## மனம்
## நம் மூளையிலிருந்து இயங்குகிறது...

- ❖ மனமும், உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து செயல்படுகின்றன.
- ❖ மனநோய்கள் மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழப்பதாலும், உளவியல் காரணங்களாலும் வருகின்றன.
- ❖ பேய், பில்லி, சூனியம், செய்வினை, ஏவல், கெட்ட நட்சத்திரம், போன்றவற்றால் மனநோய் வருகிறது என்பது மூட நம்பிக்கை.
- ❖ மனநோய் தொற்று வியாதியல்ல.
- ❖ பெரும்பாலான மனநோய்கள் பூரணமாக குணப்படுத்தக்கூடியவையே.
- ❖ மனநல பாதிப்புகள், மிதமான மனநோய், தீவிர மனநோய் என இருவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ❖ குடி மற்றும்போதை பொருட்களுக்கு அடிமையாவதும் மனநோயே.
- ❖ மனநோய்களுக்கு, உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் மனநல மருத்துவரை நாடி, சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ மனநோய்கள், ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டால், குறைந்த அளவு மருந்துகளிலேயே குறைந்த கால சிகிச்சையிலேயே நல்லபடி, அதிக அளவு குணமடையும். பூரண குணமும் அடையலாம்.

# STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY
**Tamil Nadu**

# மாநில மனநல ஆணையம்
**தமிழ்நாடு**

# மனச்சிதைவு நோய்
## SCHIZOPHRENIA

### உங்கள் கேள்விகளும் எங்கள் விளக்கங்களும்

### Your Doubts & Our Clarifications

*By :*
**Dr. S. RAJARATHINAM,** M.B.B.S.; DPM; MD
Secretary, SMHA

எழுதியவர் :
**Dr. ச. ராஜரெத்தினம்,** M.B.B.S.; DPM; MD
செயலாளர், மாநில மனநல ஆணையம், தமிழ்நாடு

**மனச்சிதைவு நோய் என்றால் என்ன?**

இது மனநோய்களில் ஒரு வகையாகும். இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் களின் சிந்தனை, உணர்ச்சிகள், நோக்கும் திறன் மற்றும் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்.

**ஒருவருக்கு மனச்சிதைவு நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?**

பெரும்பாலும் 15 வயது முதல் 25 வயதிற்குள் உள்ளவர்களை இந்நோய் தாக்குகிறது.

- பெற்றோர்களில் ஒருவருக்கோ, அல்லது இருவருக்குமே இந்நோய் இருந்தால், அவர்களின் குழந்தைக்கு இந்நோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளது.

- இரத்த சம்பந்த உறவினர்களில் எவருக்கேனும் இந்நோய் இருந்தாலும், ஒருவருக்கு இந்நோய் வர வாய்ப்புள்ளது.

- கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தையின் மூளை, பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்டால், பிற்காலத்தில் இந்நோய் வரலாம்.

ஒருவர், பலவித, மோசமான மனஉளைச்சலால் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டால், இந்நோய் வரலாம்.

- பொதுவாக இந்நோய், உடலியல், மனவியல், மற்றும் சமூகவியல் குறைபாடுகளின் கூட்டுச் செயல்பாட்டால் ஒருவரை தாக்குகிறது.

**மக்கள் தொகையில் எவ்வளவு பேர், மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்?**

உலகில் உள்ள எல்லா நாடுகளிலும் அதிகபட்சமாக 1 சதவிகித மக்கள் மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர்.

**உடலின் எந்த உறுப்பு பாதிப்படைவதால், மனச் சிதைவு நோய் ஏற்படுகிறது?**

மனதின் இருப்பிடமான மூளை, பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப் படுவதால், மனச்சிதைவு நோய் ஏற்படுகிறது.

**மனச்சிதைவு நோயின்அறிகுறிகள் என்ன?**

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கீழ்கண்ட அறிகுறிகளில் சிலவற்றுடனோ, அல்லது பல அறிகுறிகளுடனோ காணப்படுவர்.

