

## முதுமையும் மனநலமும்



- ❖ முதுமை – எவரும் விரும்பாத, ஆனால் தவிர்க்க முடியாத பருவம். உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, குடும்ப ரீதியாக முதுமைப்பருவம் பிரச்சனையான கட்டம்.
- ❖ அதிவேக நடைபோடும் நவீன காலத்தில், முதுமை அடைந்தவர்கள் பல வழிகளிலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ❖ முதுமைப் பருவத்திலுள்ளோர், குழந்தைப் பருவத்தைப்போல, மற்றவர்களைச் சார்ந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர்.
- ❖ மூட்டுநோய், எலும்புத் தேய்மானம், கண்பார்வை மங்குதல், காது கேளாமை, இதயநோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளை நரம்புகளின் படிப்படியான செயலிழத்தல் போன்ற தவிர்க்க இயலாத உடல் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.
- ❖ மனரீதியாக, கவலை, இறப்பு பற்றிய பயம், ரூபக சக்தி குறைவு, கவனக்குறைவு, தனிமை, விரக்தி, போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- ❖ சமூக ரீதியாக வேலையின்மை, வருமானம் இல்லாமை, நண்பர்கள் குறைதல், அடுத்தவரை சார்ந்துள்ள நிலைமை போன்றவற்றால் கவலையுறுகிறார்கள்.
- ❖ எனவே, மனப்பதட்டம், மன வருத்தநோய், மூளை மழுங்குநோய் போன்ற வியாதிகள் இப்பருவத்தில் தாக்க அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- ❖ அன்பான குடும்ப சூழ்நிலையாலும் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையாலும் மேற்கண்ட வியாதிகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைப் போல, முதியவர்களை நாம் கவனித்து ஆதரவு அளிக்கவேண்டும்.
- ❖ வாழ்க்கையின் கடைசிக் கட்டமான இப்பருவத்தில் உள்ளோரை மேற்கத்திய நாடுகளைப்போல், முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பாமல், அன்பால் அரவணைத்து உடலாலும், மனதாலும் ஆதரித்து வர வேண்டும். உடல் நோய்களுக்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்க ஆவண செய்ய வேண்டும். மன நல பாதிப்பு ஏற்படும் பட்சத்தில், மனநல மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.



## STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY

### Tamil Nadu

## மாநில மனநல ஆணையம் தமிழ்நாடு



## MENTAL HELTH - An Introduction

## மன நலம் – ஒரு அறிமுகம்

*Written by*

**Dr. S. RAJARATHINAM, MD, DPM;**

*Professor of Psychiatry*

*Kilpauk Medical College & Hospital, Chennai - 600 010.*

*Secretary, State Mental Health Authority*

*எழுதியவர் :*

**Dr. ச. ராஜரெத்தினம், MD, DPM;**

**பேராசிரியர்—மனநலப்பிரிவு, கீழ்பாக்கம் மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும்**

**மருத்துவமனை. சென்னை – 600 010.**

**செயலாளர், தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்**

**உலக சுகாதார நிறுவனம், சுகாதாரத்தை, மனநலம், உடல் நலம், சமுதாய நலம், ஆகிய மூன்றையும் உள்ளடக்கியது என வரையறுக்கிறது.**

**உலக மக்கள் தொகையில், சுமார் 1-2 சதவிகிதத்தினர், மனச்சிதைவு நோய், மனச்சோர்வு நோய் மற்றும் மன எழுச்சிநோய் போன்ற தீவிர மன நோய்களாலும், சுமார் 15-20 சதவிகிதத்தினர், மன உளைச்சல், மனப்பதட்ட நோய், விபரீத பயம் போன்ற சாதாரண மனநல பாதிப்புகளாலும் அவதியுறுகின்றனர்.**

### **ஒருவர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறியும் முறை**

ஒருவருடைய சிந்தனை, உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு, நோக்கும் தன்மை, நினைவு ஆற்றல், முடிவெடுக்கும் திறமை மற்றும் நடத்தை ஆகியவைகளில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டோ பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் தனக்கும் அல்லது தனக்கும் பிறருக்கும் தொல்லைகள் ஏற்பட்டு வரும் பட்சத்தில், அவர் ஏதேனும் ஒருவித மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்க வாய்ப்புள்ளது.

