PSYCHIATRIC ILLNESS - GENERAL INFORMATION

1. Our Body and mind function harmoniously and interdependently.
2. Dystunction of Brain and other organs of our body and significant psychological problems lead to psychiatric disorders.
3. Believing that Black magic, witch craft and possession by Evil spirits produce mental disorders is a superstition.
4. Attempting to treat psychiatric Illness by magical means and certain rituals do not lead to cure and are unscientific.
5. Psychiatric disorders are not contagious in nature.
6. Most of the psychiatric problems are treatable.
7. Addiction to Alcohol and other substances of misuse are also psychiatric problems.
8. Psychiatric disorders are treated by drugs and various psychological methods.
9. Whenever intolerable and significant stress, Fear, Depression, Anxiety, confusion, Problem in thinking or emotional turmoil is experienced it is advised to consult a Psychiatrist.
10. Like physical problems, early and timely medical intervention of psychiatric disorders, can lead to significant improvement with minimal drugs and shorter duration of treatment.

மன எழுச்சி நோய் (MANIA)

நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில இராசயண 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.

மன பதட்ட நோய் (ANXIETY DISORDER)

நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில பாதிப்புகளால் வருகிறது.

அறிகுறிகள்

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

மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை
(MENTAL RETARATION)

நோயின் காரணம் :-

பலவிதமாக காரணங்களால், இயல்பான மூளை வளர்ச்சி தடை படுவதால் மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை ஏற்படு கிறது.

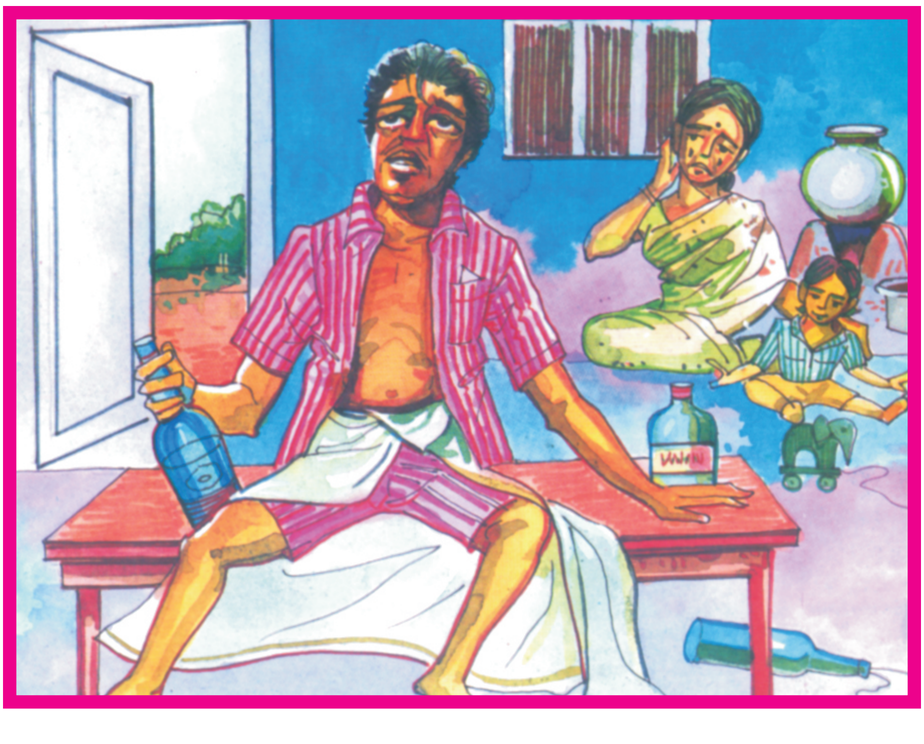
அறிகுறிகள் :-

- வயது ஏற்ற அறிவு இருக்காது.
- எதனையும் மெதுவாக புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் கற்றல்.
- தன்தேவை மற்றும் உணர்வுகளை மற்றவர்களுக்கு புரிய வைக்க முடியாத நிலை.
- அறிவுத்திறன் குறைவாக இருப்பதால், பள்ளியில் கற்பதில் மிகவும் பின் தங்கிய நிலை.
- அதிகமாக மன வளர்ச்சி குன்றியவர்கள், தங்களின் சுய தேவைகளான குளித்தல், ஆடை அணிதல், உணவு உண்ணுதல் போன்றவற்றைக் கூட கற்றுக்கொள்ள இயலாமல் குடும்பத்தினரை முற்றும் சார்ந்திருப்பார்கள்.

குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல்.

(ALCOHOL / DRUG DEPENDENCE)

- குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை யாவதும் ஒருவித மனநல பாதிப்பு ஆகும்.
- காலையில் எழுந்தவுடன் குடித்தல்.
- தனிமையில் குடித்தல்.
- இரு குடிகளுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி குறைதல்.
- குடி மீது உள்ள கட்டுப்பாடு குறைதல்.
- எப்போதும் குடியைப் பற்றிய சிந்தனை.
- குடியை நிறுத்தினால் ஏற்படும் கை நடுக்கம், படபடப்பு, தூக்கமின்மை, எரிச்சல், பசியின்மை.
- குடியினால் உடல், மன,குடும்ப, தொழில், வருமான, சமுதாய மற்றும் சட்டப் பிரச்சனை ஏற்படுதல்.
- மேற்கண்ட அறிகுறிகள் மற்ற போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானாலும் ஏற்படும்.



மூளை மழுங்குநோய் (DEMENTIA)

நோயின் காரணம் :-

பலவித காரணங்களால், மூளையின் நரம்புகள் படிப்படியாக செயல் இழப்பதால் ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாக முதுமையில் ஏற்படும் மனநல பாதிப்பு.

அறிகுறிகள் :-

- ஞாபக மறதி - முக்கியமாக, சமீபத்திய சம்பவங்கள் மற்றும் அன்றன்று நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை மறந்து விடுதல்.
- குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்களை அடையாளம் காண இயலாமை.
- பழகிய இடங்களில் கூட வழி தடுமாற்றம் ஏற்படுதல்
- சிரிப்பு மற்றும் அழுகை போன்ற உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த இயலாமை.
- அறிவில் மந்தநிலை.
- சிந்தனையில் தடுமாற்றம்.
- குழப்பமான மன நிலை.
- மனக்கட்டுப்பாடு மற்றும் கூச்சம் குறைதல்.
- படுக்கை மற்றும் ஆடையில் கட்டுப்படுத்த இயலாமல் சிறுநீர் கழித்து விடுதல்.
- திட்டமிடுதல், முடிவெடுத்தலில் திறமை குறைதல்.
- மொத்தத்தில் இவர்கள் குழந்தையின் மன நிலைக்கு சென்று விடுவர்.

மனச்சோர்வு நோய் (DEPRESSION)

நோயின் காரணம் :-

மூளையில் ஏற்படும் பலவித மாற்றங்களாலும், உளவியில் 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 யாரோபேசுவது போன்ற குரல் கேட்பதாகக் கூறுதல்.
- அளவுக்கு அதிகமான சந்தேகம்.
- வித்தியாசமான, வினோத நடவடிக்கைகள்.
- எப்போதும் தனிமையை விரும்புதல்.
- சுத்தத்தில் நாட்டமின்மை.
- தூக்கமின்மை.
- ஆழ்ந்த யோசனையில் இருப்பது போன்ற தோற்றம்.
- நோக்கமில்லாமல் வெளியில் சுற்றிஅலைதல்.
- காரணமில்லாத எரிச்சல், கோபம்.
- தன்நிலை மறந்த செயல்பாடுகள்.

மனநல பாதிப்பு - பொதுவான உண்மைகள்

- மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து, இணைந்து செயல்படுகின்றன.
- மனநல பாதிப்புகள், மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகள் செயல்இழப்பதாலும், 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 மனம்சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணப் படுத்தக் கூடியவை.
- குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை யாவதும் ஒரு வித மன நல பாதிப்பாகும்.
- மன நோய்கள் மருந்துகள் மூலமாகவும் மன ரீதியான சிகிச்சைகள் மூலமாகவும் குணப்படுத்தப் படுகின்றன.
- மனதில் பதட்டமோ, உளைச்சலோ,சோர்வோ, விபரீதமான பயமோ, குழப்பமோ, சிந்தனையில் தடுமாற்றமோ, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போ இருந்தால் மன நல மருத்துவரின் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- உடல் நோய்கள் போல் மன நோய்களுக்கும் ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்கப் பட்டால், குறைந்த அளவு மருந்துகளிலேயே குறைந்த கால சிகிச்சையிலேயே குணமடையலாம்.

மனநலம் காப்பதில் பொதுமக்களின் பங்கு

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

தன் நலம் இல்லாத அன்பாலும்,

சுய நலம் அற்ற சேவையாலும்,

மன நலம் காக்க உதவுங்கள்.