியம். துறைசார் நிபுணருக்கூடான சிகிச்சையின் போது - உறவினரும் சேர்ந்து பாதிக்கப்படுகின்றார்கள் அத்துடன் அவர்கள் முக்கிய உதவியாளர்கள் என்னும் இரண்டு விடயங்களையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது உங்கள் சுற்றுச்சூழலில் யாராவது மனவருத்த நோயினால் துன்பப்படுவார்களாயின், அவர்களது சிகிச்சைக்கு உதவுவதுடன் அதற்கு ஆதரவும் வழங்குங்கள்.

## மனவருத்த நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும்

«எனது மனவருத்த நோயையிட்டு நான் வெட்கப்பட்டேன். இறுதியாக நான் ஒரு துறைசார் நிபுணருடன் எனது பிரச்சினைகளையும் தொல்லைகளையும் பற்றிப் பேசினேன். நான் ஓர் உளவியல் சிகிச்சையை ஆரம்பித்ததுடன், மருந்துமாத்திரைகளையும் பாவிக்கத் தொடங்கினேன். அத்துடன் எனது குடும்பமும் எனக்கு மிகுந்த ஆதரவளித்தது. கடந்த இரண்டு மாதங்களாக எனக்கு மீண்டும் எவ்வளவோ சுகமாக இருக்கின்றது.» திரு.பே., 42 வயது, 2 பிள்ளைகள்

## ஒரு மனவருத்த நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது?

சிகிச்சையானது ஒரு துறைசார் நிபுணருக்கூடாக செய்யப்படுவதுடன், பல படிநிலைகளிலும் இடம்பெறுகின்றது. இதற்குள் மருந்துமாத்திரைகள், மனவழி சிகிச்சை, சமூக ஆதரவு என்பன அடங்கும். சிகிச்சைக்கான செலவை அநேகமாக கட்டாய வைத்தியக்காப்புறுதி செலுத்தும். வைத்திய, உளவியல், துறைசார் சிகிச்சையாளர்கள் அனைவரும் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

### மருந்துமாத்திரை சிகிச்சை

மூளையில் எதிர் தங்கியிருக்கின்றது என்று அறுதியிட்டுக் கூற முடியாத இரசாயன மாற்ற விளைவால் ஏற்படும் குழப்பத்தினால் மனவருத்த நோய் ஏற்படுகின்றது என்பது, ஆய்வுகளிலிருந்து எமக்குத் தெரிகின்றது. உடலுறுப்பில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்களுக்கு, மனவருத்த நோய்க்கெதிரான மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை வழங்கப்படும். ஒழுங்கு தவறாது மருந்துகளை உட்கொள்வதன் விளைவாக, இந்த மனவருத்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் குறைவடைகின்றன. மனவருத்த நோய்க்கெதிரான மாத்திரைகள் அடிமைப்படுத்தும் இயல்பற்றவை அத்துடன் அடிப்படை குணம்சத்தை மாற்றமாட்டாது.