### **மனநலம் காப்பதில் பொதுமக்களின் பங்கு**

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

### **மனநல பாதிப்பு - பொதுவான உண்மைகள்**

- ★ மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து, இணைந்து செயல்படுகின்றன.
- ★ மனநல பாதிப்புகள், மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழப்பதாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் ஏற்படுகின்றன.

பெண்மை பற்றியும், மனைவி, தாய்மை, தாய் போன்ற பொறுப்புகள் பற்றியும் ஏற்படும் மனக்குழப்பத்தால் உணர்ச்சிப்புயல் ஏற்பட்டு மாதவிடாயின்போது வலி வரலாம்.

மாதவிடாய் ஏற்பட ஒரு வாரம் இருக்கும் முன் சில பெண்களுக்கு மன அழுத்தம், பயம், பதட்டம், எரிச்சல், குமட்டல், படபடப்பு, மனச்சோர்வு, தலைவலி, உடல்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இவை மாதவிடாய் ஆனவுடன் சரியாகிவிடும்.

மகப்பேற்றிற்கு பின், சில பெண்களுக்கு மனச்சோர்வு, மனச்சிதைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தாயின் முழுச்சம்மதம் இல்லாமல் காப்பத்தைக் கலைக்கும் பட்சத்தில் மனநலம் பாதிக்கப்படலாம்.

மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் (சுமார் 40 லிருந்து 50 வயதிற்குள்) சில பெண்களுக்கு படபடப்பு, கோபம், மன உளைச்சல், எரிச்சல், கவலை, மயக்கம், தூக்கமின்மை, உடலில் சூடான உணர்வு போன்றவை ஏற்பட்டு மனநலம் பாதிக்கலாம்.

மேற்கண்ட சூழ்நிலைகளில் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

### **பெண்களின் மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க வழிமுறைகள்**

- ☞ பெண் குழந்தை பிறந்தால் பெருமைப் பட வேண்டும்.
- ☞ பெண் குழந்தைகளிடமும் ஆண் குழந்தைகளிடமும் செலுத்தும் அன்பில் வித்தியாசம் கூடாது.
- ☞ பெண் குழந்தைகளுக்கு கல்வியறிவு கொடுக்கவேண்டும். வேலைக்குப்போகும் சூழ்நிலை ஏற்படும் போது, பெண்களுக்கு தடை போடக்கூடாது.
- ☞ திருமணத்தின் போது, பெண்ணின் சம்மதத்திற்கும் சமமான முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.
- ☞ பாலியல் ரீதியாக, பெண்களுக்கு முறையான பாதுகாப்பு அளிக்கவேண்டும்.
- ☞ பெண்களின் எண்ணங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் சமமான முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.
- ☞ “எந்த சமுதாயத்தில் பெண்கள் முறையாக நடத்தப்படுகிறார்களோ, அச்சமுதாயம் மென்மேலும் வளரும்” என்ற சான்றோர் கூற்றை நாம் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளினாலும், பாலுணர்வு சம்மந்தப்பட்ட அறிவினாலும், விடலைப் பருவத்தினர் உந்தப்படுகின்றனர்.

சிதைந்த குடும்பம், தீய நண்பர்களின் சேர்க்கை, பொருளாதாரச் சீர்கேடு, தாய், தந்தையை இழந்த நிலைமை, போதைப்பழக்கமுள்ள குடும்பச்சூழ்நிலை, பொறுப்பற்ற பெற்றோரின் அணுகுமுறை ஆகியவை விடலைப்பருவத்தினரை குழப்பி, மன நலப்பாதிப்பினை உண்டாக்கி விடும்.

