மன நோய்கள்

மனநோய்கள் பற்றிய
பொதுமக்களுக்கான கையேடு

' ° z ¸ v ' LÀ„ i ¸ v î
ß » , ' LÀ„ @°gâ@î
NÝŒ... L ' Þ « ¢ z @Y \ ⁄ ' nµ î ¶ »°ÛÙØ a ... „ Ì î
a@ða ... „ âY@... „ ÷@˘@î
ØÜgâ°÷@î, NÝŒ... L

மன நோய்கள்

மனநோய்கள் பற்றிய
பொதுமக்களுக்கான கையேடு

â i gâ°Ø⁄ Ìð@Ö

' Þ. ´ . NÝVÚP»»° j Œ B.Sc., M.D. (Psy)., D.P.M.
' Þ. ' °. ´ Þ@gâŒ, M.D. (Psy)., D.P.M.
' Þ. ´ . , ˙» e ª ' °ð, M.D. (Psy)., D.P.M.

â i gô

' ° z ¸ v ' LÀ„ « i ¸ v î
ß » , ' LÀ„ @°gâ@î
NÝŒ... L ' Þ « ¢ z @Y \ ⁄ ' nµ î ¶ »°ÛÙØ a ... „ Ì î
a@ða ... „ âY@... „ ÷@˘@î,
ØÜgâ°÷@î, NÝŒ... L .

' L ˙À°Û@Ö

மனநோய்கள் பற்றிய பொதுமக்களுக்கான கையேடு

´ PY â i gô & 2000

© ß…L«¢ u ⁄…'‡ î ØÜ@Ò v i ¸ v«…P˙ Ì Ý°Þ î

'°z ¸ v ' LÀ„ i ¸ v â i gô
ß», ' LÀ„ @°gâ@ î
NÝŒ…L 'Þ«¢ z @Y \ ⁄ ' nµ î ¶»°ÛÙØ a…„ Ì î
a@ða…„ âY@…„÷@˘@ î
ØÜgâ°÷@ î , NÝŒ…L
˙ â°Œ : 642 10 85

T nâ…L÷ª ßY„

ßÙØ ¸ ˙ v°ð

Photoset by : **CAPS DTP,** Chennai, India

Printed in India by : Kilpauk Register Making Book Binding, Stationery Products., Indl. Co-op Society Ltd., Chennai, India

பொருளடக்கம்

		â÷@ ƒ Ò
1.	**' LÀ„ î** 'Þ. … z . â ˘ > Ì gâŒ	1
2.	**'° z ¸ v ' LÀ„ i ¸ v î** 'Þ. ´ . NÝVÚP»»° j Œ	5
3.	**' L ˙À°Û@ ^ î ßPŒ ß ” ª ”@ ^ î** 'Þ. Ý°Ú i À î “	13
4.	**´ ið ' L ˙À°Û@Ö** 'Þ. S»°. N j Ì “»@° e	17
5.	**' L «PVðÙØ ˙À°Û** 'Þ. »°. Ý« i Ì À°PŒ	23
6.	**' L z VðÙØ ª ŒµPY** 'Þ. ß . @… „ ÙNÝY z Œ	29
7.	**z • gô ˙À°Û** 'Þ. ´ . '° R ð u ˙ÝŒ	35
8.	**ª å ˙À°Û** 'Þ. i .˙ z . ß ˙Ý°@Œ	39
9.	**'@ ¨ ð ' L ˙À°Û@Ö** 'Þ. NÝ. ¸. ÝÚ i » ˙ „@°	43
10.	**´ i ˙ Ì °ð ' L ˙À°Û@Ö** 'Þ. NÀ. T j Ì °	46
11.	**' L ˙À°Û@ ¨ Œ Ø r Ù…Ý ´ …G@Ö** 'Þ. ' . ¶ LÚP “»P°g	51
12.	**' L ˙À°Û@ ^ î É v À î “÷…@@ ^ î** 'Þ. ´ . NÝVÚP»»° j Œ	55

அணிந்துரை

r.“.2000 î ¶ Ò åY ß…L zÞ÷ ª î ÀYz°Üs ƒŒG ª”÷˙@° ^ vŒÀîÀ°¸åtî/'°a„«itîâY˙zµi¸v_@ÖNÝÌY âq«Pgâq rŒGL.

ÀYz°Üs ƒŒâ¢Nzµî uvYÀ„«…P '¸qî ª”÷@°¢. ß¢ 'L À„«…P‡î uÖVv÷r Ì¢ ¶ªî. 'L´î uvtî ˜Œ”÷N@°Œµ Ýî âÚPgâ¸v…z. ˜Œµ â°i÷@gâqî ˙â°¢ 'nNG°Œµ â°i÷@gâqî.

u„@ '÷@¸ NP°…@ˆY, '°ð 2 ÝPT rP«i LðXT»'°L 'L ˙À°Û@¨L°Y â°i÷@gâ¸qÖVLð ƒŒµ 'ig“vgâq rG¢, S…P« PT» ˙' tî 15Y SÞÚ¢ 20 ÝPT rP«i LðÝ°P°» } 'L ˙À°Û@¨L°Y â°i÷@gâq rŒGLð.

'L ˙À°Û@¨L°Y â°i÷@gâ¸v zð@^÷ª PªÚP ØrÙ…Ý ß¨«P°Y ßzð@…V ßÚ˙À°Û@¨Œ “åˆ•ÞÚ¢ @°gâ°n” Ý°P°» } '°L '>PL°@ z°˘ …z÷@„°î. ¶L°Y Év gâ˘÷@_@Ö 'nµî ß”Ì°…' a…GÚP Àî À°¸åY 'L ˙À°ˆL°Y â°i÷@gâ¸v zð@^÷ª PªÚP ØrÙ…Ý ß¨÷@°'Y 'Úi»«iŒ ¢… } N@°Òq Xð÷@ ´nâq rG°ð@Ö. SÚP Év Àî“÷…@@…V @…VÚ¢ 'LÀ„î â°i÷@gâ¸v zð@…V @Òv”Ú¢ ØrÙ…Ý ß¨÷@sî @YT É„î 'L ˙À°Û@Ö ân”Ì PzG°L ƒÒ } _@…V '°n” Év Àî“÷…@@…V ß@n” r»°'gôG_@¨Y 'LÀ„ zÝi@…V uÞz°÷r ÀY„NP°Þ ¶˙»°÷rÌ '°L Ý´P°Ì«…P uÞz°÷@ '°z¸v 'LÀ„ i¸vî iÞÙØ '°z¸v«iYNP°v_@gâ¸qÖV¢.

SÚP i¸v«…PXT»'°@NÝÌYâq«¢î Nâ°Þ¸qî, Nâ°¢ '÷@¨…v˙Ì 'L ˙À°Û@Öân”Ì Tz»_@…VNP¨sâq«Psî. SÚP …@˙Ìq PÌ°⁄÷@gâ¸åÞ÷rG¢. SÚP …@˙Ì¸åY 'LÀ„î ân”Ì Nâ°¢z°L Tz»_@^î 'nµî Nzb˙zµ TP'°L 'L˙À°Û@Ö ân”‡î ßÚPÚP ¢…G…ÌÙ Ý°ðÚ˙P°ð d@sî ƒ¨…'Ì°@sî iGîâvsî ¤”ˆÞ÷rŒGLð. SÚP …@˙Ìq Nâ°¢'÷@¨…v˙Ì uÒ…'Ì°L T{gô}ð…z ·nâq«¢î ƒLÀîôrŒ˙GŒ.

S«P…@Ì ·q uÞz°zPnª uµ¢…} Ì°@ SÞÚP ß…L«¢NâÞ uÖV_@^÷ªî ƒŒ–…vÌ ÀY z°Ü«¢÷@Ö.

('Þ) ¶ð. ßÛÌ°«¢…»
SÌ÷ªÀð
Nâ°¢ ,@°P°»î 'nµî ˙À°ÛPqgô 'ÞÚ¢«¢…G

முன்னுரை

u„@ ,@°P°» aµzLî ,@°P°»«…P uvY, 'Lî 'nµî Ý´P°Ì À„«…P uÖVv÷rÌ¢ ƒŒµ z…»Ìµ÷rG¢. uv…„g ˙â°Œ˙G 'L´î âY˙zµ ˙À°Û@V°Y â°i÷@gâv„°î. ßzn”Y â„ ˙À°Û@Ö Ý°P°» } '°L ˙À°Û@Ö. Ø„ ˙À°Û@Ö XT»'°L ˙À°Û@Ö. ß…L«¢ z…@Ì°L 'L˙À°Û@^÷ªî ØGÚPØrÙ…Ý´…G@Ö uÖVL. u„@ jL«NP°…@ˆY, '°ð 1&2 ÝPT rP«i LðXT»'°L 'L˙À°Ì°Y â°i÷@â¸qÖVLð ƒŒµ ¶»°ÛÙØÌ°Vð@Ö 'ig“q rG°ð@Ö. ˙' tî 15&20 ÝPT rP '÷@Ö Ý°P°» } '°L 'L˙À°ˆL°Y â°i÷@gâ¸qÖVLð.

'L˙À°…Ìg ân” '÷@¨…v˙Ì @°}gâqî ÉvÀî“÷…@@V° tî, ß”Ì°…'ˆL° tîâ„ 'L˙À°Ì°¨@Ö Æ⁄Ì ØrÙ…Ý…ÌÀ°v°'Y ßzi‡µrŒGLð. SÚa…„ '°G ˙zÒqî, '÷@¨…v˙Ì 'LÀ„«…P ân”‡î 'L˙À°Û@…V ân”‡î T{gô}ðs ·nâv ˙zÒqî. '°z¸v 'LÀ„ i¸v«iŒ É„î Nz¨ˆvgâ¸qÖV Nâ°¢ '÷@^÷@°L ‘'L˙À°Û@Ö’ ƒŒG Sgô«P@î ß«P…@Ì T{gô}ð…z ·nâq«¢î ƒLÀîôr˙G°î.

Sgô«P@î uÞz°zPnª uµ¢…} Ì°@ SÞÚP ß…L«¢ ÀY uÖV_@^÷ªî ¶Ø⁄Ìð ª[TŒ Ý°ðâ°@ ƒ_@¨Œ uV_@ ßÚPÀŒ”ˆ…} u⁄«P°÷ª r˙G°î.

'Þ. ´.NÝVÚP»»°jŒ
'Þ. '°. ´Þ@gâŒ
'Þ. ´.,˙»eª'°ð

ஆசிரியர்கள்

1. **' Þ. … z . â ˘ > Ì g âŒ** M.D. (Psy)., D.P.M., Ph.D., MNAMS
u P T @ Ò @° ß g â°Vð,
ß », ' L À„ @° g â @ î , ¤ q P Y ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

2. **' Þ. ' °. ´ Þ@g âŒ,** M.D. (Psy)., D.P.M.
¤ q P Y ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î ,
i ¸ v ¶ ˙ „ °Ý@ð, ' ° z ¸ v ' L À„ i ¸ v î

3. **' Þ. »°. Ý« i Ì À°PŒ,** M.D. (Psy)., D.P.M., M.P.H. (USA)
¤ q P Y ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð,
ß », ' L À„ « ¢ …G, ß », N â ° ¢ ' Þ« ¢ z ' … L ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

4. **' Þ. ´ . , ˙ » e ª ' °ð,** M.D. (Psy)., D.P.M.,
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L
i ¸ v ß t z „ ð, ' ° z ¸ v ' L À„ i ¸ v î

5. **' Þ. NÀ. T j Ì °,** B.Sc., M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î .

6. **' Þ. ´ . NÝVÚP»»° j Œ,** B.Sc., M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ' L À„ « ¢ …G,
ß », ' L À„ @° g â @ î
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î .
˜ Þ _ r … } g â°Vð, ' ° z ¸ v ' L À„ i ¸ v î .

7. **' Þ. NÝ. , . ÝÚ i » ˙ „ @°,** M.D. (Psy)., D.P.M.,
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
ß », ' L À„ @° g â @ î , NÝŒ… L

8. **' Þ. ´ . ' ° R ð u ˙ ÝŒ,** M.D. (Psy)., D.P.M., MPH (USA)
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
ß », ' L À„ @° g â @ î , NÝŒ… L

9. **' Þ. S »°. N j Ì " »@° e ,** M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ' L À„ @° g â @ î ,
ß », ' L À„ @° g â @ î
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

10. **' Þ. i . ˙ z . ß ˙ Ý°@Œ,** M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

11. **' Þ. Ý°Ú i À î " ,** M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

12. **' Þ. ß . @… „ ÙNÝY z Œ,** M.D. (Psy)., D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð,
ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

13. **' Þ. ' . ¶ LÚP " »P° g,** D.P.M.
u P T g ˙ â»°Ø ⁄ Ì ð, ß », ' L À„ @° g â @ î ,
NÝŒ… L ' Þ« ¢ z @Y \ ⁄ ' n µ î ¶ »°ÛÙØ a … „ Ì î ,
a @ð a … „ â Y @… „ ÷ @ ˘ @ î , NÝŒ… L

மனநலம்

'Þ. … z. â˘ > Ì gâŒ

À„ î NâG z°˘ ˙ z Ò q î ƒŒâ¢ Àî ƒY ˙ „°Þ…v Ì TÞgâ î ¶ ª î. À„ î ƒŒµ ª ”g“ q î ˙ â°¢ ß ¢ uvYÀ„«…P ' ¸ q î ª ”gâ¢ ¶@°¢, 'L À„«…P‡ î uÖVv÷r Ì ˙P ¶ ª î. 'L î 'rÜs vŒ z°˘, ß…'i ‡ vŒ SÞ÷@ 'L À„ î Nânµ SÞ«PY SŒ” Ì…' Ì°P¢.

'L ´ î uvt î ˜Œ…G ˜Œµ Ý°ðÚiÞgâL. S…z S»Òq î ˜Þ À° } Ì«iŒ S»Òq â÷@_@Ö ˙â°„ ß…'‡ î. uvY À„ î â°i÷@gâq î ˙ â°¢ 'L î â°igô÷ªÖV°ª î, 'LÀ„ î ÆðN@q î ˙ â°¢ ß ¢ uv• t î “»ÙØ…L@…V uÒq âÒ } z°Ûgô uÖV¢. 'nG u ˆ ⁄ L _@¨ vdÞÚ¢ '>P…Lg “⁄«¢ ß ” z ¢ î, ØGgôgâq«¢z¢ î 'L ˙ ' ¶ ª î. 'L î, z°÷ª, @° Ì î ƒŒµ 'L ˙P ´ PŒ…' Nâµ rG¢, “x î Nâ°”@^÷ª î, x î ô„Œ@^÷ª î ¶P°»'°Û aŒµ, u ˆ…»‡ î uv…„‡ î S… } ÷ª î @ÞT ˙ Ì 'L î”. '>P>Œ ØGgô@Ö ß…L«¢÷ª î, ß zŒ NÝÌY@Ö ß…L«¢÷ª î 'L ˙ ' @°» } '°Û ß…'rG¢. 'L îP°Œ '>P…L ÀY„ zL°@s î,N@¸vzL°@s î '°nµrG¢.˜ÞP> '>P>Œ z°Üs÷ª î, P°Üs÷ª î 'L ˙ ' ß ågâ…v÷@°» } î. “NÝ°ð÷@«…P À»@'°@ '°nGs î, À»@«…PNÝ°ð÷@'°@ '°nGs î zY„…' â…v«P¢ 'L î” ƒŒrG°ð dYvŒ.

'L inª uÞz ˙'°, ƒ…v ˙ Ì°, SÞg“v ˙'° N@°q«¢ z…»Ì µ÷@ S Ì„°¢. 'L…P ß ”Ú¢ N@°ÖV„° î, ô⁄Ú¢ N@°ÖV„° î & ßPŒ NÝÌY iG…L …z«¢, ßPŒ ¶nG…„ …z«¢. ƒgâå ßŒ…â ß ” r ˙G° ˙ '° ß…Pg ˙ â°Y 'L¢ î ô⁄Ú¢N@°ÖV÷¤å Ì ˙P. â°ð«¢ u } » ´ å Ì°P¢. 'L î ØÚP…L@¨ Œ “Gg“v î; 'L…P ˜Þ @v t÷ª ˜g“v„° î. ƒgâå PÒ ‘ ð â»T anª î Sv«…P@vY ƒŒµ ß…˘÷r ˙G° ˙ '° ß ¢ ˙ â°Y ƒÒ } _@Ö ª å N@°Ò åÞ÷ª î Sv î 'L î.

@vY iüN»Œµ Ø„ ˙À»_@¨ Y N@°ÚP¨÷@„° î. ß ˙P ˙ â°Y 'L ´ î Ø„ ˙À»_@¨ Y N@°ÚP¨ gô÷ª uÖV°@„° î. @v…„ ˙ ' • ÞÚ¢ â°ð÷ª î ˙ â°¢ NP¨ z°L Õ…»÷ N@°Ò åÞÚP° t î ßPŒ ¶ ˘ î ßVTvn@⁄ Ì ¢. ¶Ü@v • Y ƒ«P…L ˙ Ì°, u ˆ ⁄ L _@Ö, 'n…G Ì uÖVv÷@_@Ö. ß ¢ ˙ â°Œ ˙G 'L ´ î Nz ¨ ˙ Ì â°ðgâPnª NP¨ z°@ SÞg“ – î ßå'LiY SÞ÷ª î ƒÒ } _@Ö, TÞgô Nzµgô@Ö, ª ˘gâ'°L ªnG u } ðs@Ö, ß [÷@°µ, ß z°,Nz ª ¨ Sz n…G ß bzVs ƒ ¨P°@÷@ ß «¢ Tv ´ å Ì°¢.