### மனவழி மருத்துவம்

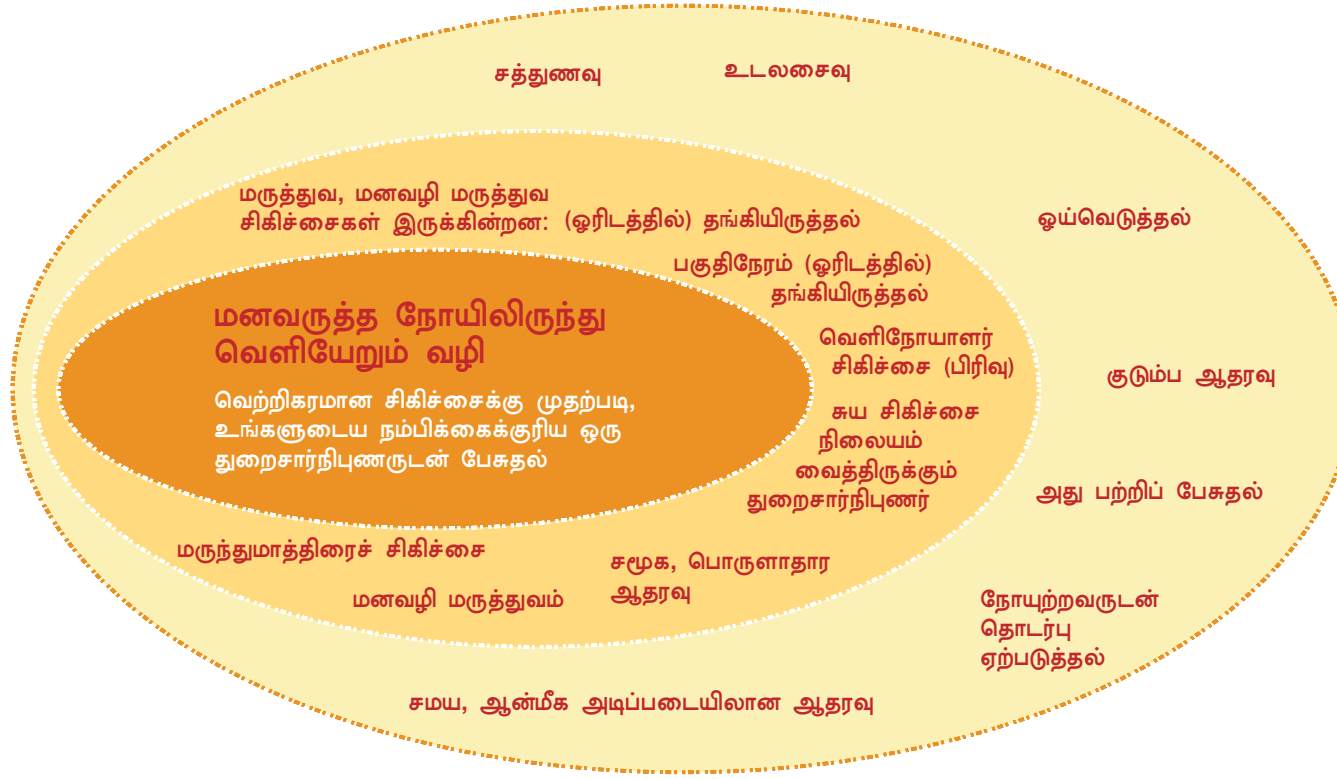
ஒரு மனவழி மருத்துவமானது, சுயமாகக் குணப்படும் சக்தியை ஊக்குவிக்கின்றது. மனவழி மருத்துவத்தின் போது, சிரமமான வாழ்க்கைநிலை, பிரச்சினைகள், தொல்லைகள் பற்றி பேச முடியும். துறைசார் நிபுணருடன் இணைந்து பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை ஆராய்வதுடன், தீர்வுகளை முன்னெடுப்பதற்கான படிமுறைகள் பயிற்றுவிக்கப்படும்.

### சமூக, பொருளாதார ஆதரவு

நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கு அவரது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையிலுள்ள சிரமங்களை ஒழுங்குபடுத்த நடைமுறை ஆதரவு கிடைக்கும். விருப்பத்துக்கேற்றவாறு, வைத்திய அல்லது மனவழி மருத்துவ கலந்துரையாடல்கள் குடும்பத்தவருடனும், நிரவாக உத்தியோகத்தருடனும் அது போல் வேலை வழங்குவருடனும் நடைபெறலாம்.

சாதாரணமாக மனவருத்த நோய் நன்கு சிகிச்சையளிக்கக் கூடியது.

## மனவருத்த நோயிலிருந்து வெளியேறும் வழி



மனவருத்த நோய் தலைவிதியுமல்ல; தண்டனையுமல்ல.