இப்பருவத்தில், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் கடமை, பொருளாதாரம், பாலுணர்வு பற்றிய அறிவு, குடும்ப வாழ்வு, படிப்பின் முக்கியத்துவம், நல்ல நண்பர்களின் சேர்க்கை, நல்ல நண்பர்களின் முக்கியத்துவம், கெட்ட குண நலன்களின் பாதிப்புகள், குடி மற்றும் போதைப் பழக்கங்களின் கெடுதல், சிந்தித்து செயல்படுதல் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் வழிகள், போன்றவற்றினைப் போதிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், ஆரோக்கியமான மகனையும் மகளையும், பெற்றோர் இவ்வுலகிற்கு அளிக்கலாம்.

பெற்றோர்கள், மேற்கண்ட தன் கடமையிலிருந்து தவறும் பட்சத்தில், விடலைப் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகள் நடத்தைக் கோளாறு நோய்களுக்கும், தீவிர மற்றும் மித மனநோய்களுக்கும் ஆளாக வாய்ப்புகள் அதிகம்.

## பெண்ணும், மனநலமும்...

ஆராய்ச்சிகளின்படி ஆண்களை விட பெண்களுக்கு மனநல பாதிப்புகள் அதிகம் இருப்பதாக கூறுகின்றன. சாதாரண மனநோய்கள் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றன. வயதானபிறகு பெண்கள் அதிகமாக மனநல பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். படித்த பெண்களுக்கு மனநல பாதிப்புகள் குறைவாக ஏற்படுகின்றன.



பெண்கள் அறிவாளிகளாகவும், திறமைசாலிகளாகவும் இருக்கிறார்கள் என்பதில் துளியும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அவர்கள் உடல்நீதியாகவும், மனநீதியாகவும் மென்மையானவர்கள், அவர்களுக்கு சில மனநீதியான பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்புகள் உண்டு.

பெண்களின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில், உடலில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாற்றங்களால் மனநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை சில சமயங்களில் சூழ்நிலைகளின் தாக்கத்தோடு சேர்ந்து மனநல பாதிப்புகளாக வெளிப்படலாம்.

அதிர்ச்சிகரமான மற்றும் துக்கமான வாழ்க்கைச் சம்பவங்களால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு மாதவிடாய் சரிவர வராமல் போகலாம்.

- ★ பேய், பில்லி, சூனியம், செய்வினை, ஏவல் போன்றவற்றால் மனநோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ★ மந்திர தந்திர சிகிச்சைகளால் மனநோய்களை குணப்படுத்தலாம் என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ★ மனநோய் தொற்றுவியாதி அல்ல.
- ★ பெரும்பாலான மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணப் படுத்தக் கூடியவை.
- ★ குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதும் ஒருவித மனநல பாதிப்பாகும்.
- ★ மன நோய்கள் மருந்துகள் மூலமாகவும் மன நீதியான சிகிச்சைகள் மூலமாகவும் குணப்படுத்தப் படுகின்றன.
- ★ மனதில் பதட்டமோ, உளைச்சலோ, சோர்வோ, விபரீதமான பயமோ, குழப்பமோ, சிந்தனையில் தடுமாற்றமோ, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போ இருந்தால் மன நல மருத்துவரிடம் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- ★ உடல் நோய்கள் போல் மன நோய்களுக்கும் ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டால், குறைந்த அளவு மருந்துகளிலேயே குறைந்த கால சிகிச்சையிலேயே குணமடையலாம்.

## மன எழுச்சி நோய் (MANIA)

### நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில இரசாயன 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.

## பேயாட்டம், சாமியாடுதல் - ஹிஸ்டீரியா (HYSTERIA)

- ❑ இது சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மாறுபட்ட மனநிலை ஆகும்.
- ❑ பெரும்பாலும் பெண்களிடம் காணப்படும்.
- ❑ பாதிக்கப்பட்ட நபர் கண் சொருகி, ஆடுவார் மற்றும் சம்பந்தமில்லாமல் பேசுவார்.
- ❑ இப்பாதிப்பு பெரும்பாலும், மற்றவர்கள் இருக்கும் போது தான் ஏற்படும்.
- ❑ தன்மேல் ஆவி, பேய் அல்லது கடவுள் சக்தி இருப்பது போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்குவார்.
- ❑ சிறிது நேரத்தில் சகஜ நிலைக்கு வந்து விடுவார்.
- ❑ இவ்வகையான மாறுபட்ட மனநிலையால் ஒருவர் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில் மாந்திரீகம், சாமியார் என்று செல்லாமல், மனநல மருத்துவர் மூலம் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், பூரண குணம் அடையலாம்.