'LiŒSÞg“vî ƒ¢?

S¢ @°„î @°„ '°@ T…v @° } ´åÌ°P ˙@ÖT. ˜Þ @°„«iY ·Œ, SŒ–î â„⁄vî À…v ´…G˘˙„ uÖV Àî“÷…@ 'Lî ´÷rÌ '°@ SPÌ«iY uÖV¢ ƒŒâ˙P! ¶L°tî 'Lî É…VÌ°Y SÌ÷@gâqzP°@ ß”TÌYaô } ð@Ö SŒµ@Þ¢rŒGLð. 'LiŒ ¶nGY@^î,@¸qgâ°qî É…V…ÌÙÝ°ðÚP˙P ƒŒâ¢P°Œ SŒ…GÌ uÒ…'.

'>P 'Lî ÉŒµ a…„Ì°@g “⁄÷@gâqî. ¶Ü'Lî, S…v'Lî, ôG'Lî ƒL ÉŒµ z…@gâqî. ¶Ü'LiY a…G˙zG°P ¶…Ý@^î ßv÷r…z÷@gâ¸qÖVu } ðÙØ÷N@°ÚP¨gô÷@^î ßv_r uÖVL.

S…v'Lî ¶Ü'L«inªî, ôG'L«inªî â°„'°@ SÞÚ¢ 'Lî Ý'a…„˘Y SÞ÷@ uPsrG¢. ôG'Lî '>P…L, ßzŒ NÝÌY@…V÷ @¸qgâq«iÀ…v ´…Gu„rY SÌ_@…z÷rG¢.

'>P 'L…PÉŒµ âªi@V°@g “⁄gâðuVTÌYaô } ð@Ö. ß…z 1. c« (ID) 2. ~gâð c˙@° (Super Ego) 3. c˙@° (Ego) ƒLgâqî.

ƒY„°'>Pð@¨v«¢î 'Lî SÚP ÉŒ”ŒPŒ…'@…VgNâ°µ«˙P ß…'‡î. SiY c« ƒŒâ¢ ¶Ü 'L…P ßv÷r ¶Öz¢. SŒâî ˜Œ…G˙Ì ª”÷˙@°V°@÷N@°Òv¢. ßv÷@ ´åÌ°P ¶…Ý@…V‡î,À…v ´…G÷ª ˜«¢ z»°P @°' u } ðs@…V‡î ßågâ…vÌ°@÷ N@°Òv¢. S…P SŒâ 'Lî (Pleasure Mind) ƒŒµ ¤G„°î. SŒNL°Þ âªi ~gâð c˙@°. S…P @¸qgâq«¢î 'Lî (Controlling Mind) ƒŒµ ¤G„°î. 'Linª ßVs÷ª p”Ì @¸qgâ°q@…V‡î, ˜[÷@ Ti@…V‡î Ti«¢ '>P…L ßVs÷ª ßi@'°@÷@¸qgâq«i…z÷ªî SÚP 'Lî.

ÉŒG°z¢âªiÌ°L c˙@° ƒŒâ…PÀ…v ´…G'Lî (Practical Mind) ƒŒµ ¤G„°î. '>PŒPŒ 'L…P÷@¸qgâq«i, ßV˙z°q u } ðÙØ@…V Nz¨gâq«i u„rY Ý°P°» } '>PL°@Àv'°v …z÷ªî 'Lî c˙@° ¶ªî. SŒâ 'L…P‡î,@¸qgâq«¢î 'L…P‡îÝ' ßVTY…z«¢ ˜Þ Ý'ÙÆ»°L (Balanced Mind) 'L…P÷N@°qgâ¢ c˙@°P°Œ.

'LiŒ âY˙zµ âÌŒ@^î, âß@^î ƒY˙„°»°tî NP⁄Ú¢ N@°ÖVgâv ˙zÒåÌ…z. ØÚP…L« iGŒ, u } ðÙØ a…„, Ý'ÙÆ»°L 'La…„, ß”s« iGŒ, Xðs@° Bî iG…', ´åNzq÷ªî iG…', a…Lz°nGY, @¸qgâ°v°L â°Y u } ðÙØ@Ö, ˙âÙ, NÝÌY ¶rÌzn”Y

@¸qgâ°q, ~Üa…„…ÌÙÝ⁄z»gô⁄Ú¢N@°Ö^î â°_ª ¶rÌ…z 'LiŒ â„P»gâ¸vâß@V°ªî.

'>PŒ ÝÉ@ Nâ°ÞV°P°» |iÌ°L a…Gs Nâµî 'rÜz°L z°Ü÷…@…Ì ˙À°÷rÀ…v˙â°qPY ßzØÌî. 'L˙À°Û SY„°'Y SÞgâ¢ '¸qî 'LÀ„î ßY„, 'LÀ„î ƒŒâ¢ ØGgôª } À„Œ@…V ¶P°»'°@÷ N@°Òv¢.

'LÀ„î ƒŒâPnª u„@,@°P°» aµzLî ¤µî S„÷@ } î S¢˙z, “P> '>PŒ ˜ÞzŒ 'nGzð@˙V°q, ´@uGs a…„…Ì zVð«¢÷N@°Ö^î ØGg…âg Nâµz¢î, PŒ…LÙ ,n”‡ÖV Ý´P°Ì '°nG«¢÷ª PŒL°Y SÌŒG ¶÷@gæðz âß@…VÙNÝÛz¢˙' 'LÀ„î ¶ªî”.

'LÀ„î â…v«Pzð Ì°ð? u„@«˙P°q ˜¸v ˜[r, 'nGzð@˙V°q, ´@'°L uGs a…„…Ì zVð«¢,P°ŒÝ°ðÚiÞ÷ªîÝÉ@«˙P°q S…}Ú¢ @v…'@…V ¶n”,PŒL°Y ´åÚPz…» 'nGzð÷ªî âß NÝÛ¢ SÞgâ˙P 'LÀ„î ¶ªî. Ý'ÙÆ»°L 'La…„, ô«i¤ð…', u„@î ·nµ÷N@°Ö^î NÝÌY@Ö, 'rÜ˙z°q PŒ @v…'@…VÙ NÝÛ‡î iGŒ ¶rÌ…z ßPŒ 'n…GÌ âÒô@Ö. 'LÀ„î ƒŒâ¢ ˜ÞP>gâ¸v '>P>ŒPªi. 'L˙À°Û SY„°¢ SÞgâz…» '¸qî 'LÀ„î â…v«Pz»°@÷ @ÞiTv ´åÌ°¢. a…Gz°L, 'rÜz°L 'nGzð÷ªî âÌŒâqîâåÌ°@ 'Lî NânGz˙» 'LÀ„î â…v«Pzð ¶zð. PŒ…Lg ân” Ý⁄Ì°L @ß gô, PŒL°Y ƒ¢ ´å‡î ƒ¢ ´åÌ°¢ ƒŒâ…Pgâª«¢ ß”‡î â°_ª, ƒÚPÙ ~Üa…„˘tî PVðÚ¢ Tv°Puµi,“@°⁄Ì_@…V«iGîâv ¶÷@gæðz '°ÛNÝÛÌ ƒŒL°Y ´å‡î” ƒŒrGÀî“÷…@, uÒ…' a…„…Ì uÖVz°µu } Þî â÷ªzî, PŒ ~Üa…„…Ì Nzn” N@°Ö^î ¶nµ…' ¶rÌ S…z ß…L«¢î 'LÀ„«iŒ '°Òô@Ö ¶ªî.

'L˙À°Û u…vÌzð@Ö Ì°ð ƒŒµ â°ðgâPnª ´Œ Ì°ðÝ°P°» } a…„˘Y SÞÚ¢ ˙zµâ¸vzð@Ö (Abnormal) ƒŒâ…P«NP⁄Ú¢N@°Öz¢ ßzØÌî. ˜Þ Ý´P°Ì«iY ˜Þ ª”g“¸v '÷@¨v«iY Ý⁄Ì°LP°@÷ @ÞPgâqî â˘÷@ z˘÷@_@^î, NÝÌY ´…G@^î ˙zNG°Þ Sv«iY T«iÌ°Ý'°LP°@, PzG°LP°@÷ @ÞPgâqrG¢. ¶@Ý°P°» } '°Lzð@Ö, T«iÌ°Ý'°Lzð@Ö ƒŒrGâ°ªâ°qÀ°¸q÷ªÀ°q,@„°Ý°»«¢÷ª @„°Ý°»î '°µâqî. S»Òq÷ªî S…v˙Ì uÖV S…vNz¨ d@÷ªµ@„°L¢.

ØÚP…L, u } ðÙØNz ¨ gâ°q, a…Ls ¶nGY,@Ò ˙ }°¸vî,Xðs ƒq÷ª î iGŒ ¶rÌ…z â°i÷@gâ¸vPŒ@°» } '°Û ˜ÞzÞ…vÌ ˙âÙ, î, Àvzå÷…@‡ î '°µâ¸q,Pq '°” aŒG°Y ßzð 'LÀ„ î â°i÷@gâ¸vzð. ˙'n¤”Ì Tâ|P'°nG_@V°Y PL÷˙@°, PŒ…L ,n”ˆÞgâzð@^÷˙@° ßY„¢ SÞzÞ÷ª˙' NP°Y…„@…V‡ î, ¢Œâ«…P‡ î N@°q÷ª îâå Àv÷ª î ˜Þzð 'LÀ„ î â°i÷@gâ¸vzð. Sgâågâ¸v Tâ|P'°nG_@^ î ßPŒ T…Vs@^ î ˜Þz⁄Œ ßŒG°v ß t zY@…Vg â°i«¢ ßz⁄Œ uGsa…„ Æð÷N@q î ˙â°¢ ßzð 'LÀ„ î â°i÷@gâ¸vz»°@÷ @ÞPgâqz°ð.Ý¸vgâå â°ð÷ª î ˙â°¢ ˜Þzðƒ¢Ý⁄,ƒ¢PzµƒL ´ås NÝÛÌ ´åÌ°P 'La…„ˆY SÞÚP°Y ßzð 'LÀ„ î â°i÷@gâ¸vz»°@÷ @ÞPgâqrG°ð.

ôÖ¨Tz»÷ @}÷ªgâå â°ð«P°Y ÝÉ@«iY uÖV NâÞîâ°Œ…'˙Ì°ðNÝYtî z{…Ì T¸q T„rÙNÝŒµ T«iÌ°Ý'°Û ÀvÚ¢N@°Öâzð@Ö 'LÀ„ î â°i÷@gâ¸vzð@V°rG°ð@Ö.

'L Sµ÷@î ª…GÚP ~Üa…„ˆY z°Üz˙P 'L ß…'i÷ª î 'LÀ„«¢ î z{ NÝÛ‡ î. 'LÀ„«…P ß…vÌ '°ð÷@_@Ö â„ uÒq. P>gâ¸v '>P>Œª } À„˙'îâ°q, ~Üa…„ˆY ¶÷@æðz '°nGî, Ý´P°Ì ˙'îâ°q ˙â°ŒGâ„@°» } _@^ î SPnª«¢… } Ì°@ SÞ÷ª î.

'L 'rÜ˙z°q, 'LÀ„«˙P°q z°˘ u„@V°TÌ ´ÌnØ@Ö ˙'n N@°ÖVgâv˙zÒåÌ¢ SŒ…GÌ@°„@¸v«iY SŒ”Ì…'Ì°P ˜Œµ.

மாவட்ட மனநலத் திட்டம்

'Þ.´.NÝVÚP»»° jŒ

'LÀ„ î 'Œ–ˆð÷ª ¶÷@î ƒŒµ iÞ÷ªGÖ z…»Ìµ÷rG¢. u„@ ,@°P°» aµzLî uvY 'nµî 'L ¶˙»°÷rÌ«iŒ ßzØÌ«…P z•‡µ«¢rG¢. 'LÀ„ î uÖVzð@Ö ¢Œâ_@…V‡ î, ¢Ì»_@…V‡ î, “⁄s@…V‡ î 'nµî ˙Ý°P…L@…V‡ î P°_ª î z•…'Nân”Þ÷rŒGLð. P°– î 'nGzð@^ î 'rÜÙØ‡vŒ z°˘ z{ zª÷rŒGLð. P'÷ªÖ^ î, “Gð÷ªÖ^ îÀYN„°[÷@«…PzVð÷rŒGLð.

uv…„g˙â°„˙z 'L´ î ˙À°‡G ˙À⁄v„°î, 'LÀ„ î ªŒ”Ìzð@¨Œ ƒÒ } î, u}ðs, u}ðÙØ@Ö, a…Ls@Ö, ß”s, ´åNzq÷ª î iGŒ S…zÌ°sî â°i÷@gâv„°î. 'L˙À°Û÷ª âY˙zµ ØGÚP 'ÞÚ¢@^ î, ØrÙ…Ý ´…G@^ î uÖVL. 'L˙À°…Ì ¶»îâa…„ˆ˙„˙Ì @Òv”Ú¢ ØrÙ…Ý ß¨«P°Y 'L˙À°Û ´n”tî ª} '…vÌ z°Ûgô Òq.

'LÀ„ ¶»°ÛÙØ@Ö N'°«P jL«NP°…@ˆY 1ÝPTrPî XT» 'L ˙À°ˆL°tî 10&15 ÝPTrPî 'nG 'L ˙À°Û@¨L°tî â°i÷@gâ¸åÞ÷rG°ð@Ö ƒŒµ ß”sµ«¢rG¢. ˙'…„À°q@¨Y 10„¸Ýî jL«NP°…@÷ª 50&150 'LÀ„ 'Þ«¢zð@Ö uÖVLð. ¶L°Y SÚiÌ°TY 10„¸Ýî jL«NP°…@÷ª 1&2 'LÀ„ 'Þ«¢zð@˙V uÖVLð. ˙'tî SÚiÌ°TY 42 'LÀ„ @°gâ@_@˙V uÖVL.

SÚP 'LÀ„ @°gâ@_@Ö r»°'ôG_@¨Y SÞÚ¢Nzª NP°…„TY ß…'Ú¢ÖVL. uP°» } '°@PdÜÀ°¸åŒzv¢ ˙@°åˆYPd˘@«iŒ˜˙» 'LÀ„ @°gâ@î ß…'Ú¢ÖV¢. NPŒ ˙@°åˆY uÖV ˜ÞzÞ÷ª 'LÀ„ @°gâ@«iY ØrÙ…ÝNâG˙zÒq '°ˆŒ ßzð 500&600 r˙„°p¸vð@vÚ¢ ØrÙ…ÝNâµî a…„ uÖV¢.

NâÞîâ°„°L zVÞî À°q@¨Y 'L ˙À°Ì°¨@¨Œ À„–î ØrÙ…Ý‡ î ôG÷@ ß÷@gâqrG¢. 'L˙À°Û ˙âÛ, “Ý°, 'nµî N@¸v ¶T@V°Y ·nâqrG¢ ƒŒµ ƒÒ ß ß…P'Úi»î, '°Ìî 'nµî “Y• ~ŒÌ_@V°YXð÷@ ´nâqî, ß”Ì°…' SŒ–îÀîÀ°¸åYâ„ Sv_@¨Y a„srG¢. âY˙zµ Év Àî“÷…@@Ö 'nµî ß”Ì°…'@Ö 'LÀ„ 'Þ«¢z«iY ·nâ¸qÖV TkQ°L ´Œ˙LnG_@ÖÀ@ðôG_@¨Y uÖV

'Þ«¢z '…L@¨Y '¸qîP°Œ r…v÷ªî ƒŒGa…„ uÞz°r‡ÖV¢.

SÚa…„…Ì '°n" 'L ˙À°…Ì ¶»îâ a…„ˆ˙„˙Ì @Òv"Ú¢ PªÚP ØrÙ…Ý ß¨«¢ ª} '°÷ªî a…„ r»°'_@Ö ßVTY ·nâv ˙zÒqî.

'L˙À°Ì°Y â°i÷@gâ¸vzð@^÷ª 'LÀ„ 'Þ«¢z zÝi@Ö ßÞ@°…'ˆ˙„˙Ì NâGÙNÝÛz˙P '°z¸v 'LÀ„ i¸v«iŒ˙À°÷@î

'°z¸v 'LÀ„«i¸v«iŒ ª"÷˙@°Ö@Ö:&

- Ý´P°Ì«iY uÖV 'L À„î â°i÷@gâ¸vzð@…V ¶»îâ a…„ˆ˙„˙Ì @Òv"Ú¢ ØrÙ…ÝPÞPY.
- 'L˙À°Ì°¨@Ö 'Þ«¢z '…L@…V À°å NÝY tî a…„ PTð«¢ r»°'_@¨Y 'LÀ„ zÝi@…V uÞz°÷ªPY.
- Ý´P°Ì T{gô}ðs,@YT É„î 'L ˙À°Û ân"Ì PzG°L ƒÒ} _@…V '°n" 'L ˙À°Û p¢ÖV ÉvÀî "÷…@@Ö 'nµî PzG°L ƒÒ} _@…V ß@nµPY.