1. தனிமையில் ஆழ்ந்த யோசனையுடன் இருப்பது.
2. தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல்



**Kindly give your general advice for the public and family members of Schizophrenic Patients.**

- The illness should be recognized in early stage of the disease.
- Once detected, the treatment should be initiated immediately with the help of Psychiatrist.
- Once the acute phase is controlled, the maintenance treatment is mandatory.
- So, as advised by the doctor, the patient should be taken to doctor regularly and periodically for review.
- without Doctor's advice, the medicines should not be stopped and dosage should not be reduced.
- If the family members are very critical, hostile and unreasonable with patient, the disease may relapse inspite of regular medications.
- Love, affection and support would enhance the improvement produced by the medicines.
- Family members should understand the limitations of the patient and reduce their expectations from the patient.
- Family members should modify the home environment in such a way to satisfy the needs of the patient.
- Patients may be sent to job which suits his taste and abilities.
- Patients should be offered recreational activities like reading, Music, Exercise, sports, social interactions etc.

Patients should be kept away from Alcohol, Tobacco, smoking and other drugs of abuse.

Food habits should be modified as per Doctor's advice.

Regular and proper sleep without disturbance is very essential.

Marriage and other very important decisions with regard to the patients should be taken only after consulting the treating psychiatrist.

Schizophrenia is a treatable Psychiatric illness. This disease can affect any person at any point of time.

Hence, let us help the individuals, suffering from Schizophrenia, to lead a satisfactory life in all the ways, as far as possible.

Inspite of above precautions, some drugs may cause some side effects in some patients. These issues, when occur, should be accepted by the patient and family members without negative attitudes.

One should not find fault with either medicines or Doctors.

When something unexpected happens, in our life, we take it as accident. The samething, do occur, in medical field.

One should understand that Doctors always try to cure the disease, to the best of their abilities, and they never intend to harm the patient.

**How to recognize that the disease 'Schizophrenia' has relapsed?**

The following symptoms would come to the surface when there is a relapse

- ★ Sleeplessness
- ★ Withdrawn & preoccupied
- ★ Talking & Smiling to self
- ★ Suspicious ideas
- ★ Poor self care
- ★ Irritability
- ★ Anger outbursts
- ★ Wandering tendency

**What should I do for the future care of Schizophrenic patient?**

1. One can ensure financial security for the patient, by depositing money in the bank.
2. One can write a will in such a way for the future benefit of the patient.
3. One should identify a compassionate Guardian.
4. One can be in touch with a Rehabilitation centre and plan ahead.

**Kindly tell us how to deal with the problems faced by family members of Schizophrenia :**

The care giver may encounter non-cooperation from other family members, neighbours, Social isolation, financial burden, inability to face even simple stress, anger, sleeplessness, lack of interest in pleasurable activities, irritability and sleeplessness.

One has to have a consultation with a treating Psychiatrist who would help you with psychotherapy and drugs if necessary.



3. தனக்குத்தானே சிரித்தல்
4. சந்தேக எண்ணங்கள்
5. தன்னை எதிரிகள் தாக்க இருப்பதாக எண்ணுதல்.
6. யாரோ தனக்கு கெடுதல் செய்வது போல் நினைப்பது.
7. காதில் யாரோ பேசுவது போன்ற பிரமை.
8. உடல் மற்றும் சுற்றுப்புற தூய்மையை பற்றிய கவலையின்மை.
9. காரணமில்லாத கோபம்.
10. தூக்கமின்மை.
11. எதிலும் நாட்டமின்மை.
12. மற்றவர்களை காரணமில்லாமல் திட்டுதல் அல்லது தாக்க முற்படுதல்.
13. நிலையில்லாமல் சுற்றித்திரிதல்.

**மனச்சிதைவு நோயும், பைத்தியம் என்ற வார்த்தையும் ஒன்றா?**

மனச்சிதைவு நோய் என்பது, முதிர் மனநோய்களில் ஒரு வகையாகும். மக்கள், முதிர் மனநோய்களை பைத்தியம் என கூறுகின்றனர். இவ்வார்த்தை, நோயாளியை களங்கப்படுத்தும். எனவே இவ் வார்த்தையை நாம் உபயோகிக்கக்கூடாது.