## மனச்சோர்வு நோய் (DEPRESSION)

### நோயின் காரணம் :-

மூளையில் ஏற்படும் பலவித மாற்றங்களாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் ஏற்படுகிறது.

### அறிகுறிகள் :-

- \* மனதில் கவலை குடி கொண்டிருத்தல்.
- \* மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களில் நாட்டமின்மை.
- \* உடல் சோர்வாக இருத்தல்.
- \* பசிபின்மை மற்றும் உடல் எடை குறைதல்.
- \* தனிமையை விரும்புதல்.
- \* அடிக்கடி அழுதல்.
- \* தாழ்வு மனப்பான்மை, நம்பிக்கையின்மை.
- \* குற்ற உணர்ச்சி.
- \* வாழ்வதில், அர்த்தமில்லை என எண்ணுதல்.
- \* உற்சாகம் இல்லாமல் இருப்பது.
- \* பொறுப்புக்களில் நாட்டமின்மை.
- \* கவனம் மற்றும் ஞாபகக்குறைவு.

## மனச்சிதைவு நோய் (SCHIZOPHRENIA)

### நோயின் காரணம் :-

பல்வேறு காரணங்களால், மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படுகிறது.

### அறிகுறிகள் :-

- \* தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல் மற்றும் சிரித்தல்.

## இந்நிலைமை மாற...

பெற்றோர்கள், குழந்தைகளிடம் ஆத்மார்த்தமான அன்பு செலுத்தவேண்டும்.

நல்ல குணாதிசியங்களை போதிக்க வேண்டும்

நல்ல மனிதர்களின் சகவாசத்தினை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

தினமும் குழந்தைகளுக்காக 2 மணிநேரமாவது ஒதுக்கி அவர்களுடன் மனம் திறந்து பேசவேண்டும்.

இதில் தாயின் பங்கு மிக முக்கியம். வேலைக்குப்போகும் கட்டாயத்தில் உள்ள பெண்கள், குழந்தை வீட்டிலிருக்கும் போது தானும் வீட்டில் இருப்பது போன்ற வேலையை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டால் மிக நல்லது.

தினம் குழந்தையிடம் மனம் திறந்து பேசும்போது, குழந்தையின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொண்டு நல்ல எண்ணங்களை விதைக்கலாம். தீய எண்ணங்களை களையலாம். குழந்தையின் நடத்தையினை கண்காணித்து முறையாக வளர்க்கலாம்.

இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் வளரும்.

மேற்கண்டவாறு முறையாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் நல்ல மகனாக, மகளாக, கணவனாக, மனைவியாக, பெற்றோராக வாழ்ந்து குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் உலகத்திற்கும் பெருமை சேர்ப்பர்.

அறிவுத்திறனும், கல்வியும் இருந்தால் மட்டும் ஒரு குழந்தை சிறந்த உயர்ந்த குழந்தையாகிவிடாது; நல்ல சமுதாயமும் உருவாகாது.

நல்ல குணாதிசியங்களுடன் ஒரு குழந்தை வளரும் பட்சத்தில் தான் கல்வியும், அறிவுத்திறனும் ஆக்கபூர்வமாக பயன்படும், நல்ல சமுதாயம் உருவாகும். இல்லையெனில் நீங்கள் கொடுக்கும் கல்வியும், செல்வமும், குழந்தையின் அறிவுத்திறனும் அழிவுப் பாதைக்குத்தான் இட்டுச்செல்லும்.



## விடலைப் பருவமும் மனநலமும்

13 வயதிலிருந்து 20 வயது வரை விடலைப்பருவம் என கூறப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அறிவுப் பெருக்கத்தினாலும், தன்னம்பிக்கை கூடுவதாலும், தனி அந்தஸ்து கிடைப்பதாலும், சுயமாக செயல்படும் நிலையை அடைவதாலும், நண்பர்களின் தாக்கத்தாலும், உடலில் நாளமில்லாச்



### அறிகுறிகள் :-

- ★ ஞாபக மறதி - முக்கியமாக, சமீபத்திய சம்பவங்கள் மற்றும் அன்றாடம் 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.