Pd˘@ ß», SÚiÌ ß»Ý°_@«iŒ uPT‡vŒ iÞÙØ '°z¸v«iY SÚP 'LÀ„ i¸v«…P NÝÌYâq«i zÞrG¢. SÚiÌ ß»Ý°_@î NÝŒ…Lˆ Y uÖV ß», 'LÀ„ @°gâ@«…P S«i¸v«…P NÝÌYâq«¢î NÝÌY…'Ì'°@˙PðÚNPq«¢ÖV¢. ß», 'LÀ„ @°gâ@î, 'Þ«¢z 'nµî J»@À„gâ ß@Ö SÌ÷ªL»@«¢vŒ ˙ÝðÚ¢ 'Þ«¢z÷@YT SÌ÷ªLð ßzð@¨Œ ¶˙„°Ý…L 'nµî Nâ°¢ ,@°P°» SÌ÷ªL⁄Œ ß"s…»ˆŒâå iÞÙØˆY S«i¸v«…P ß´Yâq«i zÞrG¢.

'°z¸v 'LÀ„ 'Þ«¢zð 'nµî@Vgâ ßÌ°Vð@¨Œâˆ nØ, 'LÀ„ 'Þ«¢z ØrÙ…Ý zÝi@Ö 'nµî 'LÀ„ T{gô}ðÙØ ¶rÌ ª"÷˙@°Ö@…V uÖVv÷rÌ¢ SÚP '°z¸v 'LÀ„ i¸vî.

'°z¸v 'LÀ„ i¸v«iŒNÝÌY´…G@Ö:

'«iÌ ß»Ý°_@«iŒ Nâ°Þ^PT‡vŒ xÚ¢ ¶Òq@^÷ª Àv«Pgâqî S«i¸vî, 1997 ¶î ¶Òq NP°v_rÌ¢. xÚ¢ ¶Òq@¨Œ ´åTY Pd˘@ ß», S«i¸v«…P NP°vÞî. iÞÙØ '°z¸v À„z°Üs

S…} SÌ÷ªLð˙'nâ°ð…zˆtî r.¶.Nâ.'Þ«¢z÷@Y\⁄, ´PYzð 'nµî Nâ°¢ ,@°P°» ¢…} SÌ÷ªLð ßzð@Ö uPT‡v – î S«i¸vî iÞÙØˆY ß´„°÷@gâqrG¢. r.¶.Nâ.'Þ«¢z @Y\⁄ˆŒ 'LÀ„ 'Þ«¢z uPTg˙â»°Ø⁄ÌÞî, '°z¸v 'LÀ„ ª[TŒ 'LÀ„ 'Þ«¢zÞî S«i¸v«iŒ i¸v ß tz„ð@V°@ uÖVLð.

'LÀ„ 'Þ«¢z zÝi@Ö:

S«i¸v«iŒØÜ˜Þ '°z¸v 'LÀ„ ª[ß…'÷@gâ¸åÞ÷rG¢. S÷ª[TY 'LÀ„ 'Þ«¢zð, NÝT•Ìð, uvL°Vð 'nµî z°@L ó¸qLð ¶r˙Ì°ð aÌd÷@gâ¸qÖVLð. SÚP ª[Tnª ˜Þ z°@L´î, 'LÀ„ 'ÞÚ¢@^î 'nµî 'LÀ„ ˙Ý°P…L âåz_@Ö z˘_@gâ¸qÖV¢. iÞÙØ '°z¸v«i tÖV ¶µ P°t@° 'Þ«¢z '…L@¨tî 'LÀ„ ØrÙ…Ý "⁄s@Ö NP°v_@gâ¸qÖV¢. '°z¸v 'LÀ„ ª["»i z°»î i_@Ö ´PY Ý>÷r˘…' z…» iLî ˜Þ P°t@° 'LÀ„ 'Þ«¢z "⁄s÷ª NÝŒµ ß_ª zÞî 'L ˙À°Ì°¨@^÷ª S„zÝ ØrÙ…Ý ß¨÷rG¢.

ØÜ@Òv ß¸vz…} P°t@° 'LÀ„ 'Þ«¢z "⁄s÷ª '°z¸v 'LÀ„ ª[NÝY tîÀ°¸@…V ª"g"qrG¢.

r˘…'	P° t@°	˙À»î
i_@Ö	ç»_@î	10 ´PY 1.00 ' ß z…»
NÝbz°Û	'}gâ°…G	10 ´PY 1.00 ' ß z…»
ôPŒ	¢…Gwð	10 ´PY 1.00 ' ß z…»
TÌ°˘Œ	´Ø"	10 ´PY 1.00 ' ß z…»
NzÖ¨	„°Yªå	10 ´PY 1.00 ' ß z…»
Ý>	'LÙÝÀY\ð	10 ´PY 1.00 ' ß z…»

˜bNz°Þ P°t@°…z‡î Ý°ðÚP ¶»îâ ,@°P°» a…„Ì 'Þ«¢zð@^î, @Vgâ ßÌ°Vð@^î 'L˙À°Ì°¨@…V P°t@° 'LÀ„ 'Þ«¢z "⁄Tnª ß – gôrG°ð@Ö. 'L˙À°Ì°¨…Ì ØrÙ…Ý…'Ì«inª ß – gôzPnª zÝiÌ°@ 'Þ«¢zð@^÷ªî, @Vgâ ßÌ°Vð@^÷ªî P>«P>˙Ì ß – gô…@ âåzî (Referral Form) ßÙÝå«¢ Ta˙Ì°r÷@gâ¸qÖV¢.

S ¢ z ...» P° \ @° ' LÀ„ Ør Ù...Ý "/T Y Ør Ù...Ý Ì ¨ ÷@g â ¸ v ˙À° Ì ° ¨ @ ¨ Œ ƒ Ò ß ÷...@ T z»î ØÜ÷@° B î ß ¸ v z ... } ˆ Y N@° q÷@g â ¸ qÖV¢.

1998 î z Þ v î j HŒ ´ PY 1999 z Þ v î '°ðÙ z ...» Ør Ù...Ý ß ¨ ÷@g â ¸ v ' L ˙À° Ì ° ¨ @Ö.

ƒ Ò	'°P î		ô i Ì ˙À° Ì ° ¨ @Ö	â...˘ Ì ˙À° Ì ° ¨ @Ö	N '°«P
1.	ł Œ	1998	69	40	156
2.	ł ... „	1998	142	80	385
3.	¶ @ ¿ q	1998	94	184	278
4.	NÝg v î âð	1998	102	333	435
5.	ß ÷ ˙ v°âð	1998	101	373	474
6.	À z î âð	1998	86	430	486
7.	åÝ î âð	1998	72	398	470
8.	j L z ⁄	1999	49	565	614
9.	" g» z ⁄	1999	&	&	&
10.	'°ðÙ	1999	68	547	615
	N '°«P î		783	2950	3733

· g»Y, 1999 ´ PY '°ðÙ 2000 z ...» Ør Ù...Ý ß ¨ ÷@g â ¸ v ' L ˙À° Ì ° ¨ @Ö.

ƒ Ò	'°P î		ô i Ì ˙À° Ì ° ¨ @Ö	â...˘ Ì ˙À° Ì ° ¨ @Ö	N '°«P
1.	· g»Y	1999	90	624	714
2.	˙ '	1999	77	729	806
3.	ł Œ	1999	18	744	762
4.	ł ... „	1999	137	914	1051
5.	¶ @ ¿ q	1999	142	993	1135
6.	NÝg v î âð	1999	107	1143	1250
7.	ß ÷ ˙ v°âð	1999	69	1025	1094
8.	À z î âð	1999	67	993	1060
9.	åÝ î âð	1999	85	1320	1405
10.	j L z ⁄	2000	59	1198	1257
11.	" g» z ⁄	2000	45	1008	1053
12.	'°ðÙ	2000	90	1635	1725
	N '°«P î		986	12326	13312

' LÀ„ â ˆ nØ@Ö:

' L ˙À°Û@...Vg â n " Ì ß " Ì °... ' ' Þ«¢ z ð@Ö ' n µ î @Vg â ß Ì °Vð@ ¨ v ´ î @° } g â q r G¢. S z ð@Ö ' L ˙À°... Ì @Ò v "Ú¢ Ør Ù...Ý ß ¨ g âPn ª ˙ z Ò å Ì ' LÀ„ â ˆ nØ@Ö '°z ¸ v ' LÀ„ i ¸ v« i Œ âY ˙ z µ â ˆ nØ ´ @° î @Ö É „ î ß ¨ ÷@g â ¸ qÖV¢. ' Þ«¢ z ð@ ^ ÷ ª S Þ z°» â ˆ nØ‡ î, @Vg â ß Ì °Vð@ ^ ÷ ª ˜Þ z°» @° „ â ˆ nØ‡ î ß ¨ ÷@g â q rŒGL. ¶» î â ,@°P°» a ... „ Ì ' Þ«¢ z ð@Ö ' L ˙À°Û÷ ª ¶» î â a ... „ ˆ ˙ „ ˙ Ì Ør Ù...Ý ß ¨ g âPn ª î, @Vg â ß Ì °Vð@Ö Ý ´ P° Ì « i Y ' L ˙À°... Ì @Ò v "Ú¢ ˜Þ Ør Ù...Ý ... ' Ì « i n ª ß ...˘«¢Ù NÝY t î ßVT n ª î â ˆ nØ ß ¨ g â ˙P S« i ¸ v« i Œ ª "÷ ˙@°V° ª î.

ß ... L«¢ â ˆ nØ ´ @° î @ ^ î i ÞÙØ ˆ ˙ „ ˙ Ì r. ¶.Nâ.T. ' Þ«¢ z @Y \ ⁄ ˆ Y Àv«Pg â q r G¢. NÝŒ... L ˆ Y S Þ÷ ª î ß», ' LÀ„ @°g â@ ' LÀ„ ' Þ«¢ z ˙ â»°Ø⁄ Ì ð@ ^ î uP T ˙ â»°Ø⁄ Ì ð@ ^ î S g â ˆ nØ z ª g ô@...VÀv«¢ rG°ð@Ö.

S« i ¸ v î É „ î S ¢ z ...» 59 ' Þ«¢ z ð@Ö, 40 ,@°P°» ¶Û z°Vð@Ö 290 r»° ' À„g â ß NÝT • Ì ð@Ö (Village Health Nurses) ' n µ î 130 ' Þ«¢ z î Ý°»° â ß Ì °Vð@ ^ ÷ ª (Non-Medical) ' LÀ„ â ˆ nØ ß ¨ ÷@g â ¸ qÖV¢.

' LÀ„ T { gô } ðs i ¸ v_@Ö:

Nâ°¢ ' ÷@Ö ' LÀ„ Ør Ù...Ý "⁄s@...V À°v° ' Y S Þg âPn ª ' ÷@ ¨ ...v ˙ Ì @° } g â q î ß " Ì °... ' ‡ î, É v À î " ÷...@‡ î ˜Þ ´ ÷ r Ì @°» } '° ª î. ¶@ ˙ z S«P...@ Ì ß " Ì °... ' ... Ì ß@n µ î ' LÀ„ T { gô } ðs i ¸ v_@Ö '°z ¸ v ' LÀ„ i ¸ v« i Œ óð ´ ÷ r Ì ß îÝ '° ª î. ØÜ@° B î ' LÀ„ T { gô } ðs i ¸ v_@Ö i ÞÙØ ˆ Y ß ' Yâ q«¢g â ¸ qÖVL.

1. T { gô } ðs z Ò } TV÷@ ß ¸ ...v@Ö **(Flip Charts)**

i ÞÙØ '°z ¸ v« i Y uÖV @Vg â ß Ì °Vð@ ^ ÷ ª ' LÀ„«...Pg â n " ‡ î, ' L ˙À°Û@ ¨ Œ ß " ª "@...Vg â n " ‡ î, TV÷ ª î 500 T { gô } ðs z Ò } ß ¸ ...v@Ö T a ˙ Ì ° r÷@g â ¸ qÖV¢.

2. 'L˙À°…Ì ân”Ì Øµô«P@î :

'LÀ„«…P‡î, 'L˙À°Û@…V ân”‡î TV÷ªî 16 â÷@_@ÖN@°Òv 5000 Øµô«P@_@Ö ßÙÝÝå÷@gâ¸qÖV¢.

3. 'LÀ„ iÞT˘°÷@Ö :

'÷@¨…v˙Ì 'LÀ„«…Pg ân”Ì T{gô}ð…z ·nâq«P 'LÀ„ iÞT˘° ƒŒG ôiÌ ‡÷i …@Ì°Vgâ¸v¢. Q°ˆnµ÷r˘…' '°…„ ˙z…VˆY iÞÙØˆY uÖV ¶µ r»°'_@¨Y SÚP 'LÀ„ iÞT˘° Àv«Pgâ¸v¢. SÚP T˘°÷@¨Œ ˙â°¢ r»°'_@¨Y ˜• ˜¨‡vŒ ¤åÌ ˙'…v ß…'÷@gâ¸v¢. SÚP ˙'…vˆY iÞÙØˆŒ “»â„ i…»gâv S…Ý÷ª[i…»gâv â°vY@…V S…Ý«P¢. SÚP iÞT˘°TYâ°qzPnª 'LÀ„«…P ân”Ì i…»gâv â°vY@Ö ˙Pðs NÝÛÌgâ¸v¢. i…»gâv â°vY@^÷ª S…v˙Ì âY˙zµ 'L˙À°Û@…V ân”Ì Øµ À°v@_@Ö ß»_˙@”Ì¢. SÚa@ÜÙØ@^÷ª Àq˙z Nâ°¢ '÷@¨Œ 'LÀ„«…P ân”Ì TL°÷@^÷ª NÝŒ…Lˆ•ÞÚ¢î, iÞÙØˆ•ÞÚ¢î zÚP 'LÀ„ 'Þ«¢zð@Ö T…vÌ¨«P°ð@Ö. SÚP 'LÀ„ iÞT˘°÷@¨Œ˙â°¢ Nâ°¢'÷@Ö i»Òq zÚ¢ ß˙'°@z»˙zn…â ß¨«P°ð@Ö.

“ŒzÞî ß¸vz…} 'LÀ„ iÞT˘°÷@Ö ÀvÚP r»°'_@…V‡î ˙Pi@…V‡î ª”g“qrG¢.

˙Pi	r»°'î	˙À»î
30.5.99	iÞNzµîæð	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»
6.6.99	SL°îªV«lð	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»
13.6.99	Øµ@°îæð	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»
20.6.99	ug“•Ì°ôî	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»
27.6.99	ªt'ß	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»
4.7.99	PÒv…„ôlð	6.30 ´PY 10.00 'ß z…»

'°z¸v 'LÀ„ i¸v«iL°Y S¢z…» âY„°ˆ»÷@}÷@°L '÷@Ö ÀŒ…' ß…vÚiÞ÷rG°ð@Ö. 'LÀ„ 'Þ«¢z«…P r»°' '÷@¨Œ SY„_@^÷˙@N@°Òq NÝYz˙P S«i¸v«iŒ ª”÷˙@°V°ªî. ßq«P @¸v'°@ S«i¸v«iŒ É„î iÞÙØˆY uÖV ß…L«¢ ¶»îâ ‚@°P°» a…„Ì_@¨ tî 'LÀ„ 'ÞÚ¢@^î 'LÀ„ ØrÙ…Ý‡î ß¨÷@ i¸vî

X¸vgâ¸qÖV¢. ß¢'¸q'Œ” ß…L«¢ ¶»îâ ‚@°P°» a…„Ì_@¨Y “»i NÝbz°Û ßŒµ 'LÀ„ i¸v TV÷@ ´@°î@Ö Àv«Psî i¸vdvgâ¸qÖV¢.

'°z¸v 'LÀ„ i¸v«…P 'Þ«¢zð@Ö, @Vgâ ß Ì°Vð@Ö 'nµî Nâ°¢'÷@¨Œ˜«¢…˘g˙â°q˙' tîØGgôGNÝÌYâq«P ´å‡î.

மனநோய்களும் அறிகுறிகளும்

'Þ.Ý°Ú i ÀÎ "

u v Y ˙À°Û ˙â°Œ˙G ' L ˙À°Û@^ î ' > P > v «¢ â „ "»ÙÝ…L@…V u Ò q NÝÛ‡ î . ' L ˙À°Û@…V ß…v Ì °V î @Ò q N@°Ö z ¢ Ýn˙G@åL ' °L NÝ Ì „ ° ª î; u v Y ˙À°Û S Þ g â z ð@Ö P_@^÷ª uÖV "»ÙÝ…L@…V‡ î , u â°…P@…V‡ î ' Þ«¢ z ⁄ v î P° _@˙V ƒ q «¢÷¤ " a z °» } î Nâ µ z ð. ß z ð@Ö ˙À°Û z °Û g â ¸ å Þ g â…P ß z ð@Ö ß "Ú¢ N@°Ö ^ î a…„ ˆ Y uÖV L ð. ¶ L ° Y ' L ˙À°Û y å«P z ð@¨Y â „ ð P_@^÷ª ' L ˙À°Û S Þ g â…P« P° _@Ö ß "Ú¢ N@°ÖV°P z ð@V°Û, ô⁄Ú¢ N@°ÖV°P z »°Û S Þ g â ð. S P L ° ˙ „ ˙ Ì ' L ˙À°Û@…V ß "Ú¢ N@°Ö z ¢ î , ß z n " n ª Ù Ø r Ù…Ý ß ¨ g â ¢ î ƒ ¨ P° L @° ⁄ Ì î ß Y „ . â „ ´ i ð (X T ») ' L ˙À°Û uÖV z ð@Ö a j u „@« i Œ a…„ ß " Ì ° ¢, @L s „ r t î , @n â…L u „ r t î Ý k Ý ⁄ g â ð.