**மனச்சிதைவு நோய், மந்திர தந்திரத்தாலோ, மாந்தரீகத்தாலோ, பேய், பிசாசுகளின் சேஷ்டையாலோ ஏற்படுகிறதா?**

இல்லை. எந்தவித மனநல பாதிப்பும், மேற்கண்ட, இல்லாத, உண்மை யற்ற, விசயங்களால் வருவதில்லை,

மேற்கண்ட விஷயங்கள் எல்லாம் செயல்படுவதற்கான விஞ்ஞான சான்றுகள் எதுவும் இல்லை.

**மனச்சிதைவு நோய் பரம்பரை வியாதியா?**

மனச்சிதைவு நோயாளிகளில் 10 சதவிகிதம் பேர், பரம்பரைத் தன்மையால் இவ்வியாதியினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

**திருமணம் செய்து வைப்பதால் மனச்சிதைவு நோய் குணமாகி விடும் என்பது குறித்து கூறவும்?**

இது ஒரு மூட நம்பிக்கை. மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் திருமணம் சம்மந்தமாக எந்த முடிவும் எடுக்கும் முன் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

பொதுவாக, மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் சம்மந்தமாக எந்த முக்கிய முடிவும் எடுக்கும் முன்பு, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது மிக மிக அவசியமாகும்.

**மனச்சிதைவு நோயாளிகளையும், மற்றும் வேறு பல மனநோய் களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும், வழிபாட்டுத் தலங்களில் இருக்க வைப்பதால் குண மடைவார்களா?**

மனநோய்கள், தெய்வக் குற்றத்தினால் வருகின்றன என்ற நம்பிக்கையாலும், மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியினால் ஏற்படுகின்றன என்ற எண்ணத்தினாலும் வழிபாட்டுதலங்களில், மனநோயாளிகளை தங்க வைக்கின்றனர்.

உடல் சார்ந்த நோய்களுக்கு மருத்துவரை நாடி மருத்துவம் செய்து கொண்டு, கூடவே தெய்வத்தை பிரார்த்திப்பது போல, மனநோய் களுக்கும் செய்யலாமே! இது தான் சரியான வழியாகும்.

**மனச்சிதைவு நோய் மற்றும் வேறு பல மனநோய்களுக்கு மந்திர / தந்திர சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறதே ! அது சரியா?**

இது ஒரு மூட நம்பிக்கை. இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மனநோய், செய்வினை, மந்திரம், பில்லி சூனியம் போன்றவற்றால் உண்டாகின்றன என கருதுகின்றனர். அதனால், மேற்கண்ட சிகிச்சை அளிக்க முற்படுகின்றனர். பிறகு மனநோய் முற்றிய நிலையில் மனநல மருத்துவரை நாடுகின்றனர். எதிர்பார்க்கும் பலன் வராததால், பிறகு வருத்தப்படுகின்றனர்.

மனச்சிதைவு மற்றும் எல்லா மனநல பாதிப்புகளுக்கும், ஆரம்ப நிலையிலேயே, மனநல மருத்துவர் மூலம் முறையான சிகிச்சை அளித்தால், அதிக அளவு குணமடைய வாய்ப்புள்ளது.

**மனச்சிதைவு நோய் தொற்று நோயா?**

இல்லை. எந்தவித மனநோயும் தொற்றுவியாதி அல்ல. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் சேர்ந்து வாழ்வதால் ஒருவருக்கு மனநோய் பரவாது. மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், மற்றவரை கடித்து விட்டால், அவருக்கு மனநோய் வரும் என்பதும் மூட நம்பிக்கை ஆகும்.

**சில சமயங்களில் சாலையில் மற்றும் பொது இடங்களில், சுகாதார மற்ற நிலையில், தானாகவே பேசிக்கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், சிலசமயம் கோபமாகவும் காணப்படுகிறார்களே ! அவர்கள்**



**Is Schizophrenia curable?**

Schizophrenia is not a single disease. It has many sub Types. The chemical imbalance in Schizophrenia can be set right in 50% of cases with proper treatment.

In the other 50% of the cases with treatment patients do improve but not significantly. The level of improvement is determined by many factors.

**What are the various treatments being given for Schizophrenia ?**

To rectify the abnormalities in chemicals of Brain in Schizophrenia , various medicines are given and they are available in the form of Tablets, Capsules, Injection and Drops.

Some patients may require Electro convulsive Therapy.

After the patients recover from acute phase, psychotherapy, behaviour therapy, social skill training, social and occupational rehabilitation are offered.