மனவருத்த நோய் கற்பனையுடன் சம்பந்தப்பட்டதல்ல, ஆனால் எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக ஒரு துறைசார்நிபுணரிடமிருந்து சிகிச்சை பெற வேண்டிய ஒரு நோய்.

**மருத்துவ, மனவழி மருத்துவ பயிற்சி சிகிச்சை** நோயுற்றவருக்கும் துறைசார் நிபுணருக்குமிடையிலான பரஸ்பர நம்பிக்கை சிகிச்சைக்கு மிக முக்கியம். நோயுற்றவரும் துறைசார்நிபுணரும் ஒரே பாலாயிருப்பது, சிலவேளைகளில் நோயுற்றவருக்கு இலகுவாகவுமிருக்கலாம் - அல்லது துறைசார் நிபுணருக்கு இலகுவாகவும் இருக்கலாம். சிகிச்சை தாய்மொழியில் நடைபெறுமானால், நோயுற்றவருக்கு அது ஒரு பெரிய வரப்பிரசாதமாக இருக்கும். இந்த விடயங்களைப் பற்றிப் பேச தயங்காதீர்கள்.

**குடும்பவைத்தியர்:** ஒரு மனவருத்த நோயினை அவர் கண்டறியலாம், சிகிச்சையளிக்கலாம் அத்துடன் நோயுற்றவரை தேவையேற்பட்டால் துறைசார் வைத்தியநிபுணரிடம் அதுவது உளவியல் (மருத்துவ) பயிற்சியாளரிடம் அல்லது விசேட நிறுவனங்களிடம் மேலதிகமாக அனுப்பலாம்.

**மனநோய் வைத்தியர்:** இவர்கள் மருத்துவத்துறையுடன் உளவியல் துறைசார் கல்வி கற்ற மருத்துவர்கள். துறைசார் வைத்தியர்களான இவர்கள், வைத்திய பரிசோதனைகளை நிகழ்த்தவும் மருந்துமாத்திரைகளை எழுதிக்கொடுக்கவும் முடியும். இதைத்தவிர இவர்கள் உளவியல் பயிற்சிகளையும் நடாத்த முடியும். மனநோய் வைத்தியர்கள் ஒரு தனியார் மருத்துவமனையில் மட்டுமல்லாமல், வெளிநோயாளர் மனநோய் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் அல்லது மனநோய் மருத்துவமனைகளிலும் கடமையாற்றுவர்.

**உளவியல் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளர்கள்:** இவர்கள் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சைக்கான துறைசார் நிபுணத்துவக்கல்வி பயின்ற உளவியலாளர்கள். துறைசார் உளவியல் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளர்கள் ஒரு மனவருத்த நோயினைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க முடியும் அல்லது நோயுற்றவரை ஒரு பிரத்தியேக நிறுவனத்துக்கு மேலதிக சிகிச்சைக்காக அனுப்ப முடியும். இவர்கள் ஒரு சிகிச்சை நிலையத்தில் மட்டுமல்லாமல், மனநோய் மருத்துவமனையிலும் அல்லது வெளிநோயாளர் மனநோய் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் கடமையாற்றுவர்.

**மனவழி மருத்துவம்:** ஒரு மனநோய் வைத்தியரால் அல்லது ஓர் உளவியல் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளரால் நடாத்தப்படும். இந்த உளவியல் (மருத்துவ) பயிற்சி ஒரு துறைசார் சிகிச்சை நிலையத்தில், பகுதிநேரம் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுமிடத்தில் அல்லது முழுநேரம் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுமிடத்தில் இடம்பெறும்.

**மனநோய் சம்பந்தமான ஸ்பிடெக்ஸ் (Spitex):** இந்த மனநோய் சம்பந்தமான நிறுவனங்கள் பெரிய நகரங்களில் காணப்படுகின்றன. மனநோய் சம்பந்தப்பட்ட மனிதருக்கு, இந்நிறுவனங்களிலுள்ள துறைசார்தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், அவர்களது வீட்டுக்கு சென்று, அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையை கொண்டு நடாத்த ஆதரவு வழங்குவார்கள். நீங்கள் ஒரு மனவருத்த நோயினால் துன்பப்படுகின்றீர்களா என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாத போது, நீங்கள் அது சம்பந்தமாகப் பேசக் கூடிய முதலாவது மனிதர்களாகவும் அவர்கள் இருக்கலாம்.