Ì °ð ' L ˙À° Ì ° ¨ ?

1. ˜ Þ z Þ…v Ì ˙â Ù, î , À v z å÷…@‡ î ' ° µ â ¸ q P q ' ° " a ŒG°Y, ß z ð ' L À „ î â ° i ÷@g â ¸ v z »°@÷@Þ P g â q z °ð; S P n ª ÷@°» } _@Ö â „ . ß z ð@¨Œ ØÚP…L , ´ å s ƒ q÷ª î i GŒ, Q ° â@Ý÷ i , ' n G z ð@…V g â °ð÷ r ŒG @Ò ˙ } ° ¸ v î ´ P • Ì L z n " Y ˙@°V° µ · n â q z P° Y S Ú a…„ · n â q r G ¢.

2. ˜ Þ z Þ…v Ì T â | P ƒ Ò } _@˙V°, T â | P NÝ Ì Y@˙V° ß z Þ÷˙@°, ' n G z ð@^÷˙@° NP°Y…„ Ì ° Û S Þ÷ª î ˙â ° ¢ ß z ð ' L À „ î â ° i ÷@g â ¸ v z »°Û@Þ P g â q z °ð.

3. ˜ Þ z ⁄ Œ ª } ' °nG _@^ î , T â | P À v z å÷…@@^ î ß z ⁄ Œ ß ŒG° v ß t z Y@…V g â ° i « ¢, ß z ⁄ Œ u G s a…„…Ì Ù Æð ª…„÷ª î ˙â ° ¢ ß z ð ' L ˙À° ˆ L ° Y â ° i ÷@g â ¸ v z »° r G°ð.

4. ôÖ ¨ T z »÷ @ } ÷ª g â å â °ð«P° Y, Ì °ð Ý É@« i Y uÖV, N â Þ î â °Œ… ' ˙ Ì °ð NÝY t î z { … Ì T ¸ q T „ r Ù NÝŒ µ T « i Ì °Ý ' ° Û À v Ú ¢ N@°Ö r G°ð@˙V° ß z ð@Ö ' L À „ î â ° i ÷@g â ¸ v z ð@Ö.

' L ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ”@Ö :&

' L ˙ À°Û ˜ Þ z Þ÷ ª i üN»L · nâ v „ ° î ; ß Y „ ¢ À°V…v T Y âåg âå Ì°@«NP°v _ r XT»î ß…v Ì „ ° î . ' L ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ”@ÖØ„Þ÷ ª d P ' ° L P°@ s î , Ø„Þ÷ ª @ q … ' Ì ° L P°@ s î S Þ÷@„ ° î . N z b ˙ z µ ' L ˙ À°Û@ ¨ Œ ß ” ª ”@Ö T « i Ì ° Ý ' ° L … z Ì ° @ S Þ÷ ª î . ƒ Y „ ° ß ” ª ”@ ^ î , ƒ Y „ ° ' L ˙ À°Û@ ^ ÷ ª î , ƒ Y „ ° @° „@ ¸ v _@ ¨ t î S Þ÷@ ˙ z Ò å Ì ß z Ø Ì î S Y… „ .

1. l ÷@î :& l ÷@î S Y „ ° ' Y S Þg â ˙ P° ß Y „ ¢ l ÷@« i Y S … v w µ · nâ q z ˙ P° ' L ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ” Ì°@ S Þ÷@„ ° î .

2. u } s :& u } s u ¸ N@°ÖV ' µ g â ˙ P°, ß…Pgân ”÷@z … „ S Y „ ° ' Y S Þg â ˙ P° ß Y „ ¢ Ý°g â° ¸ å Y · P° z ¢ T E î @„Ú¢ … z « i Þ g â°ð@Ö ƒ Œ r G ÝÚ ˙ P@«P° ˙ „ ˙ Ì ° Ý°g “ v ' µ « ¢ g “ å z °P î “ å g â°ð@Ö.

3. ˙ P°nG ´ î , Àv z å÷…@‡ î :& ' L ˙ À° Ì ° ¨ @Ö Ø„ð , «P ' ° L ¶ … v ß ß Ì ° ¢ , @… „ ÚP, r { ÚP u … v@Ö ß ß Ú ˙ P°, Ý ⁄ z » ¶ … v ˙ Ì ß ß Ì ° ¢ PŒ…L g â n ” ƒ b T P÷ @z … „ ‡ î S Y „ ° ¢ S Þ g âð. ª ¨ g â ¢ , âY ˙ PÛg â ¢ ˙ â°ŒG ßŒG°v ß t z Y@…V÷¤ v @z > « ¢ ÷ N@°Ö ^ î ß÷@…G S Y „ °P z ð@V°@ S Þ g âð.

Ø„ð Ì°Þ v – î ˙ âÝ° ' Y, N ' V L ' °@ ƒÚP T P NÝ Ì Y â° q î S Y „ ° ' Y ´ v _ r ÷ r v g âð; Ø„ð X T » Àv z å÷…@ u … v Ì z ð@V°Û N z ” “ å « ¢ ß … „ z ¢, ¶ ¸ v î , â° ¸ q ˙ â°ŒG z n ” Y c q â q z ¢; ß _ ª î S _ ª î @°» } d Y „ ° ¢ ß … „ z ¢ ˙ â°ŒG Àv z å÷…@@ ¨ Y c q â q z ¢; Ø„ ˙ À»_@ ¨ Y ˙ z P…L ˙ Ì ° q @ Ò ‘ ð T ¸ q S Þ g â°ð. Ø„ð@°» } d Œ ” Ø ⁄ g â ¢ , ß V T n ª ß i@ ª ö ˙ Ì ° q S Þ g â ¢ , u „@ ˙ ' PŒ@° „ å ˆ Y S Þ g â ¢ ˙ â°ŒG u } ð s v Œ S Þ g â ¢ ˙ â°ŒG ' L a … „@ ¨ Y S Þ g âð; Ø„ð ƒÚP T P u } ðÙØ N z ¨ g â° q î @° ¸ v°P z ð@V°Û ' ÚP ' °Û S Þ g âð, Ø„ð ÝÚ ˙ P@g â°ð… z ‡ v – î , Ø„ð ˙ @° â î N@° Ò v , ƒ ⁄ ÙÝ t nG ' L a … „ ˆ t î @° } g â q zð.

4. ßŒG°v z°Ü÷…@ˆ Y “»ÙÝ…L@Ö :& ' LÀ„ î â° i ÷@g â ¸ v z ð@Ö ' nG z ð@ ˙ V° q ˜ « ¢ g ˙ â°@ ´ å Ì °P a … „ ˆ Y S Þ g âð. ¤ v S Þ g â z ð@Ö ' n µ î uG T Lð@ ˙ V° q S zð@ ¨ Œ uG s a … „ , ´ @ ' °@ S Þ÷@° ¢ . ' nG zð@…V T ¸ q ˜ ¢ _ r S Þ g â°ð@Ö ß Y „ ¢

˜ « ¢ g ˙ â°@ ' ° ¸ v°ð@Ö; Ý Ò … vÙ ÝÙÝ» s @ ¨ Y c q â q z °ð@Ö; ß Y „ ¢ ' nG zðP Ì T Œ ” P > Ì ° @ z °Ü÷…@… Ì Àv«P ´ å Ì ° ¢ i } µ z °ð@Ö.

S ¢ P T » ' LÀ„ î â° i ÷@g â ¸ ˙ v°ð Ø„ð âP ¸ v î a…GÚ¢ @° } g â q zð; @°» } d Œ ” â Ì g â q zð; z Þ«P ´ n µ ˙ z P…L d ª Ú¢ T»÷ i ˙ Ì ° q @° } g â q zð; ØÚP…L ˆ Y ˙ @°V°µ, @°» } ' nG @nâ…L ƒ Ò } _@Ö; P > ˙ Ì Ø⁄«PY, Ý î âÚP î S Y „ °P ˙ âÙ, , Ì °Þ î ˙ âÝ°P ˙ â° ˙ P Ì ° ˙ »° ˙ â , z ¢ ˙ â°ŒG “»î … ' , Q°â@Ý÷i ª…GPY, ª ˘ g â a … „ , ˜ ˙ » ƒ Ò } _@Ö i Þ î â i Þ î â zÚ¢ NP°Y… „ PÞPY, ß ¢ ˙ P… z ˆ Y „ °P¢, PTð÷@g â v ˙ z Ò å Ì ¢ ƒŒµ NP⁄Ú¢ î ß…P« P Tð÷@ ´ å Ì ° ' Y P T ÷ ª î a … „ ˙ â°ŒG ß ” ª ”@ ^ î ' LÀ„ â° i gô÷@ ¨ Y · nâ v „ ° î .

' LâP ¸ v ˙ À°Û@ ¨ Œ ß ” ª ”@Ö **(Anxiety Disorders)**

' L ß [«P î , â»â»gô, a…„N@°ÖV° ¢ P T gô, S…Vg â°G ´ å Ì °P a … „ , · ˙ P° T â|P î Àv÷@g ˙ â° r G ¢ ƒŒ r G ßÙÝ î @„ÚP ƒ iðâ°ðgô, @°» } ' nG â Ì î , Nâ°µ… ' S ˘ gô, ƒ ⁄ÙÝY, ƒ i t î @z L î NÝ t «P ´ å Ì °P P T gô ˙ â°ŒG… z · nâ v „ ° î .

' L g âP ¸ v ˙ À°Û@Ö ' L…P ' ¸ q d Œ ” , u v… „ ‡ î â° i « ¢ · ˙ P° ˜ Þ Nâ ⁄ Ì u v Y T Ì ° i zÚ¢ T ¸ v ¢ ˙ â°ŒG “»… ' … Ì u Ò q NÝÛ ‡ î . …@Àq÷@î , âP ¸ v î , z°Û u „ðÚ¢ ˙ â°PY, S P Ì î â v â v«PY, ÉÙÝ…v gôg ˙ â°ŒG u } ð s@ ^ î ' L g âP ¸ v ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ”@Ö.

S V î Nâ Ò@Ö Ø„ ˙ À»_@ ¨ Y ' L÷ ª ˘ g â î , “»ÙÝ…L@…V u v Y “»ÙÝ…L Ì °@ N z ¨ g â q « ¢ zð. u v • Y T Ì ° i S Y „ °P ˙ â° ˙ P ' Ì ÷@î ˙ â° ¸ q T [PY, ' °ðô z • S Þ g âP°@Ù NÝ°Y t PY, z • z ÞPY ˙ â°ŒG ß ” ª ”@Ö æ ¿ ü ⁄ Ì ° ƒŒ r G ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ”@V° ª î . ˙ âÛ zÚ¢ Ø„ Nâ Ò@Ö ¶ q z ¢ î æ ¿ ü ⁄ Ì ° ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ” ˙ Ì .

' L ˙ Ý°ð s ˙ À°ˆ Œ ß ” ª ”@Ö **(Depression):-**

' L ˙ Ý°ð s ˙ À°ˆ Œ ´ ÷ r Ì ß ” ª ” ' L î d@ ˙ z P…L g â ¸ q, T»÷ i ‡ n µ S Þ g â ¢ ¶ ª î . S ¢ P T » ' r ÜÙØ SŒ… ' , À î “÷…@ SŒ… ' , ' L«P T gô, ƒ i t î T Þ g â ' n µ S Þ«PY, PnN@°… „ ƒ Ò } î ˙ â°ŒG ' L g “»ÙÝ…L@ ^ î @° } g â q î . ' n µ î u v Y | i Ì ° @ â° i gô÷@ ^ î NPŒâ v „ ° î , l ÷@î S Y „ ° … ' , âØ ª…GPY, Ý÷ i S ˘ ÚP a … „ , NÝ Ì • Y ' ÚP î ˙ â°ŒG… z ‡ î @° } g â q î .

' L ƒ [ÙØ ˙À°ˆŒ ß ” ª ”@Ö **(Mania) :&**

' L ƒ [ÙØ‡ î, ' L zÞ«P ´ î ˜ ˙» ' > P – ÷ ª ' ° ” ' ° ” z»÷¤ å Ì z°Ûgô uÖV¢. ' L ƒ [ÙØ ˙À°‡…v Ì ˜Þ zð ßVs÷ª ß i@ ' ° L, @°» } ' nG ÝÚ ˙P° E « i Y i…Vgâð; “ƒ ¢ s î ƒŒL°Y ´ å‡ î, ƒY„° Ý÷ i@ ^ î ƒŒ > v î ß v÷@î; u „@ ˙ ' ƒŒ@° „ å ˆ Y;À°Œ d@gNâ ⁄ Ì ¶ Ö; ˙â°ŒG@nâ…L ƒ Ò } _@ ¨ Y dPgâð. i üð ˙@°â î, ƒ ⁄ÙÝY, l ÷@ dŒ… ', ßVTnª ß i@ ' ° L ˙âÙ, , NÝÌY, NÝ„ s NÝÛPY, TPTP ' ° Û u…v ß ß PY ˙â°ŒG i üð ª } ' ° nG_@Ö · nâ q î.

¶ » î â @ ¸ v _@ ¨ Y ' nGzð@ ^ ÷ ª ÝÚ ˙P° E «…P ß ¨ ÷ ª î S zð@ ¨ Œ NÝÌYÀ°V°z ¸ v« i Y ƒ ⁄ÙÝ… „ ‡ î, ˙@°â«…P‡ î u Ò v°÷ª î. ƒ Ò } ´ î, Àv z å÷…@@ ^ î @ ¸ q÷@v _@° ¢ ˙â°Û ˜Þ Nz ” a… „ ˆ Y Ø „ ˙À» î NÝÌYâ q zð.

' L zVðÙØ ªŒµPY ˙À°ˆŒ ß ” ª ”@Ö **(Mental Retardation) :&**

ª ˘Ú…P ˆ Œ É…V zVðÙØ P…v gâ ¸ q ßPL°Y ô« i ¤ ð… ' (Intelligence) ª…Gz°L a… „…Ì ' L zVðÙØ ªŒµPY ƒŒµ ¤G„° î.

SÚP÷ ª ˘Ú…P ˆ Œ ß ” z°nGY, ˙â, î iGŒ, ÝÉ@« i Y â ˘ ª î iGŒ, PŒ – … v Ì @° ⁄ Ì _@…V÷ @z > « ¢÷ N@°Ö ^ î iGŒ ¶ r Ì…z ª…GÚ¢ @° } gâ q î. SÚP÷ ª ˘Ú…P@Ö ' ÚPa… „ ˆ Y NÝÌYâ q zð. @Y T @nâ ¢ î Ø» ' ' ° Û SÞ÷ª î. zVðÙØ ˆ Y P° ' P î · nâ q î; ´@î â°ð«¢Ù Ø ⁄ «PY, u ¸ @°ÞPY, Àv «PY, ˙â, PY ˙â°ŒGzn ” Y P° ' P î · nâ q î. ôG« ˙P°nG« i Œ É „ ' ° @s î, ' L zVðÙØ ˆ Œ… ' … Ì ß… v Ì°V î @° } „° î. u v Y zVðÙØ SŒ… ', Ø ” Ì P… „, NÂ ⁄ Ì @° ¢@Ö, ØÜ ˙À°÷ r Ì @Ò@Ö, NP°vðÚ¢ ƒÙØY ˜ [ª PY, …@@°Y@Ö zVðÙØ ª…GÚ¢ @° } gâ qPY, På«P Nâ ⁄ Ì À°÷ª ˙â°ŒG u v Y ª…G@ ^ î ' L zVðÙØ SŒ… ' ˆ Y @° } gâ q î.

' L ˙À°Û@ ¨ Œ ß ” ª ”@Ö ˜ bNz°Þ ˙À°Û÷ª î ' ° µ â ¸ vP°Û SÞ÷ª î. SÞg“ – î ´ ÷r Ì ' ° L ß ” ª ”@Ö, S _ ª TV÷@gâ ¸ qÖVL.

முதிர் மன நோய்

' Þ. S»°. N j Ì “»@° e

' L…P, ' L i Œ NÝÌ Yâ°q@Ö É „ î ß ” ˙ z ° î. ØÚP…L@Ö, ƒ Ò } _@Ö, u } ðÙØ@Ö, u } ð s@Ö, ' nµ î â ª « ¢ } ðPY S… z@ ¨ Œ SÞg“ v ' ° @ ' L î TV_ ª rG¢. ' L ˙À°Û@Ö ' L ß iðÙØ, ' L÷ ˙@°V°µ, ' L zVðÙØ ª…Gs, ' LÙ ˙Ý°ðs, ´ ið ' L ˙À°Û, É…V ß ˘ nÙØ(Demetia) ƒL â „ z…@gâ q î.

´ ið ' L ˙À°Û ƒŒâ ¢ ˜Þ XT» ' ° L ' L ˙À°Û, ß…P ' L ƒ [ÙØ ˙À°Û ' nµ î ' LÙØ…Ps ˙À°Û ƒL S»Ò q z…@Ì ° @ “ ⁄ ÷@ „ ° î.