**Should I admit a Schizophrenic Patient in a hospital for treatment?**

Admission is not a must. 95% of Patients can be treated in their homes. Out patients treatment with regular follow-up is enough. Admission is required in the following cases.

Severely violent and aggressive patient.

Highly suicidal patients,

Patient totally refusing to take medicines.

Patients totally not taking food.

**Should Schizophrenic patients take medicines Life Long?**

No. In about 50% of cases, medicines can be stopped at the end of two years. Approximately 40% of cases may require many years of treatment. At least 10% of cases may require medicines life-long.

**Do drugs, given for Schizophrenia and other psychiatric problems cause many side effects ?**

What ever may be the disease, physical or psychiatric illness, where drugs are used by doctors, they use it with utmost caution. Doctors use only scientifically recommended drugs.

Finding no cure with above methods, family members, atlast approach Psychiatrists with patients in a severely affected state.

All Psychiatric problems will have good prognosis, if scientific treatment by Psychiatrist is instituted early in the course of the disease.

### Is Schizophrenia a contagious Disease?

No. All mental disorders, including Schizophrenia are not contagious. No one becomes mentally-ill by living along with a mentally ill person. There is a common belief that if bitten by a mad person, one gets mental illness. It is not true.

### Some times, we do come across persons with poor personal hygiene walking along the road or seen in public places with feature of talking to self, laughing to self and looking irritable. Do they suffer from Schizophrenia ?

There is a strong possibility that these individual suffer from Schizophrenia or other major mental disorders. These individual might have been sent out of their homes because of severity of the problems or patient might have left their homes due to the nature of the disease.

These individual may be harmful to others.

When a complaint is lodged in a nearly police station, the police personnel will take custody of their individuals, enquire and take appropriate steps for medical treatment, when mental illness is suspected.

### How to approach a Schizophrenic patient, who becomes violent and aggressive?

Stand at a distance and talk politely why he is angry and what he wants. Listen to him patiently and reassure that you will help him.

If the patient does not respond and continues to be violent, throw a blanket on the patient with others help and tie his hands and legs with a clean cloth or bandage cloth and seek doctor's help immediately.

### Is Schizophrenia patient dangerous to Others?

When the patient is given treatment by a Psychiatrist and regular follow-up treatment is given as advised by him, the patient's thinking and emotions are normalized. In that case, these patients may not be harmful to himself as well as to others.



### மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களா?

இவர்கள் மனச்சிதைவு நோயாலோ அல்லது வேறு சில மனம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களாலோ பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம். இவர்கள் மனநோயின் காரணமாக, குடும்பத்தினரால் கைவிடப் பட்டவர்களாகவோ அல்லது தானாக, நோயின் காரணமாக வீட்டை மற்றும் ஊரைவிட்டு வெளியேறியவர்களாகவோ இருக்கலாம். இவர்களால் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு, ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இது சம்மந்தமாக, அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் அளித்தால் அவர்கள் அம் மனிதரை விசாரணைக்கு உட்படுத்தி, மன நோயாளி என சந்தேகப்படும் பட்சத்தில் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்வர்.

### மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர், நோயின் தன்மையால், மற்றவரை தாக்க முற்படும் போது எவ்வாறு அவரை அணுகவேண்டும்?

கோபத்துடன் இருக்கும் மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து சற்று தொலைவில் இருத்தல் வேண்டும்.

அவர் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டும். அவரது கோபத்திற்கான காரணத்தினையும், அவரது தேவைகளையும் அன்புடன் கேட்க வேண்டும். அவரது விருப்பங்களை பூர்த்தி செய்வதாக கூற வேண்டும். அவர் கட்டுக்கடங்காதவராக இருக்கும் பட்சத்தில், மற்றவர்களின் உதவியுடன், அவர் மேல் ஒரு போர்வையை போட்டு, அவரை கட்டுப்படுத்தி, அவரது கை, கால்களை சுத்தமான துணியால் அல்லது கட்டுக்கட்டும் துணியால் கட்டி, உடன் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

### மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆபத்தானவர்களா?

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முறையான, விஞ்ஞான ரீதியலான சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தொடர் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் பட்சத்தில், நோயாளியின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்கள் சீரடைவதால், அவர்கள் தன்னையோ, அல்லது மற்றவர்களையோ தாக்க வாய்ப்பில்லை.