**மனநோய்க்கான பகல் மருத்துவமனைகள்:** ஒரு பகுதிநேர தங்கியிருத்தல் சிகிச்சைக்கு பொறுப்பானவை. அதன் கருத்தாவது, பகல்நேரம் முழுவதும் பகல்நேர மருத்துவமனையிலுள்ள செயல்திட்டத்தில் பங்குபற்றுவார்கள். இரவு நேரத்தை வீட்டில் கழிப்பார்கள். இங்கு பல்வேறு தொழில்களில் தேர்ச்சிபெற்றவர்கள் கடமையாற்றுகின்றார்கள்.

**மனநோய் வைத்தியசாலைகள்:** இவை, ஒரு அவசரமான நேரத்தில் நோயாளரை உள்வாங்குவதுடன், முக்கியமாக தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுவதற்கு பொறுப்பானவை. ஒரு மனநோய் வைத்தியசாலையில் ஒருவரை அனுமதிப்பதாயின், அநேகமாக அதற்கு ஒரு வைத்தியரின் கட்டளை தேவைப்படும். இங்கும் பல்வேறுபட்ட தொழில்களில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் கடமையாற்றுகின்றார்கள்.

## மனவருத்த நோய்க்கான சுய பரிசோதனை

இப்போதைக்கு "மனம் சரியில்லையா"? - அல்லது இந்த மனநிலைக்குப் பின் ஒரு மனவருத்த நோய் ஒளிந்திருக்கின்றதா?

தயவுசெய்து இந்த வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள். கீழ்வரும் கூற்றுக்களில் ஒன்று, இரண்டு கிழமைகளுக்கு மேலாக உங்களுக்கு பொருத்தமாக இருக்குமாயின் "ஆம்" என விடையளியுங்கள். "ஆம்" என நீங்கள் விடையிறுக்கும் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் 1 புள்ளி, 14 வது வினாவுக்கு மாத்திரம் 5 புள்ளிகள்.

	ஆம்	இல்லை
1. நீங்கள் பல வேளைகளில் காரணமில்லாமலேயே மனப்பாதிப்பு-டைந்தவராக அல்லது தைரியமில்லாதவராக இருக்கின்றீர்கள்.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. உங்களால் நன்கு கிரகிக்க முடியாதிருப்பதுடன் அநேகமாக சிறிய தீர்மானங்களை மேற்கொள்வது கூட, மிகக் கடினமாக இருப்பதாக உணர்கின்றீர்கள்	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. உங்களுக்கு இயக்க சக்தியே இல்லாதிருக்கின்றது, அநேகமாக ஒரு தாங்க முடியாத களைப்பும் / அல்லது உள்ளத்தில் ஓர் அமைதியின்மையும் காணப்படுகின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. உங்களுக்கு சாதாரணமாக மகிழ்ச்சியளிக்கக்கூடிய விடயங்களில் கூட, இப்போ ஆர்வமில்லாமலிருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. உங்களது சுய ஆற்றல்களிலுள்ள நம்பிக்கையையே இழந்து விட்டீர்கள்	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. குற்ற உணர்வாலும் சுய விமர்சனத்தாலும் நீங்கள் உங்களையே துன்புறுத்திக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. எதிர்காலத்தையிட்டு உங்கள் தலையையே நீங்கள் குழப்பிக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் அத்துடன், அனைத்தும் சூனியமாகத் தெரிகின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. காலையில் அனைத்தும் மிக மோசமாக இருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. நீங்கள் மிக மோசமான தூக்கமின்மையினால் பாதிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. தொடர்புகளிலிருந்து நீங்களாகவே பின்வாங்குகின்றீர்கள்.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. உங்களுக்கே விளங்க முடியாத உடல் வலி இருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. உங்களுக்கு பசி குறைவாக அல்லது அறவே இல்லாதிருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. பாலியலுறவில் நாட்டமேயில்லாதிருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. உங்களுக்கு நம்பிக்கையில்லாமல் இருப்பதுடன், இனிமேல் வாழவே விருப்பமில்லாதிருக்கின்றது.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