´ ið ' L ˙À°Û ƒY ˙ „ ° …» ‡ î â ° i ÷@g ¤ å Ì ¢. ƒY „ ° ' P« i L…» ‡ î, ƒY „ ° À° ¸ v z…» ‡ î, ƒY „ ° S L«Pz…» ‡ î. â ° i ÷@ zY „ ¢. S…z ´ ÷r Ì ' ° @ SVî zÌ i L…»« P°÷@zY „ ¢, ¶ Ò, NâÒ, SÞâ° „…» ‡ î â ° i ÷@÷¤ å Ì ¢. ƒL ˙ z S ¢ ˜Þ ´ ÷r Ì ' ° L ' L ˙À°Û ¶ ª î.

' LÙØ…Ps ˙À°Û

' LÙØ…Ps ˙À°ˆŒ (Schizophrenia) ß ” ª ”@Ö:&

1. SVî zÌ i L…» ß i@ ' ° @ â ° i ÷ ª î

2. ' nG âÞ z « i L Þ÷ ª î z » „ ° î

3. ˙À°Û i üN»L â° i ÷@ „ ° î ß Y „ ¢ N ' ÖV N ' ÖV u Ò v°@ „ ° î .

4. ˙âÙ, ' ° µ â q î , ˙âÙ…Ý ô ⁄ Ú ¢ N@°Ö z ¢ @å L î . ˙âÙØY ´ » Ò â° q@Ö ß i @ î . Ø„ Ý ' Ì î , «P ' °@g ô ⁄ Ì ° ¢. S…Pg Nâ° ¢ z °@ ˙À° Ì ° ¨ uVÞ z P°@÷ ¤ µ zð. Ý î âÚP î Ý î âÚP d Y „ ° ' Y " Pn µ z P°@÷ ¤G zð.

Ø„ ˙À° Ì ° ¨ @Ö ´ n " t î ˙âÝ° ' ˙ „ S Þ g âð. ˜ ⁄ Þ z °ð«…P@Ö ˙â , zð. Ø„ ð ô i Ì ô i Ì z °ð«…P@…V â Ì Œâ q « ¢ zð. NÝ°Y z…P i Þ î â i Þ î â NÝ°Y z °ð@Ö. ˙âÙ, ' °nG î ß zð ØÚP…L g â° i g…â Nz ¨ g â q « ¢ î . Ø„ ˙À° Ì ° ¨ @Ö ß…Ý÷@ ´ å Ì °P P z G°L À î " ÷…@@…V Nz ¨ g â q « ¢ zð.

Ý Ú ˙P@ ˙À°Û

5. NÝ Ì Y ' ° µ â° q :& S zð@Ö, ØÚP…L â° i g âP°Y À v «…P ˆ t î ' nG zð@ ¨ v d ÞÚ ¢ S zð@Ö ˙ z µ â q zð. NPÞ÷@ ¨ Y , n µ PY, J ð T ¸ q J ð NÝY t PY, ' °G°@ ó ⁄ v « i Y a Œ µ N@° Ò q S Þ «PY, N ' ¢ z °@ÙNÝ Ì Y â q PY ˙â°ŒG… z À v «…P ˆ Œ ' °nG_@Ö ¶ ª î .

6. l ÷@d Œ… ' :& S ¢ ¶ » î â ß " ª " ' n µ î ´ ÷ r Ì ' ° L ß " ª ", À° ¸ @ } ÷ r Y l _@° ' Y S Þ g âð.

7. u } ðÙØ@Ö ' ° µ â q PY :& ' ° µ â ¸ v u } ðÙØ@Ö, ˙Ý°@ ' ° L ˙À»« i Y Ø ⁄ g âð. ÝÚ ˙P°Ý ' ° L Ý ' Ì _@ ¨ Y ß [zð.

8. u } ð s@Ö ' ° µ â q PY :& S zð@ ^ ÷ ª Ì ° Þ÷ ª î ˙@ ¸ @°P ˜ • ß Y „ ¢ ª » Y ˙@ ¸ ª î , Ì ° Þ÷ ª ˙ ' NP ⁄ Ì °P u Þ z _@Ö NP ⁄ ‡ î , Ì ° ⁄ v ˙ ' ° ˙â , z ¢ ˙â°Y ˙P°nG ' ¨ g âð.

9. ˙ ' n ¤ " Ì ˙À° ˆ Œ PŒ… ' @V°Y ß zð@ ¨ Œ ¶ ^ … ' ' ° µ â q î .

10. ˙À° ˆ Œ â° i g â°Y P_@ ¨ Œ ß ŒG° v ˙P… z@…V ¤ v @ z > ÷@ ' ° ¸ v °ð@Ö, NP° { Y â° i ÷ ª î ª q î â « i L ⁄ … v ˙ Ì " »ÙÝ…L@Ö ˙P°Œ µ î .

11. P_@ ^ ÷ ª uÖV ¢ ˙À°Û ƒ Œâ…P ß " Ì ' ° ¸ v °ð@Ö. i üN»L ¶ ÷ ˙»° E u } ð s ·n â q î .

' L ƒ [ÙØ ˙À°Û

' L ƒ [ÙØ ˙À° ˆ Œ **(Mania)** ß " ª "@Ö :&

1. S V z Ì i Lð ß i @ î â° i ÷@g â q r ŒGLð

2. d@ s î u nÝ°@ ' °@@° } g â q zð. d P d k Ø Ì Ý Ú ˙P°Ý« ¢ v Œ S Þ g âð

3. Ý Ú ˙P°Ý d ª i Ì °Y a…G Ì Ààð@ ^ v Œ ˙âÝ z ¢, ' ß ÷@ } ÷ r Y ˙â , zð, S zð@ ^…v Ì ˙âÙ, ÷ ª u v Œâ v ° T å Y ˙@°â ´ µ zð.

4. Àv z å÷…@ ß i@ ' °@ S Þ÷ ª î

5. ß i@ ' °@ NÝ„ z { gâ°ð, T P T P ' °L u…v@Ö u q «¢ zð. P_@…V »° j ° z °@ s î ßY„ ¢ »° ß Ì °@ s î a…L «¢÷ N@°Ö z P°Y ß „ _@°» u…v@…V ß ß zð. S P L °Y Nâ°ÞÖ S ˘ gô · nâ q î.

6. P_@ ^ ÷ ª u Ò v° L ˙À°…Ì, ˙À°Û ƒ L ß ” Ì ' ° ¸ v°ð@Ö.

7. P_@ ^ vŒ ´ » Ò â q z ˙»° q â…@…' â°»° ¸ q z °ð, Ý Ò …v ˙â° q z °ð ¶ ÷ ˙»° E î N@°Ö z °ð@Ö.

8. Ý»°Ý ⁄ ' > P ⁄ v d ÞÚ ¢ ' ° µ â q z P°Y S zð@Ö P_@ ^ ÷ ª î, P î ª q î â«P°Þ÷ ª î, PŒ Ý ´ P° Ì « i n ª î â°P@î · nâ q «¢ zð.

9. ¶ ÷ ˙»° E u } ðz °Y ' nG zð@ ^ ÷ ª ¢Œâ î · nâ q î

' L ˙Ý°ð s ˙À°Û

' L ˙Ý°ð s ˙À°Û

' L ß [«P ˙À° ‡ î, ' L z Þ«P ˙À° ‡ î ˜ Þ ÀâÞ÷ ª ' ° ” ' ° ” z »÷ ¤ å Ì ¢. ¶ L °Y ˜ Þ Ø„Þ÷ ª ' L z Þ«P ˙À°Û ' ¸ q î i Þ î â, i Þ î â z »„ ° î.

1. Nâ Ò @Ö ß i@ î â° i ÷@gâ q z °ð@Ö.

2. d ª ÚP @ z …„ ‡ vŒ @° } gâ q zð. ˙Ý°@ ' °@ s î, ƒ i ð@° „ ˙ ' S Þ Ò vP°@ s î uÖV ¢ ƒŒâ°ð.

3. PnN@°…„ ƒ Ò } î ´ Ì nØ.

4. l ÷@ d Œ…' ˆ Y ß i@ î ß z i ‡ µ zð

5. ˙âÙ, d@ s î ª…G s, N ' ¢ z °@ Àv «PY

6. âØ ª…G s, u v Y N ' • s, @…V gô, u v Y z •, P…„ z •, ˙â°ŒG ª…Gâ° q@Ö.

7. Q°â@ ' G i, ˙ z …„ ˆ Y @ z L d Œ…'

8. P L ÷ ª ˙À° ‡ÖV ¢ ƒŒâ…P ß ” Ì ' ° ¸ v°ð.

S ¢ z …» ´ i ð ' L ˙À°Û@Ö z…@@Ö, ß PŒ ß ” ª ”@Ö â n ” ß ” Ú ˙P° î S Ú ˙À°Û@Ö z »÷ @°» } î ƒŒ L ƒŒâ…P ß ” ˙ z ° î.

@°» } _@Ö :&

1. ' » “ Ì Y : ˜ Þ z ⁄ Œ É P°…P Ì ð@Ö ƒ z ˙» – î â° i ÷@gâ ¸ q S ÞÚP°Y, ß z Þ÷ ª ˙À°Û z » ß i@ z °Ûgô@Ö uÖV ¢. z »° ' t î ˙â°@„ ° î.

2. ˙ z i Ì Y ' ° nG_@Ö, Ø„ ⁄ Œ É…V ˆ Y · nâ q î S »Ý° Ì L ' ° nG_@ ¨ L °Y ˙À°Û · nâ v „ ° î.

3. É…V Ý î âÚPgâ ¸ v ˙À°Û · nâ ¸ v° t î z »„ ° î.

4. ª q î â ~ Ü a…„@ ¨ Y · nâ q î â° i gô@Ö, ' L ß i ðÙØ@Ö

˙À° Ì ” PY :

´ i ð ' L ˙À°Û@Ö ¶ » î â a…„ ˆ Y ß ” z ¢ ´ ÷ r Ì î. ¶ » î â« i ˙ „ ˙ Ì Ø r Ù…Ý÷ ª u ¸ â q « i L °Y “ Œ T…V s@…V« P T ð@„ ° î.

˙À° Ì ° ¨ ˆ Œ ' L a…„…Ì ' L À„ ' Þ« ¢ zð â ⁄ ˙Ý° i «P “ Œ, u V T Ì Y ˙Ý°P…L ÷ ª u ¸ â q « i ˙À° Ì ° ¨ ÷ ª Ø r Ù…Ý ¶ » î “ ÷@ ˙ z Ò q î.

Ø r Ù…Ý ´…G@Ö :

@ v ÚP ‰nG° Ò q ´ PY S Ú ˙À°Û@ ^ ÷ ª ÀY„ ' ÞÚ ¢@Ö u „@ î ´ [z ¢ î r…v ÷ r ŒG L. S…z@…V u ¸ N@°Ö z PŒ É „ î ˙À°Û ª } '…v ‡ î. ' ÞÚ ¢@…V« P T », ˙À° Ì ° ¨ @ ^ ÷ ª ÀY„ u V T Ì Y ¶ ˙ „ °Ý…L@…V z ˘ _@„ ° î. ˙À° Ì ° ¨ @Ö ª } '…v ÚP s vŒ ß zð P î â ß @…V« NP° v» ' µ z °Ü s ´…G Ø r Ù…Ý@ ^ î N@° q ÷@ ˙ z Ò q î.

SÚ˙À°Û@^÷ª ƒY„°'°z¸v ß», 'Þ«¢z'…L@¨ tî 'Þ«¢z÷@Y\⁄ 'Þ«¢z'…L@¨ tî 'Þ«¢zî ß¨÷@gâqrG¢.

˙À°ˆŒ “ŒT…Vs@Ö:&

˙À°Û ´nµzP°Y ˙À°Ì°¨ˆŒ ª }°iÝÌ_@Ö '°µâqrG¢. '>P«PŒ…'˙Ì S˘Ú¢ TqzP°Y '>Pa…„ˆ•ÞÚ¢P°ÜÚ¢ TqrG°ð.

ªqîâ÷@°z„°L°@ SÞÚPzð ªqîâ«in˙@ â°»'°r TqrG°Œ Ì°Þ÷ªî uPz°Pz»°@ '°”TqrG°ð.

'L ˙À°Ûân”Ì ÉvÀî“÷…@@Ö:&

SÙÝ´P°Ì«iY ´ið 'L˙À°Ûân” Ø„ ÉvÀî“÷…@@Ö uÖVL. ØÜ@Òv ÉvÀî“÷…@@Ö ˙À°Ì°¨÷ª ØrÙ…Ý ß¨gâiY Pv_@„°@ uÖV¢.

1. SÚP ˙À°Û@Ö '>PŒ ´n“GTˆY NÝÛrŒG â°zÙ NÝÌY@V°Y ·nâqrG¢.
2. “Y•,~ŒÌî,NÝÛT…L@V°Y ·nâqrG¢.
3. @vs¨ŒPÒv…L@Ö. SÚ˙À°Û ˙âÛ “Ý°,@¨ŒT…VÌ°¸q
4. iÞ'}î NÝÛP°Y SÚ˙À°Û ª} '°ªî.

S¢˙â°ŒG ÉvÀî“÷…@@Ö SÚ˙À°Û@^÷ª ØrÙ…Ý ß¨gâiY S…vwµ@V°@ uÖV¢. S÷@Þ«¢÷@…V '°nGÝ´P°Ì T{gô}ðs ·nâv NÝÛPY ˙zÒqî.

மனதளர்ச்சி நோய்கள்

'Þ.»°.Ý«i ÌÀ°PŒ, M.D., D.P.M., M.P.H. (USA)

'÷@¨Œ NâÞîâªiˆL⁄…v˙Ì @°}gâqî âY˙zµâ¸v 'L PVðÙØ ˙À°Û@…Vg ân” SÚP âªiˆY Ýnµ ¶»°Û˙z°î. S«P…@Ì ˙À°Û@Ö ¶Ü'L«iY ˙P°Œµî u}ðÙØg ˙â°»°¸v_@¨Œ T…Vz°@ ·nâqrG¢. SÚP ˙À°Û '÷@¨…v˙Ì d@g â»z„°@÷@°}gâqrG¢. ¶L°Y SÚP ˙À°ˆL°Y â°i÷@gâ¸v â„ð, ß”Ì°…'ˆL°Y 'LÀ„ 'Þ«¢z…»ÝÚi÷@°'Y,Nâ°¢ 'Þ«¢z…»˙Ì ßi@îÀ°qrG°ð@Ö.

z°Ü÷…@ˆY ƒY˙„°Þî ˜Þ@°„@¸v«iY NÀÞ÷@å@…V‡î, “»ÙÝ…L@…V‡î ÝÚi÷rŒGLð. ¶L°Y SÚP Ý'Ì_@¨Y Ø„ð “»ÙÝ…L@…V ƒið N@°ÖV°'Y, 'Lî PVðsnµ SÚP ˙À°Û÷ª ¶V°rŒGLð. ·ŒØ„Þ÷ª '¸qî SÚPa…„ ·nâqrŒG¢ ƒŒµ ¶»°‡î ˙â°¢, ßzð@Ö Øµ zÌiY zVð÷@gâ¸v TPî, ßzð@Ö z°Ü÷…@ˆY ·nâ¸v 'L…P â°i÷ªî a@ÜÙØ@Ö, ß–âz_@Ö, Ýpâ @°„'°@ z°Ü÷…@ˆY ·nâ¸v SŒLY@Ö ¶rÌ…z S÷ª…G@…V uÒv°@„°î.

'L âP¸v ˙À°Û (Anxiety Disorder)

SÚP ˙À°ˆL°Y â°i÷@gâqî ˙â°¢, 'LiY ßÙÝî, 'L…P ˜»P»gâq«P ´åÌ°…',ƒ⁄ÙÝY,Q°â@'Gi,a…„ N@°ÖV°…', ¶rÌ…z ·nâqî. NâÞîâ°„°L '°}zð âÞz«iY uÖ˙V°ð, P_@V°Y Ý⁄Ì°@ âåg“Y@zLî NÝt«P ´åÌTY…„ ƒŒµ ¤µzð, ˙'tî PŒ…L Tv uÌðÚP a…„ˆY uÖVzð@…VÝÚi÷ªî˙â°¢,âÌî ·nâ¸q…@@°Y@¨Y Àq÷@î ·nâqrG¢ ƒŒµî,Ý⁄Ì°@ ˙âÝ´åÌ°'Y,À°÷ª ˙'„Ò}«iY ˜¸å÷N@°ÖrG¢ ƒŒµîª”g“qzð. Szð@^÷ª SÚPÝ'Ì_@¨YNÀk, âvâvgô, uÖV_…@ TÌð«PY, zˆn”YÝ_@vî, ßå÷@å Øµ Õð@{÷@ ˙zÒqî ˙â°ŒGa…„…',P…Ýg“åg“L°Y uvî“Yz•, l÷@dŒ…' ˙â°ŒGzn”L°Y ßzigâqzð.

' L âP ¸ v ˙À°Û

' L « i r Y ˙À°Û

SÚP ˙À°Û · nâ q î ˙â°¢, ' L gâP ¸ v ˙À° ˆ Y (Anxiety Disorder) · nâ q î ƒY „° ' °nG_@ ^ î, uÙÝ @ ¸ v a… „ ˆ Y i üN»Œµ ¶ » î “÷ ª î. ß ˙PÝ ' Ì î ØnØ„ a d v _@˙VÕå÷ ª î. ßÚPÝ ' Ì _@ ¨ Y NÀk , âvâvgô, SGÚ¢ T q ˙ z° ˙ ' ° ƒŒG y i , P… „ , nGY ˙â°ŒG ' °µPY@Ö · nâ q î. S «P…@Ì Ý ' Ì _@ ¨ Y, S Þ÷ ª î S v«…P T ¸ q, ƒ _@° z ¢ óå T v ˙ z Ò q î ƒŒG ƒ Ò } î · nâ q î.