### குழந்தைப் பருவமும், மனநலமும்



தற்போதைய சூழ்நிலையில், பெரும்பாலான பெற்றோர்கள், குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையில் முறையான சரியான கவனம் செலுத்துவதில்லை. தங்கள் குழந்தையின் அறிவைப் பெருக்குவதிலும், டாக்டர், இன்ஜினியர், போன்ற படிப்புகளை படிக்க வைப்பதிலும் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகின்றனர். குழந்தைகளிடம் பணம் மற்றும் பொருட்களின் மூலம் அன்பைச் செலுத்துகின்றனர். அவ்வாறு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் பொருளாசையால் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். மேலும் சுயநலவாதிகளாக உருவாகின்றனர்.

இதனால் இக்குழந்தைகளுக்கு உண்மையான அன்பு என்ன என்பதே தெரிவதில்லை. தன்னலமற்ற அன்பு, சத்தியம், தர்மம், அமைதி மற்றும் பல நல்ல குணங்களின் தாக்கமே இல்லாமல் வளர்கின்றனர்.

இவ்வாறு வளரும் குழந்தைகள் ஏமாற்றங்கள் ஏற்படும் போது மன அமைதி இழந்து, சிந்திக்கும் திறமையற்று, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு களுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவை நிரந்தர குணாதசிய கோளாறுகளிலும் மனநோயிலும் முடிகின்றன. சில குழந்தைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, சமுதாயத்திற்கு புறம்பான வழிகளில் ஈடுபட ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். இறுதியில் பெற்றோர்கள் மனமுடைந்து அவர்களும் மனநல பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர். இதுதான் இன்றைய நிலைமை.

- \* சம்பந்தமில்லாத, புரியாத பேச்சு.
- \* எவரும் அருகில் இல்லாதபோதும் யாரோ பேசுவது போன்ற குரல் கேட்பதாகக் கூறுதல்.
- \* அளவுக்கு அதிகமான சந்தேகம்.
- \* வித்தியாசமான, வினோத நடவடிக்கைகள்.
- \* எப்போதும் தனிமையை விரும்புதல்.
- \* சுத்தத்தில் நாட்டமின்மை.
- \* தூக்கமின்மை.
- \* ஆழ்ந்த யோசனையில் இருப்பது போன்ற தோற்றம்.
- \* நோக்கமில்லாமல் வெளியில் சுற்றி அலைதல்.
- \* காரணமில்லாத எரிச்சல், கோபம்.
- \* தன்நிலை மறந்த செயல்பாடுகள்.



### மன பதட்ட நோய் (ANXIETY DISORDER)

#### நோயின் காரணம்

பொதுவாக, மூளையில் ஏற்படும் சில பாதிப்புகளால் வருகிறது.

#### அறிகுறிகள்

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

### எண்ண சுழற்சி நோய் (OCD)

#### அறிகுறிகள் :

- \* சில எண்ணங்கள் நோயாளியின் மனதில் திரும்ப திரும்ப தோன்றி அவரை சஞ்சலப்படுத்தும். அந்த எண்ணத்தை அவரால் கட்டுப்படுத்த முடியாது.
- \* தேவையற்ற பயங்கள், மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதால் சிலரும், மனதில் திரும்பத் திரும்ப தோன்றும் பிம்பங்களால் வேறு சிலரும், மனதில் விடாமல் ஏற்படும் உந்துதலால் சிலரும் பாதிக்கப்படுவர்.
- \* சிலர் தொடர்ந்து வரும் அவசியமற்ற சந்தேகங்களால் பாதிக்கப் படுவர்.
- \* அந்த எண்ணங்களின் வற்புறுத்தலினால் அவர் சில தேவையற்ற செயல்களை திரும்ப திரும்ப செய்வார். உதாரணமாக, தன்னுடைய கைகள் அழுக்காக உள்ளன என்ற எண்ணம் வந்தால் அவர் பல முறை கை கழுவ வேண்டியவரும். பல நேரங்களில் மனதில் குறிப்பிட்ட தடவை கை கழுவ சொல்லும். (உதாரணமாக 7, 9, 21 தடவை) அல்லது வெளியே செல்லும் போது பல தடவை

இயற்கைக்கு மாறாக பூட்டை பரிசோதிக்க தோன்றும்.