உங்களுக்கு 5 அல்லது அதற்கு கூடிய புள்ளிகள் கிடைக்குமாயின், இது ஒரு மனவருத்த நோய்க்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஒரு துறைசார் நிபுணரை, உதாரணமாக உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை (அல்லது உளவியலாளரை, மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளரை) நாடுங்கள். இக் கையேட்டில் கூறப்பட்டுள்ள நிறுவனங்களின் உதவியையும் ஆதரவையும் கூட, நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

GI/2378-13 - 1.14/gp

## ஆதரவை இங்கு நீங்கள் காணலாம்

நான் யாரை நாடலாம்?

- > உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு வைத்தியர்: அது உங்கள் குடும்ப வைத்தியராகவும் இருக்கலாம் அது மட்டுமல்லாமல் மனநோய்க்கான துறைசார் தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியநிபுணராக, மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளராகவும் இருக்கலாம்.
- > ஓர் உளவியலாளர், மனவழி மருத்துவ சிகிச்சைக்கான பிரத்தியேக கல்வி பயின்ற ஓர் உளவியலாளர்: தேசிய தொழில் சம்மேளனத்தில் குறிக்கப்பட்ட பட்டியலை நீங்கள் காண்பீர்கள் ([www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) உம் [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)). மாநில உளவியலாளர்கள் சம்மேளனம் உங்களுக்குப் பொருத்தமான ஒரு துறைசார் நிபுணரை நீங்கள் தேர்வு செய்யக் கூடியவாறு ஒரு பகுதிவாரியான தகவல் தொலைபேசி சேவையையும் செய்கின்றது.
- > சமூகசேவைகள்: வெவ்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கான ஆலோசனைகளுக்கு, வசிக்குமிடத்திலுள்ள உள்ளூராட்சிமன்ற சமூகசேவை உத்தியோகத்தர்கள் ஒரு நல்ல ஆரம்பத்தொடர்பாளர்கள்.
- > ஆன்மீக மத அமைப்புகள்: சிரமமான வாழ்க்கைச்-சூழலின் போது, ஆன்மீக குருவானவர்கள் முக்கிய ஆலோசகர்களும் ஒரு நல்ல ஆரம்ப தொடர்பாளருமாவார்கள்.
- > உதவிக்கரம் (Die Dargebotene Hand): இக்கட்டான சூழ்நிலையின் போது, அநாமதேய தொலைபேசி-யூடான உதவி, உதவிக்கரம் என்னும் இவ்வதவி-யானது, கலாச்சார அல்லது சமய வேறுபாடின்றி 24 மணிநேர சேவை வழங்குகின்றது. தொலைபேசி 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)
- > ஆலோசனை 147 (Beratung 147): நெருக்கடியான நேரங்களிலும் சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் இலவசமான அநாமதேய தொலைபேசி உதவியும், அநாமதேய உரையாடல் ஆலோசனையும். நேரகாலமின்றி தொடர்புகொள்ள முடியும். தொலைபேசி 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)
- > புறோ மெந்தே ஸானா (Pro Mente Sana): அநாமதேய தொலைபேசி ஆலோசனை, தொலைபேசி 0848 800 858, திங்கள், செவ்வாய், வியாழக்கிழமைகளில் 9 - 12 மணி, வியாழக்கிழமை 14 - 17 மணி சட்ட ஆலோசனை: தொலைபேசி 0840 0000 61 சமூக உளவியல் ஆலோசனை: தொலைபேசி 0840 0000 62. திங்கள், செவ்வாய், வியாழக்கிழமைகளில்: 10 - 13 மணி [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