˙P… z Ì nG ßÙÝ ˙À°Û

ß k , z Pn ª ß k , PY Ý°Œ ˙G°ð÷ ª ß ˘ ª ƒŒâPn ª · nâ, P ª ÚP @°» } d ÞÚ¢ â Ì gâ q z ¢ S Ì Yô. ¶ L ° Y Ø„ð ƒÚP T P @°» } d Œ” y i Ì … v z ð. P° _@Ö ˙P… z ˆ Y „ ° ' Y â Ì gâ q r ˙G° î ƒŒµ ß zð@Ö u } ðÚP° t î, ß zð@V°Y ßÚP â Ì «…P @ ¸ q gâ q «P ´ å Ì ° ¢. SÚP â Ì ' °L ¢ ƒP° z ¢ Nâ°Þ…Vg ân” ˙ Ì ° ß Y „ ¢ S v«…Pg ân” ˙ Ì · nâ v „ ° î. À°…V… v T Y SÚP ~Ü a… „ ˆ • ÞÚ¢ Pg “ « ¢ N@°ÖV ´ Ì Y z ð.

S «P…@Ì ßÙÝ î · nâ q î ~Ü a… „ ˆ Y ß zð@ ^ ÷ ª NÀk , âvâvgô, T Ì ð… z , …@, @°Y@ ¨ Y À q÷@î , ' L÷@„÷@î · nâ q î.

ƒ Ò } , ˘nØ ˙À°Û

SÚP ˙À° ˆ Y ' L i Y ˜ Þ ƒ Ò } î ß zð@ ¨ Œ @ ¸ q gâ° ¸ … v p” ' µ â å ‡ î ' µ â å ‡ î S … v T v° ¢ ˙P°Œ”, ß zð@Ö ' L…P ¢Œâ« i Y ¶ Ü« ¢ î. SÚP ƒ Ò } _@Ö ' L i n ª Ø” ¢ î ˜ gâ°P, ' L T ˙»°P ƒ Ò } _@Ö ¶ ª î. ßÚP ƒ Ò } î ' L i Y ˙P°ŒG÷ ¤ v° ¢ ƒŒµ S zð@Ö ƒ q÷ ª î ƒÚP ´ Ì nØ‡ î â • gâ i Y… „. SÚP ƒ Ò } g ˙â°»° ¸ v « i L ° Y, ß zð@V ¢ i LÝ ⁄ z°Ü÷…@ â° i ÷ ª î. ß z»°Y a î ' i Ì °@, ' nG ƒÚP NÝ Ì … „ ‡ î NÝÛ Ì T v° ' Y, SÚP ƒ Ò } J q Þ z Y NP°ÚP» s NÝÛ ‡ î. uP°» } ' °@, ß zð ˙@° T • Y “»°ð«P…L NÝÛ ¢ N@° Ò q S Þ÷ ª î ˙â° ¢, ß _ ˙@ @v s ¨ Œ Ø… „ aðz ° } ' °@ S Þgâ ¢ ˙â°Œµ ' L i Y ƒ Ò } î ˙P°Œ” ß z…» ß … „ ÷@ { ÷@„ ° î. ß Y „ ¢ PŒ – … v Ì ˙â»÷ ª ˘Ú…P… Ì ' °å ˆ Y S ÞÚ¢ ˘Ø ƒ ”ÚP°Y ß ¢ ƒgâå P… „ ØP” SGÚ¢ ˙â° ª î ƒŒG ƒ Ò } î ' L i Y · nâ ¸ q ˙ z P…L gâ q «P „ ° î.

ƒ Ò } , ˘nØ ˙À°Û

SÚP ' ° i ⁄ Ý ' Ì _@ ¨ Y ß zð ß «P…@Ì ƒ Ò } «…P P… v NÝÛ Ì a…L÷ ª î ˙â° ¢, ß zð, u v • t î, uÖV« i t î À q÷@î · nâ q rG¢. ƒL ˙ z Ø„ Ý ' Ì _@ ¨ Y SÚP ƒ Ò } _@…V i …Ý i Þ gô z Pn@°@, ß zð Ø„ @° ⁄ Ì _@…V ' µ â å ‡ î ' µ â å ‡ î uP°» } ' °@ …@@…V i Þ î â i Þ î â @ [s PY ˙â°ŒG @° ⁄ Ì _@ ¨ Y c q â q z°ð. ¶ L ° Y ßÚP NÝ Ì Y Ý ⁄ Ì °@

NÝÛ˙P°'° ƒŒG ÝÚ˙P@î ·nâ¸q, 'L÷ ª˘gâ«i L°Y 'µâå‡î 'µâå‡î ß˙PNÝÌ…„ NÝÛÌ ¶»î“gâ°ð.

æ¿ü⁄Ì° ˙À°Û

r˙»÷@ N'°{ ˆY ‘Hysteria’ ƒŒG°Y @ðgâg…â ƒŒµ ßð«Pî. Nâ Ò@…V '¸qîP°Œ â°i÷ªî ƒŒG @°»}«i L°Y SÚP ˙À°ˆnª æ¿ü⁄Ì° ƒŒµ NâÌð…z÷@gâ¸v¢. ¶L°Y SÚP ˙À°ˆL°Y ¶Ò@^î â°i÷@gâq rG°ð@Ö. SÚP ˙À°ˆY uvî“YØ„ âª i@ÖNÝÌ„nµ ˙â°ªî. ¶L°Y â⁄˙Ý°P…L NÝÛP°Y uvY|iˆY ƒÚP ˙@°V°µî SÞ÷@°¢.

'L ßiðÙØ PÞî Ø„ a@ÜÙØ@¨ L°Y Ø„ðP_@…V˙Ì° ßY„¢ P_@Ö z°Ü÷…@ˆY ·nâv Ø„ a@ÜÙØ@…V˙Ì° 'GÚ¢ Tqzð. Ø„ð iüN»Œµ 'L SÌ÷@«itî À…v´…GNÝÌY@¨ tî, ´n”tî ˙zµ ˜Þzð˙â°YÀvÚ¢ N@°Özºð.

Ø„Ý'Ìî Ø„Þ÷ª…@@°Y@Ö Nz¸å S[«¢, z•gô ˙À°…Ìg ˙â°Œµ ˜Þ ƒÒ }«…P ·nâq«¢î. ¶L°Y S¢ ˙À°Û ßY„. 'LiY u}ðÙØ÷ N@°ÚP¨gô ·nâ¸q, ß…P P°_r÷ N@°Ö^î 'L« iGŒ SY„°'Y SÚP ˙À°ˆL°Y ßzigâqzð.

˙âÌ°¸vî æ¿å⁄Ì°

Ø„Ý'Ì_@¨Y@vsÖ ßY„¢ PŒ…L ¶÷»d«¢ N@°Òq, PŒ…L @¸qgâ°¸åY…z«¢ N@°Òq ¶¸åg â…vgâP°@¤µzð.

ØrÙ…Ý´…G

Nâ°¢z°@ SÚP '°i⁄Ì°L ˙À°Û@Ö ·nâqî ˙â°¢.

1. 'Þ«¢z |iÌ°L ˙Ý°P…L NÝÛ¢, ßzð@Ö uvî“Y ·P°z¢ ˙À°Û SÞ÷rGP° ƒŒâ…PuµiNÝÛ¢N@°Òq, SY…„ ƒLÀŒG°@u}ðÚP “G˙@, 'LÀ„ ØrÙ…Ý…Ì NP°v_@˙zÒqî.
2. “Œ SÚP ˙À°ˆŒPŒ…'ân”, ßzð@^÷ª TV÷@'°@ƒq«¢ u…»«¢, uvî“Y ·nâqî SÚP '°nG_@Ö 'L u…VÙÝ•Œ ˙â⁄Y ƒ[ÚP…z ƒL uµiˆ¸q¤G˙zÒqî.
3. âÌ«…P…Ì‡î âP¸v PŒ…'…Ì‡î ª…G÷@ 'ÞÚ¢@Ö, Ø„ @°„«inª âÌŒâq«P˙zÒqî.
4. ßzð@Ö âÌ«…P ˙â°÷r …P⁄ÌÉ¸v ˙zÒqî.
5. Ø„ ˙À»_@¨Y, 'ÞÚ…PNÝt«i, uÖ 'LiYuµ«i÷N@°ÒåÞ÷ªî @z…„@…V‡î “»ÙÝ…L@…V‡î Nz¨÷N@°}ðÚ¢, “Gª ßÚP “»ÙÝ…L@…V ß„Ø ¶»°ÛÚP “Œ ßzð@ÖÀY„´å…z ·nâPnª z{ NÝÛÌ„°î.

Chapter 6

மன வளர்ச்சி குன்றுதல்

' Þ. ß. @…„ÙNÝY zŒ

' L zVðÙØ÷ ªŒµPY ƒŒâ¢ SÌYâ°L ' L ß”s zVðÙØ ª…GÚ¢ Ý⁄Ì°@ É…V zVðÙØ ß…vÌ°PP°Y ·nâqî a…„˙Ì ' L zVðÙØ÷ ª…Gâ°q ¶ªî.

ß”s÷¤ð…' ª…Gz°@uÖV 'ÚP'°L ª˘Ú…P@…VÀ°î@°} „°î. '÷@Ö NP°…@ˆY , '°ð ÉŒµ ÝPT@P«iLð ' L zVðÙØ ªŒ” ß”s÷¤ð…' ª…Gz°@ uÖVLð. S÷ª…Gâ°q NâÒ ª˘Ú…P@…V Tv ßi@î ¶Ò ª˘Ú…P@¨Y @°} gâqrG¢. ôiÌLzn…G÷ @nâi t î, “»ÙØ…L@^÷ª« Xðs @°Òâi t î, â…˘Ì a@ÜÙØ@…V a…Ls ¤ðz i t î, ôiÌ uÒ…'@…Vg ô⁄Ú¢ N@°Özi t î ˜bNz°Þz⁄Œ É…V« iGî ˙zµâqrG¢. É…VˆŒ S« iG…'˙Ì ß”s÷ ¤ð…' (Intelligence Quotient - IQ) ƒLgâqrG¢. S«iG…' Ø„Þ÷ªg “ŒP_rÌ a…„ˆY uÖV¢. S¢˙z ' LzVðÙØ÷ ªŒµPY ƒLgâqrG¢. S…P ˜Þ ˙À°Û ƒŒµ @ÞP÷ ¤v°¢. S¢ ˜Þ ª…Gâ°q ¶ªî.

' L zVðÙØ ªŒµPY

Ø„Þ÷ª uvt î zÌ¢î zVðÚP ßVs÷ª 'L zVðÙØ SÞgâ iY…„ zÌ¢÷˙@nG ˙@nG 'L zVðÙØ ßY„¢ ß…vÌ°P ª˘Ú…P@Ö 'L zVðÙØ ªŒ”Ì ª˘Ú…P@V°@÷@ÞPgâ q zð.

˜ÞzÞ…vÌ ß”s÷¤ð…'…Ì (IQ) ßVÚP”Ì 'L zVðÙØ zÌ¢, uÒ…'Ì°L zÌ¢ ¶rÌznµvŒØÜ÷@Òvz°µ@}÷rvgâqrG¢.

ß.¤.(IQ) = 'L zVðÙØ zÌ¢ (Mental Age) / uÒ…'Ì°L zÌ¢ (Chronological Age) x 100

uP°»} '°@8 zÌ¢÷ª˘Ú…P÷ª 4 zÌ¢÷ª⁄Ì 'L zVðÙØ SÞÚP°Y 'L zVðÙØ zÌ¢ 4 ƒLgâqî. S÷ª˘Ú…P^Œ ß”s÷¤ð…'…Ì ˙''˙„ ¤”Ìâ°ð´„°TŒâå@}÷r¸v°Y, S÷ª˘Ú…P^Œ ß”s÷¤ð…'

ß. ¤. (IQ) = 4/8 x 100 = 50 ¶ªî

˜Þ Ý»°Ý⁄ '>P>Œ ß”s÷¤ð…' 90 ´PY 100 z…» SÞ÷ªî. ˜ÞzÞ…vÌ ß”s÷¤ð…' 70÷ªî ª…Gz°@ SÞÚP°Y ßzð 'L zVðÙØ ªŒ”Ì z»°@÷@ÞPgâq z°ð.

'L zVðÙØ ªŒ”Ì a…„…Ì ß”s÷¤ð…'^Œ ßV…z …z«¢ À°Œª z…@@V°@ “⁄÷@„°î.

1. dP'°L 'L zVðÙØ÷ª…Gs
   Mild Mental Retardation — I.Q - 50 - 70

2. Àq«P» 'L zVðÙØ÷ª…Gs
   Moderate Mental Retardation — I.Q. 30 & 50

3. @q…'Ì°L 'L zVðÙØ÷ª…Gs
   Severe Mental Retardation — I.Q. 20 & 30

4. d@÷@q…'Ì°L 'L zVðÙØ÷ª…Gs
   Profound Mental Retardation — I.Q. 20Ø˙˘

'L zVðÙØ ªŒ”Ì ª˘Ú…P…Ì S»Òq z{@¨Y@Òv”Ì„°î

1. ª˘Ú…P^Œ zVðÙØ ân”P°^vî T⁄z°@g˙â,PY

2. ª˘Ú…P^Œ uvY˙P°nG«…P‡î Àv«…P…Ì‡î @z>«PY.

'L zVðÙØ ª…GÚP ª˘Ú…P@Ö u¸@°Þz¢, Àvgâ¢, ˙â,z¢ ´P•ÌLsî P°'Pgâqî. uvY zVðÙØ…Ì Tv 'L zVðÙØ ª…Gz°@ SÞ÷ªî. ßPz°¢ 3•ÞÚ¢ 5 '°P«iY @[«¢ anGY, 6 '°P«iY ·P°z¢ “ågôvŒ u¸@°ÞPY, 9 '°P«iY Àvgâ¢, 12•ÞÚ¢ 18 '°P«iY ˜Þ Ø„ z°ð«…P@Ö ˙â,z¢ ˙â°ŒG zVðÙØ@Ö SY„°'YP°'P'°@ SÞ÷ªî. 'L zVðÙØ÷ ª…G…z ¶»îâ«i˙„˙Ì @Òv”PY ´÷rÌ'°L ˜ŒG°ªî. ßPn˙@nâ â^nØ ´…G@…V T…»TY˙'nN@°Òv°YNâÞî â°ig…â÷ ª…G÷@„°î.

'L zVðÙØ÷ ª…GTnª÷@°»} _@Ö.

'L zVðÙØ÷ ª…GTn@°L@°»} _@…V ÉŒµ z…@gâq«P„°î.

1. ª˘Ú…P “GgâPnª ´ŒLð·nâqî@°»} _@Ö.
2. ª˘Ú…P “Gg“Œ˙â°¢ a@[î@°»} _@Ö.
3. ª˘Ú…P “GÚP “ŒLð a@[î@°»} _@Ö.

“GgâPnª ´ŒLð·nâqî@°»} _@Ö

P°^Œ J¸vÙ Ý«¢ ª…Gâ°q, @Òv 'ÞÚ¢@…V 'Þ«¢zð ¶˙„°Ý…L SY„°'Y @ðgâ @°„«iY P°Ì°ð u¸N@°Ö^PY, P°Ì°ð P¸vî…', r»Úi ˙À°Û, ´P„°L ˙À°Û@^÷ª ¶V°PY, P°Û '¢ 'nµî ô…@gâ˘÷@«iYcqâqPY.

“Gg“Œ˙â°¢ ·nâqî@°»} _@Ö

- “»Ýz«iŒ˙â°¢ ·nâqî&Ø÷@Y@Ö
- P°'P'°L 'nµîÕå«P “»Ýz z•
- dªiÌ°L ui»g˙â°÷ª
- “GÚPsvŒ ª˘Ú…P ÉÙ, Tv ´åÌ°…'

´P„°L@°»} _@V°Y “G÷ªî ª˘Ú…P^Œ É…V^Y˙ÝPî ·nâ¸q É…V zVðÙØ ª…GÌ„°î.

"GÚP "ŒLð ·nâq î @°» } _@Ö

"GÚP "ŒLð ´PY S»Ò q ¶ Ò q@¨Y ª˘Ú…P÷ª ·nâq î J ¸ vÙÝ«¢ ª…Gâ°q, ª˘Ú…P÷ª 'kÝÖ @°'°…„, z • gô vŒ @°ÛÙÝY, Ør Ù…Ý ß ¨÷@gâv°P z • gô ˙À°Û, É…V÷@°ÛÙÝY ´P • Ì L É…V…Ì g â°i gâP°Y ª˘Ú…P ˆŒ 'L zVðÙØ ª…Gs ·nâq rG¢.

'L zVðÙØ÷ ª…G…zÙÝ⁄ NÝÛz ¢ ƒgââ

'L zVðÙØ÷ ª…Gâ°¸…v 'ÞÚ¢, v°>÷ ˙â°ŒGznG°Y ª } gâq«P S Ì „°¢. ¶L°Y SÚPg "»ÙÝ…L÷ª« Xðs SY…„ ƒŒâ i Y…„.

'L zVðÙØ÷ªŒ" Ì ª˘Ú…P@¨ŒNân˙G°Þ÷ª Ø„ ß " s…»@Ö.