### மனச்சிதைவு நோய், பூரணமாக குணப்படுத்தப்படக்கூடிய நோயா?

இந்நோயில் பல வகைகள் உள்ளன, 50 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு, மூளையில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களை சரிசெய்து விடலாம். 50 சதவிகித நோயாளிகள், மருத்துவ சிகிச்சையினால் முன்னேற்ற மடைந்தாலும், பூரண குணம் அடைவதில்லை. நோயாளிகள்

சிகிச்சையினால் குணமடைவதில், பல்வேறு விஷயங்கள் அங்கம் வகிக்கின்றன.

**மனச்சிதைவு நோய்க்கு எந்தவிதமான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?**

மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களின் மூளையில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்களை சரி செய்ய, பலவிதமான மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை மாத்திரை வடிவிலும், ஊசி மருந்தாகவும், சொட்டு மருந்தாகவும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

சில நோயாளிகளுக்கு மின் அதிர்வு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

மேற்கண்ட மருத்துவ முறைகளில், நோயின் தீவிரம் கட்டுப்பட்டவுடன், மனரீதியான சிகிச்சையும், நடத்தை மாற்று சிகிச்சையும் சமூக மற்றும் தொழில் ரீதியான மறுவாழ்வு சிகிச்சையும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

**மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மருத்துவ மனையில் சேர்த்து சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமா?**

இது கட்டாயம் இல்லை. 95 சதவிகித மனச்சிதைவு நோயாளிகளை, புற நோயாளிகள் பிரிவில் சிகிச்சை அளித்து, குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து வாழ வைக்கலாம்.

**உள் நோயாளியாக சேர்க்க வேண்டிய தருணங்கள் :**

1. மிக கோபமான மனநிலையில் இருந்து மற்றவர்களை தாக்க முற்பட்டால்.
2. தற்கொலை எண்ணம் அதிகமாக இருந்தால்.
3. மருந்து சாப்பிட முற்றிலும் மறுத்தால்.
4. உணவு சாப்பிட முற்றிலும் மறுத்தால்.

**மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் காலம் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டுமா?**

இல்லை. 50 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு 2 வருட சிகிச்சைக்குப்பிறகு, மருந்துகளை நிறுத்திவிடலாம். மீதமுள்ள 40 சதவிகித நோயாளிகளுக்கு நீண்ட நாள் சிகிச்சை அவசியம். சுமார் 10 சதவிகித நோயாளிகள் காலம் முழுவதும் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும்.

**பொதுவாக, மனச்சிதைவு மற்றும் பிற மன சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படும் மாத்திரை மருந்துகளால் கெடுதல் அதிகம் என கூறப்படுகிறதே?**



**Are madness and Schizophrenia same or different?**

Schizophrenia is one of the severe mental disorders. People recognize severe mental disorders as "Madness" The term madness is stigmatized term and should not be used. The technical term for madness is psychoses.

**Is Schizophrenia caused by evil spirits, Black magic or any other supernatural forces?**

No. Psychiatric disorders, including Schizophrenia are not caused by any of these unknown, unreal forces. There is no scientific evidence for presence of witchcraft, sorcery, black magic or evil spirits.

**Is Schizophrenia a Hereditary disease?**

In about 10% of cases, Schizophrenia may be hereditary.

**Does a Schizophrenic patient get cured by getting married?**

This is a superstitious belief. Whenever, the family members decide to proceed with marriage of a Schizophrenic patient, it is mandatory to ask the opinion of the Psychiatrist who treats this patient.

It is also a must to get the opinion of the treating Psychiatrist, when ever any major decision with regard to the Schizophrenic patient is contemplated.

**Will Schizophrenia and other mental disorders get cured by keeping the patients in temples?**

Because of the faith prevailing among public, that Psychiatric problems are caused by unknown forces, evil spirits, or curse of God, the patients are kept in Temples.

When a person suffers from physical illness, we do give treatment with the help of Doctors and at the same time we pray God. The same procedure should be applied to Psychiatric illness also.

**Is it correct to take patients suffering from Schizophrenia and other psychiatric illness to magicians, Mantravadis or Priests, and conduct Prayers and rituals?**

This is a false relief. In India and Africa, it is commonly believed by illiterate people that Schizophrenia and other mental disorders are caused by Black magic, witchcraft, Evil Spirits, Band Star or God's curse.

**மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவ சிகிச்சையில் இருக்கும்போது, அந்நோயின் தாக்கம், மீண்டும் ஏற்படுகிறது என்பதை எவ்வாறு அறிவது?**

இதனை கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

- தூக்கமின்மை.
- தனக்குத்தானே பேசுதல் மற்றும் சிரித்தல்.
- ஆழ்ந்த சிந்தனையில் சென்றுவிடுதல்.
- சந்தேகம்.
- உடல் சுத்தத்தில் அக்கறையின்மை.
- காரணமில்லாத கோபம் மற்றும் எரிச்சல்.
- வீட்டைவிட்டு வெளியேறி சுற்றித்திரிதல்.

**மனச்சிதைவு நோயாளியின் எதிர்காலத்திற்கு நாங்கள் என்ன முன்னேற்பாடுகள் செய்யலாம்?**

1. பொருளாதார ரீதியாக, நோயாளியின் பெயரில் வங்கயில் பணம் சேர்த்து வைக்கலாம்.
2. நோயாளியின் எதிர்காலத்திற்கு பயன்தரும் வகையில் உயில் எழுதி வைக்கலாம்.
3. பெற்றோரின் காலத்திற்குப்பிறகு நோயாளியை அன்புடன் பராமரிக்க நல்ல உள்ளம் கொண்ட மனிதரை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
4. மறுவாழ்வு மையத்துடன் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டு திட்டமிடலாம்.

**மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் பொதுமக்களுக்கும் தாங்கள் கூறும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் என்ன?**

- மனச்சிதைவு நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய வேண்டும்.
- அவ்வாறு கண்டறிந்தவுடன், உடனே மனநல மருத்துவரை அணுகி மருத்துவ சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கவேண்டும். இந்நோயாளிகளுக்கு தொடர் சிகிச்சை மிகவும் அவசியம்.
- எனவே, தொடர்ந்து மருத்துவர் கூறும் நாளில், நோயாளியை அழைத்துச்சென்று பரிசோதனைக்குட்படுத்த வேண்டும்.



- மனநல மருத்துவரின் அனுமதியின்றி மருந்தின் அளவையோ, மருந்தையோ கூட்டவோ, குறைக்கவோ / நிறுத்தவோ கூடாது.
- நோயாளியை, குடும்பத்தினர் அடிக்கடி குறைகூறி கண்டித்து வந்தாலோ, பகைமை அல்லது விரோதத்துடன் நோக்கினாலோ, அல்லது நியாயமற்ற முறையில் நடத்தி வந்தாலோ, வியாதியின் தீவிரம் அதிகரிக்கும். அது மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாது.
- அன்பும், பாசமும், அரவணைப்பும், மருந்துடன் சேர்ந்து நல்ல முன்னேற்றத்தை அளிக்கும்.
- குடும்பத்தினர், நோயாளியின் குறைகளை அறிந்து, எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- குடும்பம் மற்றும் சுற்றப்புற சூழ்நிலைகளை நோயாளியின் தேவைக்கேற்றவாறு மாற்றியமைக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் திறமை மற்றும் ஆர்வத்திற்கு ஏற்றவாறு, வேலைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
- நோயாளியின் ஆர்வத்திற்கு ஏற்றவாறு உடற்பயிற்சி, இசை, படித்தல், போன்ற பொழுது போக்கு அம்சங்களை அமைத்துத்தர வேண்டும்.
- குடி, புகைத்தல், மற்றும் போதைப் பொருட்களிடமிருந்து நோயாளியை விலக்கி வைக்க வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உணவு கொடுக்க வேண்டும், உரிய நேரத்தில் உணவு அளிக்க வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உரிய நேரத்தில் மருந்துகளை தவறாமல் கொடுக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் தூக்கத்திற்கு இடையூறு ஏற்படா வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- நோயாளியின் திருமணம் போன்ற எந்த முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் முன்பு, மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.
- **மனச்சிதைவு நோய், குணப்படுத்தக்கூடிய மனநோய், இந்நோய் யாரையும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தாக்கலாம். எனவே, இந்நோயாளிகள், மற்றவர்களைப்போல நல் வாழ்க்கை வாழ நாம் அனைத்து வழிகளிலும் இயன்ற வரை முயற்சி செய்ய வேண்டும்.**

### What is meant by disease known as Schizophrenia

Schizophrenia is a type of mental disorder. In this disorder, the affected person's thinking,, Emotion, Perception and Behaviour are affected.