\* இந்த நோய் உள்ளவர்கள், இது ஒருவகை மனநோய் என்று அறியாமல் அவதியுறுவார்கள்.

### தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் (Suicidal Thoughts and Attempts)

- \* தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனநல பாதிப்பின் அறிகுறிகளாகும்.
- \* ஒருவர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தினால், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவருக்கு மனநல சிகிச்சை அளித்தல் அவசியம்.
- \* தற்கொலை முயற்சி என்பது மனநல பாதிப்பில் அவசர நிலையாகும். அதற்கு உடனடியாக தக்க சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
- \* தற்கொலை எண்ணங்களும், முயற்சியும் மனச்சோர்வு நோயாளியிடம் அதிகமாக காணப்படும்.
- \* குடி நோயாளி, போதை மருந்துக்கு அடிமையானவர், மனச்சிதைவு நோயாளி மற்றும் தீராத கடுமையான வியாதி உள்ளவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் வரலாம்.

### சந்தேக நோய் (PARANOID DISORDER)

#### நோயின் காரணம் :

பல்வேறு காரணங்களால், மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது.

#### அறிகுறிகள் :

- \* அளவுக்கு அதிகமான சந்தேக எண்ணங்களுடன் இருப்பார்கள்.
- \* தன்னை யாரோ பின் தொடர்வது போலவும் தனக்கு தீங்கு இழைக்கிறார்கள் என்றும் கற்பனை செய்து கொண்டு, அதனை உண்மையென நம்புவார்.
- \* தூரத்திலோ, அருகிலோ, யாராவது பேசிக் கொண்டிருந்தால், தன்னைப் பற்றி தான் பேசுகிறார்கள் எனவும், தன்னை அழிக்க சதி செய்கிறார்கள் எனவும் எண்ணுவார்.
- \* மனைவியின்/கணவனின் நடத்தையில் சந்தேகப்பட்டு, அவரை திட்டி, அடித்து துன்புறுத்துவார்.
- \* இரவில் தூக்கமில்லாமல் பரபரப்புடன் காணப்படுவார்.
- \* அருகில் யாரும் இல்லாத போதும், யாரோ திட்டுகிற மாதிரியும், மிரட்டுகிற மாதிரியும் குரல்கள் கேட்கலாம்.
- \* உயர்பதவி அல்லது பொறுப்பில் உள்ளவரோ, மிகவும் பிரபலமாக உள்ளவரோ, அல்லது மிகவும் வசதியாக உள்ளவரோ தன்னை விரும்புவதாகவும், காதலிப்பதாகவும் கற்பனை செய்து கொண்டு, உண்மையென நம்பி வாழ்வார்.

### குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல்.

#### (ALCOHOL / DRUG DEPENDENCE)

- \* குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை ஆவதும் 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, மனம், குடும்பம், தொழில், வருமானம், சமுதாய மற்றும் சட்டப் பிரச்சனை ஏற்படுதல்.
- \* மேற்கண்ட அறிகுறிகள் மற்ற போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானாலும் ஏற்படும்.

### மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை (MENTAL RETARDATION)

#### நோயின் காரணம் :-

பலவிதமாக காரணங்களால், இயல்பான மூளை வளர்ச்சி தடைபடுவதால் மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை ஏற்படுகிறது.

#### அறிகுறிகள் :-

- \* வயதிற்கு ஏற்ற அறிவு இருக்காது.
- \* எதனையும் மெதுவாக புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் கற்றல்.
- \* தன் தேவை 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 முற்றிலும் சார்ந்திருப்பார்கள்.

### மூளை மழுங்குநோய் (DEMENTIA)

#### நோயின் காரணம் :-

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