- 'L zVðÙØ÷ ª…Gs ƒŒâ¢ â°z, ôÒ ß Ì«P°Y ·nâqz¢ ßY„
- 'L zVðÙØ ªŒ" Ì ª˘Ú…P@…Vg â°»'°@ a…L÷@˙z Ò v°î.
- NP°vðÚ¢ âˆnØˆ…L ˘¸å˙„˙Ì ß ¨«¢ u_@Ö ª˘Ú…PˆŒ 'L zVðÙØˆY ´Œ˙LnGî @° } „°î.
- ª…G‡ÖV ª…˘Ú…P@^÷ª ˘˙v ØGÚP S v î
- u_@^…v Ì ´…GÌ°L ß " s…», uPT, z { @°¸qPY É„ î ª˘Ú…PˆŒ zVðÙØ÷ª Õ_@Ö uPz„°î. SPŒ É„ î S«P…@Ì Àâð@Ö 'nGzð@…VÙ Ý°ðÚ¢ z°˘°'Y ,Ì '°@ z°˘ z { z…@ NÝÛÌ „°î.

´…GÌ°L âˆnØ‡î, @YT‡î SÚPg "»ÙÝ…L÷ª« PªÚP Xðs ¶ª î. ·nN@L˙z uÖV 'L« iG…Lg âÌŒâq«i âˆnØ ß ¨ gâPŒ É„ î âågâå˙Ì É…V zVðÙØ÷ª uPz„°î.

1. ª˘Ú…PˆŒ a…G ª…G@…Vg ân" Nân˙G°…» TÝ°⁄«P" Ì s î.
2. ª˘Ú…P@^÷ª« ˙P…zgâq î âˆnØ…Ì g Nân˙G°⁄v î ˙@¸v" Ì s î
3. ª˘Ú…PˆŒ Sg˙â°¢ÖV 'L zVðÙØ…Ì g ân" ß " Ì s î
4. 'L zVðÙØ z Ì ¢÷˙@nâ âˆnØ…Ì ´ås NÝÛÌ s î
5. âˆnØÌ ¨÷@˙z Ò å Ì Àv zå÷…@…Ì g âågâå˙Ì â˘÷@s î
6. ß˙P âˆnØ…Ì 2&3 z°»_@^÷ª À°Ö ˙P°µ î ß ¨÷@s î
7. ª˘Ú…P‡vŒ ˙ÝðÚ¢ Õ_@^ î NÝÌ • Y cqâv s î. NÝ°Y • NÝÛÌ …zgâ…P T v uvŒ NÝÛz ¢ ÀY„ ¢
8. ˜bNz°Þ NÝÌ…„‡î ˜Þ T…VÌ°¸q ˙â°„ @n"÷@s î.
9. NÝÌ…„ÙNÝÛ¢ ´å«P¢ î ª˘Ú…P…Ì J÷@g âq«P i Ò âÒ v î ßY„ ¢ Øµ â⁄Ý ¨«¢ g â°»°¸v s î.
10. S«P…@Ì ª˘Ú…P@…V÷NP°vðÚ¢ @Ò @° ß ÷@s î.

z • gô 'nµ î "G uvY ª…Gâ°qÖV 'L zVðÙØ ªŒ" Ì ª˘Ú…P@^÷ª« ˙P…z Ì°L 'ÞÚ¢@…V 'Þ«¢ zð ¶˙„°Ý…L‡vŒ ß ¨÷@s î.

வலிப்பு நோய்

'Þ. ´. '° Rð u ˙ÝŒ

z • gô ˙À°Û (Epilepsy) ƒŒâ ¢ É…V ˆ Y i üN»Œµ · nâ q î ßÝ°P°» } dŒ ß iðs@V°Y, (Abnormal Electrical Activity) ' µ â å ‡ î, ' µ â å ‡ î (Recurrent) z »÷ ¤ å Ì, À» î ô ' Ò v „ NÝ Ì Y â° q@ ¨ Œ '°nG_@…V÷ ª ”÷ ª î. SÚP '°nG_@Ö i üN»Œµ ¶ » î “ « ¢, i üN»Œµ ´ å ‡ î, Ø” ¢ ˙À» ˙ ' Õå « ¢ S Þ÷ ª î. SÚP ßÝ°P°» } dŒ ß i ð s@…V c.c. f . (E.E.G. - Electro Encephalography) É „ î â i s NÝÛ ¢ ß ” Ì „ ° î.

z • gô ˙À°Û

z • gô ˙À°Û÷@°L @°» } _@Ö

Nz b ˙ z µ z Ì i YNz b ˙ z µ @°» } _@ ^ ÷@°@ z • gô ˙À°Û z »„ ° î.

ª ˘Ú…Pg âÞ z « i Y ¶ » î “ ÷ ª î z • gô ˙À°Û÷@°L @°» } _@Ö :& “Gg “ Y uÖV ˙@°V°µ@Ö, “G÷ ª î Nâ° [¢ · nâ q î Ø„ â° i gô@V°Y, “»° } z °‡ ª …Gz °Y É…V â° i ÷@gâ qPY “G÷ ª î Nâ° [¢ P… „ ÷ ª î, É…V÷ ª î · nâ q î @° Ì _@Ö, NP°n µ ˙À°Û@Ö, S »«P« i Y · nâ q î Ø„ S »Ý° Ì } ' n µ î P° ¢ Nâ°Þ , @ ¨ Œ '°nG_@Ö, '»ô z { ˙À°Û@Ö, j Ң» î, ' n µ î @° Ì _@Ö, ' n µ î @°» } _@Ö @Ò q g “ å÷@ ´ å Ì °P… z ¶ ª î.

S V î âÞ z « i L ð ' n µ î S ... V Q ð@ ^ ÷ ª z • gô T Ì ° i z » @°» } _@Ö : P... „ ÷@° Ì _@Ö, ' ¢ ' n µ î ˙ â°...P ' ÞÚ¢g â ˘ ÷@_@Ö, É...V ˆ Y S»«P À°V_@ ¨ Y Ø ” Ì z Ì ¢ ´ PY uÖV Ø„ ' °nG_@Ö, É...V ˆ Y@ ¸ å@Ö, ˙ â°ŒG... z ¶ ª î .

z Ì P°L zð@ ^ ÷ ª z • gô T Ì ° i z»@°» } _@Ö:& É...V ˆ Y@ ¸ å@Ö, É...V ˆ Œ S»«P ó ¸ v â° i gô@Ö, S»«P« i Y · nâ q î Ø„ S»Ý° Ì L ' n µ î P°¢Nâ°Þ ¸@ ¨ Œ ' °nG_@Ö, ' ¢gâ ˘ ÷@î ¶ r Ì ... z ¶ ª î .

z • gô ˙À° ˆ Œ ß ” ª ”@Ö

z • gô ˙À° ˆ L °Y, À» î ô ' Ò v „ « i Y â „ T P ßÝ°P°» } ' °nG_@Ö · nâ ¸ q, â „ ß ” ª ”@V°@ N z ¨ gâ v „ ° î . a ... L s S ˘ gâ ¢ ...@, @°Y, u v î ô ´ [z ¢ ˙ ' °, ß Y „ ¢ u v î “ Y ª ” g “ ¸ v ˜ Þ â ª i ˆ Y ' ¸ q ˙ ' °, P...Ý@ ¨ Œ ¢ å gô@ ˙ V° ß Y „ ¢ u v Y u } ðÙØ@ ¨ Y ' °nG ˙ ' ° ß Y „ ¢ ' L a ... „ ˆ Y ' °nG ˙ ' ° ß Y „ ¢ NÝ Ì Yâ° q@ ¨ Y ' °nG ˙ ' ° · nâ v „ ° î .

z • gô ˙À°Û â „ @ ¸ v _@V°@N z ¨ gâ v „ ° î .

z • gô ˙À°Û ¶ » î “ ÷ ª î ´ Œô, Ø„ ß ” ª ”@Ö ˙ P°ŒG„ ° î . SÚP a ... „ ˆ Y, i üN»Œµ ˙ @°â î , â Ì î z • g “ n ª ÙØ„ ' ß ˙ À»_@ ^ ÷ ª , ´ Œô · nâ v „ ° î .

z • gô S»Ò q ´ PY xÚ¢ a d v î z ...» Õå÷@„ ° î . Ý° T ß Y „ ¢ S Þ î ô N@° q ÷@° T ¸ v° t î ß P°@ ˙ z a Œ µ T q î . ß ... z@...V÷ N@° q gâP L °Y â Ì Œ ˜ Œ µ î S Y ... „ . z • gô ˙À° ˆ Y a ... L s S ˘ Ú¢, ...@@Ö, @°Y@Ö, u v î ô ´ [z ¢ î z • gô · nâ ¸ q ß « ¢ v Œ ØµÕð ' n µ î ' „ î @ { «P t î , T Ì ð... z , ' n µ î ß i@ ' °L S ÞP Ì ¢ å gô î , z ° ˆ Y O...» PÖ ^ P t î u Ò v°@„ ° î . ˜ Þ Ø„ z • gô ˙À° ˆ Y z • g “ Y 3&30 NÀ° å@Ö a ... L s S ˘ gô ' ¸ q î · nâ ¸ q, u v ˙ L ' µ â å ‡ î a ... L s zÚ¢ T q î .

z • g “ n ª g “ G ª Ø ” ¢ ˙À»« i n ª ' Ì ÷@î , l ÷@î , P ... „ z • , ª ' ¸ v Y, z °Ú i , ª ˘ gâ î ˙ â°ŒG... z@Ö · nâ v „ ° î .

Ø„ Ý ' Ì î , z • gô ˙À°Û an@° ' Y, Õ Ò v ˙À» î NP° v» „ ° î . S ¢ NP° vð z • gô ˙À°Û ¶ ª î . z • gô ˙À°Û NP° vðÚ¢ Õå gâ ¢ u ˆ Þ÷ ª ¶ â«P°L ¢.NP° vð z • gô ˙À°Û÷ ª , u v L å Ì °@ ' Þ« ¢ z ...» ß B r , P ª ÚP Ø r Ù...Ý ß ¨ ÷@gâ v ˙ z Ò q î .

z • gô ˙À°Û÷@° L Ø r Ù...Ý

' Þ« ¢ z « ¢...G ˆ Y â ß ô ⁄ â zð@ ¨ Œ ´ ÷ r Ì @v ... ' , SÚPg z • gô ˙À°Û@...V ‡ î Ý ⁄ Ì °@ ß ... v Ì ° V î @Ò v ” Ú ¢, ß zð@ ^ ÷ ª Ù Ý ⁄ Ì ° L ´ ...G ˆ Y NP° vðÚ ¢ ' Þ« ¢ z Ø r Ù...Ý r ... v÷@g NâGÙNÝÛ z ¢P°Œ.

Ø r Ù...Ý ß ¨ gâPn ª ´ Œô, z • gô ˙À° Ì ° ¨ ... Ì æ» } ' °@ â ⁄ ˙ Ý° i « ¢, ß z Þ... v Ì z Ì ¢, ß z»¢ ' nG ß ” ª ”@Ö, u v Y, ' n µ î À» î ô ' Ò v „ â ⁄ ˙ Ý°P... L NÝÛ ¢, ß z Þ÷ ª ƒ Œ L @°» } « i L ° Y z • gô · nâ ¸ å Þ÷ ª î ƒ Œ µ ¶ »°ÛÚ ¢ @Ò q “ å « ¢, “ G ª ß Pn@° L P ª ÚP Ø r Ù...Ý ß ¨ ÷@gâ v ˙ z Ò q î .

c.c. f . (E.E.G. - Electro Encephlalography) É...V ¿ ˙@Œ (Brain Scan) ˙ â°ŒG â ⁄ ˙ Ý°P... L@Ö É „ î , É...V ˆ Y â° i gô, É...V ˆ Y @ ¸ å ˙ â°ŒG... z S ÞÚP° Y @Ò v ” Ì „ ° î . É...V÷@°ÛÙÝY ˙ â°ŒG É...V g â° i gô@Ö S ÞÚP° t î ˙ ' n ¤ ” Ì â ⁄ ˙ Ý°P... L@Ö É „ î , ' n µ î P Ò q z v Õð â ⁄ ˙ Ý°P... L É „ î ß ” Ì „ ° î . Ýð÷@...» T Ì ° i ' n µ î S»«P« i Y ˙ z µ Ø„ u gôÙÝ«¢÷@Ö, ' n µ î P° ¢gNâ°Þ ¸@Ö ' ° µ â ¸ q S ÞÚP° t î S»«P î ' n µ î Øµ Õð â ⁄ ˙ Ý°P... L@Ö É „ î ß ” Ì „ ° î .

z • gô ˙À°Û÷@° L Ø r Ù...Ý÷ ª « NP° vðÚ ¢ N@° q ÷@ ˙ z Ò å Ì Ø„ ´ ÷ r Ì ' ° L ' ÞÚ¢@Ö uÖV L . UNâ... L ¸ v°ÛŒ ˙ Ý° å Ì î (Phenytoin Sodium), @°ðâ ' Ø...âŒ (Carbamezepine), ˙ Ý° å Ì î z °Y “ ˙ »° ˙ z ¸ (Sodium Valproate), y ˙ L °â°ð “ ˙ v°Œ (Phenobarbitone), ˙ â°ŒG Ø„ ÷ ª ” g “ ¸ v ' ÞÚ¢÷@Ö z • gô ˙À°Û@ ^ ÷ ª , ' Þ« ¢ zð@ ¨ Œ ˙ ' nâ°ð... z ˆ Y, NP° vðÚ ¢, N@° q ÷@ ˙ z Ò q î .

NP° vð z • gô (Status Epilepticus) ƒ Œâ ¢ ˜ Þ ¶ â«P° L a ... „ Ì ° ª î . SÚP ˙À° Ì ° ¨ @...V ' Þ« ¢ z ' ... L ˆ Y ß – ' i « ¢, ß Pn ª ⁄ Ì P ª ÚP Ø r Ù...Ý... Ì u v L å Ì °@, ' Þ« ¢ z ' ... L ˆ Y, r ... v÷@gNâGÙNÝÛ z ¢ d@ s î ß zØ Ì î .

z • gô ˙À°‡ÖV NâÞ î â° „ ° L ª ... ˘ Ú...P@ ^ ÷ ª î , ' nG zð@ ^ ÷ ª î , ' ÞÚ¢@Ö, ' n µ î Ø r Ù...Ý@Ö É „ î T Ì ° i ... Ì ÷ @ ¸ q gâ q « i T v „ ° î ß zð@Ö Ý°P°» } ' °@ ' nG zð@...V g ˙ â° „ ˙ z â å ÷@„ ° î , ˙ z ... „ ‡ î NÝÛ Ì „ ° î . â å g “ Y, ˙ z ... „ ˆ Y, ' n µ î Ý É@« i Y ' nGÝ°P°» } Ààð@...V g ˙ â° „ ˙ z S Þ÷@„ ° î , z ° ˘ „ ° î . ˜ Þ z • gô ˙À°‡ÖV zð@ ^ ÷ ª ' ¸ q î

ƒ«P…L '°«i…», 'ÞÚ¢ Ý°g“ ¸v° t î Ø„ Ý' Ì î z • gô zÚ¢ T v„°î. NP°vðÚP Ø rÙ…Ý‡ î, ˜Þ Ø„ ˙z…V‡ î PzG°¢ '°«i…» 'ÞÚ¢ Ý°g“ q z ¢ î d@ ß zØÌ î ¶ ª î. 'Þ«¢ zð@V°Y aµ«PÙ NÝ°Y t î z…» 'ÞÚ¢@Ö NP°vðÚ¢ Ý°g“ ¸q z»˙z Ò q î. Nâ°¢ z°@, z • gô ˙À°Û uÖV zð@Ö ¶ â«P°L ˙z…„@¨Y c q â q z ¢ î, ¶ â«P°L S v_@^÷ªÙ NÝY z ¢ î, Õð a…„@¨Y SG_r÷ ª ¨ gâ ¢ î ÕÚ¢ z ¢ î P T ð÷@gâv ˙z Ò q î.

குடிநோய்

'Þ. i.˙z.ß˙Ý°@Œ

ª å˙À°Û ˜Þ XT» ˙À°Û. ª å˙À°Û u v Y| i Ì°@s î 'L| i Ì°@s î '¸q î “»ÙÝ…L@…V ·nâ q«¢ z i Y…„. ª q î â î 'nµ î ÝÉ@«i t î â„ T…V s@…V ·nâ q«¢ r G¢.

¶»î â@°„_@¨Y âY˙z µ @°» } _@^÷@°@ '¢ ß ÞÚP ¶»î “÷r ŒGLð. '¢ ß ÞÚ i L°Y ÀŒG°@ S Þ gâP°@ ˜Þ z ð u } Þ r G°ð. 'nNG°Þ z ð S Œâ«i n@°@s î. ß q«P z ð z°Ü T Ì Y a@Ü s@¨ • ÞÚ¢ Pg“÷@, 'nµ î ÝÉ@ßÚP¿¢ ˙â°ŒG@°» } _@^÷@°@s î '¢ ß ÞÚ¢ r G°ð. ÀÒ âð@¨Œ z n ô µ«PY, ¤ÙÝ ,â° z î T„@ ƒŒµ Ø„ @°» } _@^ î ¤Ggâ q r ŒGL.