### How does a Person develop Schizophrenia?

In most of the cases, this illness develops slowly in persons of the age group between 15 and 25 years.

If one or both parent are suffering from this illness, chances of the child developing this disorder is more.

If any of the Blood relative suffers from Schizophrenia, the chances of the family member developing the same illness is some what more likely.

- When the brain of fetus growing in uterus is affected due to various reasons, there is a chance to develop this disease in later years.

- A person who is exposed to continuous, severe, and multiple stressors, may develop Schizophrenia.

In General, Schizophrenia is caused by interaction of Biological, Psychological and Social factors.

### How Common is Schizophrenia?

The prevalence of Schizophrenia in all the countries is around 1%

### Which organ damage leads to development of Schizophrenia?

When the Brain, the seat of mind, is affected due to various causes, Schizophrenia, develops.

### How does Schizophrenic illness manifest in a person?

Schizophrenic patient may present with few or many of the following symptoms.

- ❖ Withdrawn and preoccupied
- ❖ Talking to self ❖ Smiling to self
- ❖ Hearing voices when nobody is around
- ❖ Suspicious ideas ❖ Irritability
- ❖ Neglecting personal hygiene
- ❖ Sleeplessness ❖ Disinterested
- ❖ Asociability
- ❖ Abusive, assaultive and destructive behaviours.
- ❖ Wandering Tendency



எந்த நோயாக (மனநோயாகவோ அல்லது உடல் நோயாகவோ) இருந்தாலும் விஞ்ஞான ரீதியாக பரிசோதிக்கப்பட்டு, மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. எந்த ஒரு மருந்தும், முறையாக கொடுக்கப்பட்டாலும் கூட, சில சமயங்களில், சில தேவையற்ற, பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

அத்தேவையற்ற, மோசமான பின் விளைவுகளும், எப்போதாவது, ஒரு சிலருக்கு மட்டும், எதிர்பாராமல் வருகின்றன. அதை நாம் (நோயாளியோ, உறவினரோ, குடும்பத்தினரோ) பக்குவத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு ஏற்படும் பட்சத்தில், நாம் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ குறை கூறக்கூடாது. இன்றைய சூழ்நிலையில், நோய் குணமாகிவிடும் பட்சத்தில் மருத்துவரை கடவுளாகவும், நோய் குணமாகாமல் எதிர்பாராத விளைவுகள் ஏற்படும் பட்சத்தில் மருத்துவரை குற்றவாளியாகவும் கருதும் சூழ்நிலை உள்ளது. இந்நிலை மாற வேண்டும்.

நாம், சில விபத்துக்களை, நம்மையும் மீறி நடக்கிறது என எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதுபோலத்தான் மருத்துவ சிகிச்சையில் எதிர்பாராத சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனை நன்கு நாம் புரிந்து கொண்டால் மருந்துகளையோ, மருத்துவரையோ நாம் குறை கூற மாட்டோம்.

நல்ல நம்பிக்கையுடன் மருத்துவரை நாடிய பிறகு, முடிவு எவ்வாறாக இருந்தாலும் நம்பிக்கையில் மாற்றம் இருக்கக்கூடாது.

**மருத்துவர்கள், நோயை குணப்படுத்தத்தான் முயற்சி செய்கிறார்கள், நோயாளிக்கு தீங்கு விளைவிக்க அல்ல என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும்.**

### மனச்சிதைவுநோயாளியின் குடும்பத்தினராகிய நாங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும்?

குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஒத்துழையாமை, தனிமைப்படுதல், பணப் பிரச்சனைகளை, மன உளைச்சல், கோபம், மனமகிழ் விசயங்களில் நாட்டமின்மை, தூக்கமின்மை, போன்ற பிரச்சனை களை குடும்பத்தினர் எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும்.

நோயாளிக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மனநல மருத்துவர் மூலம் மனரீதியான மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றால் நல்லது.