குடிவரவு சம்பந்தமான வாய்ப்புகள்

- > குடியேற்றவாசிகளுக்கான சந்திப்பு நேரம்: பாசல் (Basel), பேர்ன் (Bern), ஜெனீவா, லொஸான், வி-ன்ரூர், சூரிச் போன்ற பெரிய நகரங்களில் மனநோய் மருத்துவமனைகளிலும் அதேபோன்று பல மருத்துவ-

ப்பிரிவுகளுக்கான வெளிவாரி மருத்துவமனைகளிலும் ஏனைய நிறுவனங்களிலும் குடியேற்றவாசிகளுக்கு, தேவையேற்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பாளரின் உதவி-யுடன் மனநோய் அநாவது உளவியல் சந்திப்பு நேரங்கள் நாடாத்தப்படுகின்றன. மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் தொழில் இரகசியம் பேணக்கடமைப்பட்டவர்கள்.

- > சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப்பிரிவு afk (Ambulatorium für Folter- und Kriegssopfer), சுவீஸ் செஞ்சிலுவை (Schweizerisches Rotes Kreuz), Werkstrasse 16, 3084 Wabern bei Bern, தொலைபேசி 031 960 77 77, [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- > சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப்பிரிவு (Ambulatorium für Folter- und Kriegssopfer), பல மருத்துவப்பிரிவுகளுக்கான வெளிவாரி மனநோயாளர் மருத்துவமனை (Psychiatrische Poliklinik), Universitäts- spital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, தொலைபேசி 044 255 52 80, தொலைநகல் 044 255 44 08, [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève) Département de médecine communautaire Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, தொலைபேசி 022 372 53 28, [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, தொலைபேசி 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)
- > வேற்றுமொழி பேசும் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளர்களின் பட்டியல், வெளியீட்டாளர்கள்: சுவீஸ் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளர்களின் சங்கம் (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, ASP), தொலைபேசி 043 268 93 00, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) அத்துடன் Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, தொலைபேசி 031 388 88 00, [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

அவசரநிலை

- > அவசர வைத்திய சேவைகள்: உங்களது குடும்ப வைத்தியரிடம் நீங்கள் செல்ல முடியாத போது, அவசர வைத்திய சேவைகளை நாடுங்கள்.
- > எந்தவெரு உயிர்பாத்தான சூழ்நிலையிலும் - அது விபத்தாகவோ அன்றோல் நோயாகவோ இருக்கலாம் - நேரடியான அவசர அழைப்பு இலக்கம் 144 உடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- > வெளிநோயாளர் மனநோய் சேவைகள், உதாரணமாக வெளியார் மனநோயாளர் சேவை, நெருக்கடி சூழ்நிலை மையம், மனநோய் வெளிநோயாளர் மருத்துவமனை: இவை வைத்தியர்களால் நாடாத்தப்படுகின்ற சிகிச்சை அமைப்புகள். பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் அதேபோல் வயது வந்தோருக்கான அமைப்புகளுமுள்ளன.

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ் தரவிறக்கம் செய்யக்கூடியதும் கோரிப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமான பிரசுரங்கள்

இப் பிரசுரங்கள் டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய, ஆங்கில, அல்பானிய, சேர்பிய/பொஸ்னிய/குரேவிய, போர்த்துகேய, ஸ்பானிய, துருக்கிய, தமிழ், அராபிய மொழிகளில் PDF வடிவில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. இப்பிரசுரங்களின் உருவாக்கம், கூட்டாட்சி சுகாதார அமைச்சின் குடிவரவும் ஆரோக்கியமும் 2008-2013 என்னும் தேசிய செயல்திட்டத்தின் கீழ் இடம் பெற்றது. மொழிபெயர்ப்பு: சுமதி மாணிக்கப்போடி.