˙'n¤”Ì @°» } _@^÷@°@ ¶»î “÷@gâ¸v '¢ â˘÷@î À°V…v T Y u v„V T t î 'LPV T t î ƒÒ } nG “»ÙÝ…L@…V ·nâ q«¢ r G¢. '¢ ß ÞÚP ˙z Ò q î ƒŒG P T ð÷@ ´ å Ì°P ¶ ð z ´ î, '¢ ß ÞÚ¢ z…P aµ«i L°Y PVðÙØ,Àq÷@î, l÷@dŒ…',ƒ⁄ÙÝY, 'L '°µâ°q, 'L“»…' ˙â°ŒG…z‡ î ·nâ q r ŒGL.

ª å˙À°Û

ª å ˙À°Û âåg âå Ì°@ “»ÙÝ…L@…V ß i@⁄÷@Ù NÝÛ‡ î ˜Þ XT» ˙À°Û. ˜Þ ' > P…L ß { TŒ ƒY…„÷ª ß…˘«¢ÙNÝY t î ˙À°Û. S ¢ ˜Þ a»ÚP» ˙À°Û ƒŒG° t î SÚ˙À°ˆ…L÷@¸ q gâ q«P ´ å‡ î.

´ Pna…„ “»ÙÝ…L@Ö:

ª ”g“ ¸ v ˙â°…P a…„…Ì ß…v Ì ´Œô ßÞÚ i Ì ' ¢…z T v ß i@ ß V s u ¸N@°Ö zð. ƒg ˙â°¢ î ß zð ' L i Y ' ¢…z g ân”Ì ØÚP…L ˆÞ÷ª î.

S»Ò v° î a…„ “»ÙÝ…L@Ö:&

' ¢ ßÞÚ¢ î @°„ z…»Ì…G, ' ¢ ßÞÚ¢ d v î, ' ¢ TŒ ß V s S…z@¨ Y '°µPY NP⁄Ì ¶»î “÷ª î. NP°{ nÝ°…„, ß t z „@î ˙â°ŒG S v _@¨ Y @¸ q gâ°¸ å…L p” ª å÷@ ¶»î “gâ°ð. ª å÷ª î ˙À»´ î ß i@⁄÷ª î. ƒ Ò } nG @°» } _@Ö (˘ ¸ q g “»ÙÝ…L@Ö, ß t z „@g “»ÙÝ…L@Ö) Ý '°P° L _@V°@÷ ¤Gg â q î, ˙z…„«i G > Y â° i g…â u } Þ zð.

ÉŒG° î a…„ “»ÙÝ…L@Ö

u v Y À„ î ' LÀ„ î â° i÷@g â q r G¢. ÝÉ@ uG s@¨ Y Æðª…„ s · nâ q r G¢. N ' Y„ N ' Y„ ƒY„°z n”• ÞÚ¢ î T „ªPY · nâ ¸ q “»ÙÝ…L@…V ƒ ið˙À°÷ª î ˙â°¢ ˜Þ Pg“gô ' L gâ°Œ…' ˙P°ŒG ¶»î “÷r ŒG¢. Ø„ð ˜Þ z°»î ß Y„ ¢ 10 À° ¸@Ö NP°vðÚ¢ S…v T v°¢ ª å«¢÷ N@° Ò ˙v ˆÞgâ°ð. Ø„Þ÷ª u v Y uâ°…P@V°Y ª…GÚP ß V s u ¸N@° Ò v s vŒ X T» u v Yâ° i gô · nâ q r G¢.

' ¢gâ˘÷@«i L°Y @vŒ z°_@s î, Nâ°Û NÝ°Y„ s î Ø„ð i Þ v s î NÝÛ r ŒG Lð. @°» } d Y„°' Y â Ì ´ î, ß zÀî “÷…@ˆ L°Y ÝÚ˙P@ ' L gâ°Œ…'‡ î · nâ q r G¢. Ì°˙»° ˙â, z ¢ ˙â°Y, NPŒâ q z ¢ ˙â°Y ' L “»…'@Ö · nâ q r G¢. u v Y u µ gô@Ö P î @¸ q gâ°¸ å…L S˘÷r ŒGL.

NP°vðÚP ª å gâ˘÷@«i L°Y ˜Þ z Þ…v Ì NP°{ Y i G…' ª…G r G¢. ' L ß [«P î, ' L z Þ«P î, ˙â°ŒG “»ÙÝ…L@ ^ î · nâ q r ŒGL. À»î ô ' Ò v„ î, S…»g…â, S»«PÀ°V_@Ö ' n µ î SP Ì î ˙â°ŒG z n”Y ƒ Ò } nGâ° i gô@Ö · nâ q r ŒGL.

ª å ˙À°Û÷@°L Ø r Ù…Ýˆ…L ÉŒµ a…„ Ì°@g “⁄÷@„° î.

1. u v • Y uÖV ' ¢ T…L ´ n” t î ß@n” ß P L°Y · nâ q î u v Y “»ÙÝ…L@…V ÆðNÝÛPY (Detoxification)

2. ' ¢ T…L a µ«¢ î ˙â°¢ · nâ q î Ø„ T…V s@…V (Withdrawal Symptoms) ÆðNÝÛ¢ ª å ˙À°Ì°¨÷ª …z ¸ v d Œ@Ö, ª ^÷˙@° ¿ S…z ß ¨÷@gâ q r ŒGL. zˆn µ gô Ò, c»Y “»ÙÝ…L@Ö, ' n µ î S ÞP Ì “»ÙÝ…L@^÷ª Ø r Ù…Ý ß ¨«PY ß zØ Ì î.

' ¢ T • ÞÚ¢ T q â ¸ v s vŒ ª å ˙À°Ì°¨ ˆŒ ' ˙L°â°z î ' n µ î Àv«…P ¶ r Ì z n”Y '°µPY@…V · nâ q«¢PY d@s î ß zØ Ì î. ß zðP î ª q î â«i L Þ÷ª ' ˙L°P«¢ z Ø r Ù…Ý ß ¨÷@gâ q r G¢.

@„ÚP°Û s Ø r Ù…Ý (Counselling), ª [´ …GÙ Ø r Ù…Ý (Group Therapy), ª q î â Ààð@^÷@°L Ø r Ù…Ý (Family Therapy) ˙â°ŒG…z ˙À°Ì°¨ ˆŒ ' ˙L°â°z î ' n µ î Àv«…Pˆ Y ƒ Ò } nG '°µPY@…V · nâ q«P z Y„ ¢.

ª [´ …G Ø r Ù…Ýˆ Y @Þ«¢÷@¨ Œ â⁄'°nG î · nâ q r G¢. ß z»zðP î ª…Gâ°q@Ö N z ¨ gâ q r ŒGL. @„Ú¢…»Ì°v Y@¨ Œ ´ å T Y @°» } @°⁄Ì _@Ö ß „Ýgâ ¸ q “»ÙÝ…L@^÷@°L Xðs N z ¨ gâ q r G¢.

' ¢…z a µ«i Ì “Œô î, ' µ â å‡ î ß ÞÚP ˙z Ò q î ƒŒG ¶ z Y ' n µ î Ý„ L«…P P T ð÷@ Ø r Ù…ÝˆŒ˙â°¢ “…vÝY “»î” ƒŒG ' ÞÚ¢ N@° q÷@gâ q r G¢.

S î ' ÞÚ…P u ¸N@° Ò v “Œ ' ¢ ß ÞÚ i L°Y d@ ¶ â«P°L T…V s@Ö ˙À⁄q î. S î ' ÞÚ¢ ˜Þ ˙z • Ì°@ S ÞÚ¢ â°¢@°÷r G¢.

NP¨ z°L ' L a…„÷ª ' ¢…z ´ n” t î T „÷r T q z ¢ ß zØ Ì î. ' ¢gâ˘÷@«i…L a…L s â q«¢ î ª ”g“ ¸ v ˙À»_@Ö, S v _@Ö, a@ÜÙØ@Ö S…z@…V« P Tðgâ ¢ À„ î. “»ÙÝ…L@¨ Œ â°Y ¢ z Ò q, Pg“gô ' L gâ°Œ…' Ì°Y ' ¢…z À°v°' Y “»ÙÝ…L@^÷ª Xðs@° Ò â ¢ À„ î. ß Y„ ¢ “»Ù…L@˙V°q z°˘gâ˘ ª PY ß zØ Ì î.

ª å ˙À°Ì°¨ ˆŒ Ø r Ù…ÝˆY ß zð ª q î â«i Lð â_ª P…„ Ì°Ì ¢. ª å ˙À°ˆŒ PŒ…'@…V ß zð@Ö ´ [z ¢ î ß ”Ú¢ N@°ÖV ˙z Ò q î.

˙À°Ì°¨‡vŒ ˙â,î˙â°¢ u}ðÙØ zÝgâv°'Y ß…'i‡vŒ ¤åÌz…»ˆYuÒ…'ˆ•ÞÚ¢ T„@°'Y˙âÝ˙zÒqî.

˘¸åY ˜Þ ß…'iÌ°L ~˘…„ ·nâq«i, ˙À°Ì°¨ˆ…L Nâ°˘¢˙â°÷ª a@Üs@¨Yâ_˙@n@ÙNÝÛPY ßzØÌî.

ªå˙À°Û ˜Þ XT» ˙À°Û. SP…L ª}gâq«P 'Þ«¢zð PT» ªqîâ«iLð,ÀÒâð@Ö 'nµîÝ´P°Ì«iŒâ_ª SŒ"Ì…'Ì°P¢.

மகளிர் மனநலம்

'Þ.NÝ.,.ÝÚi»˙„@°

'@¨…»æTnª˜g"qz°ð@Ö. ß…Pg˙â°Y ßzð@Ö 'L´î d@sî N'Œ…'Ì°L¢. '@¨⁄Œ 'LÀ„î â„ @°„@¸v_@^÷ª ·nâ '°µâqrŒG¢. z°Ü÷…@ˆŒ ˜bNz°Þ ´÷rÌ a@ÜÙØˆŒ ˙â°¢î ßzð@¨Œ 'LÀ„«inª ˙Ý°P…L uÒv°ªrŒG¢. ßi•ÞÚ¢ ßzð@Ö pÒq zÞzPnª, uGTLð@^î 'nGzð@^î SgNâÒ@¨Œ a…„…Ì u}ðÚ¢ ßzð@^÷ª â÷@â„'°@ SÞ÷@˙zÒqî. S…P‡î p" ßzð@Ö 'LÀ„ â°igô÷ª uÖV°L°Y ßP…L uvLåÌ°@@ÒqN@°Òq ¶»îâ a…„ˆ˙„˙Ì ßÞrY uÖV 'LÀ„ 'Þ«¢z⁄vî ß…˘«¢ÙNÝY„ ˙zÒqî.

'@¨⁄Œ 'LÀ„«…P ª˘Ú…Pg âÞzî, âÞz@°„î, ˙âµ@°„î, ˙â⁄Vî âÞzî, ´¢…'÷@°„î ƒŒµ "⁄«¢÷N@°ÖV„°î.˜ÞNâÒ ßŒ ª˘Ú…PgâÞz«…P ƒq«¢÷N@°Òv°Y, NâÒ Ø,z…P@°}gâqî Ø„ ˘q@¨Y P_@Ö TÞgâdY„°'Y "GÚiÞ÷ªî NâÒ ª˘Ú…P@¨vî Nân˙G°ð@Ö N@°q…'Ì°@ÀvÚ¢ N@°Ö^î Ý°«iÌî ßi@î. SVî zÌi•ÞÚ˙P ß÷ª˘Ú…P@…V ßågâ¢î 'nG÷ª˘Ú…P@Ö˙â°Yâ°»°'Y i¸qz¢î, ßi@˙z…„ ,…'N@°qgâ¢î, 'nG÷ª˘Ú…P@…V˜ÞP°Û ˙â°Y â°ð«¢÷N@°Ö^î Nâ°µg…â÷N@°qgâ¢'°@ ßgNâÒ@…V ¢Œôµ«iL°Y ß÷ª˘Ú…P@¨Œ 'LÀ„î â°igô÷ªÒv°ªî.

SÚP ~Üa…„ˆY SÞ÷ªî ª˘Ú…P 'L˙Ý°ðs÷ª ¶V°rPŒ…L Nâ⁄Ìzð@Ö ¢Œôµ«¢z¢ ˙â°Y ß¢ 'nG÷ª˘Ú…P@…V ßå«¢ ¢Œôµ«¢î.˘¸åtÖVNâ°Þ¸@…Vu…vgâ¢ ˙â°ŒGNÝÛ…@Ì°YPŒ SÌ„°…'…Ì‡î ˙@°â«…P‡î Nz¨gâq«P z°ÛgôÒq. S¢ ˙â°ŒG Ý'Ì_@¨YÀ°î ß÷ª˘Ú…PˆŒ 'La…„…Ìô⁄Ú¢N@°Òq ßPŒ 'Lî ôÒâv°Pz°µÀvÚ¢N@°ÖV˙zÒqî.

âÞzzÌ¢ ß…v‡î ˙â°¢ NâÒ@^÷ª uvY|iÌ°L '°nG_@¨L°Y, 'LPVTY Ø„ ÝÚ˙P@_@^î ßÙÝ´î ·nâqrG¢. SÙÝ'Ì_@¨YâÖ¨@¨Y 'nµî˘¸åtÖVNâ⁄Ìzð@Ö ßzð@^÷ªP÷@ ¶˙„°Ý…L@^î, ß"s…»@^îPÚ¢ â÷@â„'°@ SÞ÷@˙zÒqî.

Ø„NâÒ@^÷ª '°PTv°Û ·nâvTÞ÷ªîØ„À°¸@^÷ª ´Œô

ß i@ ˙@°â ´ î âvâvgôî ·nâv„°î. S¢ R°ð˙'°Œ '°nG_@V°Y ·nâqrG¢. '°PTv°Û zÚPsvŒ SÚPa…„ Ý⁄Ì°rTqî. S¢ ßV˙z°q SÞ÷ªî z…» 'Þ«¢zî ˙P…z ˆY…„. ¶L°Y SÙÝ'Ì_@¨Y ßzð@Ö ßVs p” ßi@ ßVTY â°igô÷ªÒv°L°Y 'Þ«¢z…» ß Bªz˙P ÀŒ…' âÌ÷ªî.

'@g˙âµ @°„«i t î,@Þsn”Þ÷ªî ˙â°¢î, “»Ýz@°„«i t î ßPnªg “Gªî Ø„ NâÒ@^÷ª 'LÀ„ â°igô uÒv°@„°î. 'L u…VÙÝY 'L˙À°Ì°@ '°G z°Ûgô Ò q, ß÷@°„«iY SP…L jŒ> @ÒqT¸v¢ ƒŒâ°ð@Ö.

'@g˙â”Œ˙â°¢ uv•Y ·nâqî '°nµ_@V°tî, 'LPVTY, ˜Þ P°ˆŒª˘Ú…PƒŒGa…„ '°”P°_@Ö˜Þª˘Ú…P÷ªP°Ì°@g˙â°r˙G°î ƒŒGa…„ zÞî ˙â°¢ ßzð@¨YØ„Þ÷ª 'LÀ„î â°i÷@gâqrG¢.

'L ˙Ý°ðs uÒv°ªî NâÒ@^÷ª l÷@dŒ…',@°»} dY„°'Y ˙@°âî, zÞ«Pî,PnN@°…„ ƒÒ } _@Öª˘Ú…P…Ìgân” ßL°zØÌ'°L âÌî ˙â°ŒG…z ·nâv„°î. Szð@^÷ª P÷@ ¶˙„°Ý…L‡î, ˙P…z÷˙@nâ 'ÞÚ¢î PÚ¢ª} gâq«P„°î.

Ø„ NâÒ@^÷ª “»Ýz«inª “Gª 'LÀ„ â°igô uÒv°@„°î. '°” '°” ˙â,PY, ª˘Ú…P…Ì ¢Œôµ«¢PY, ˘ ¸…v T¸q Nz¨˙Ì NÝŒµ TqPY, PŒ ,«P«…Pg ân” @z…„gâv°¢ SÞ«PY ˙â°ŒGa…„ ·nâv„°î. SÚa…„ ˆY ·˙P–î ˜Œ”ÞÚP°tî 'Þ«¢z…» ß B r P÷@ ¶˙„°Ý…L NâG˙zÒqî.

Ø„Þ÷ª ˜bNz°Þ “»Ýz«iŒ ˙â°¢î 'LÀ„ â°igô ·nâv„°î. ßgâå uÖVzð@Ö ´Œ¤¸å˙Ì 'Þ«¢z ¶˙„°Ý…L NâG˙zÒqî. ß i@

“»ÙØ…L ·nâq '°L°Y uv˙L 'Þ«¢z…» ß B r ¶˙„°Ý…L NâG ˙zÒqî.

Ø„ NâÒ@^÷ª z°Ü÷…@ˆŒ˜bNz°Þ@°„@¸v´ î ˜Þ ˙Ý°P…L @°„'°@ ß…'Ì„°î. uP°»}«inª, iÞ' }î, ' }î ´åÚ¢ ôªÚP ˘q NÝY tPY, ª˘Ú…Pg˙âµ, @}zŒ TÌ°â°»|iÌ°@ ªqîâ«…P “/Ú¢ Nz¨w/Y SÞ«PY, “Ö…V@Ö âY˙zµ@°»}_@^÷@°@ “/Ú¢ SÞ«PY, @}zŒ uvYa…„ â°igô ˙â°ŒG â„ TEÌ_@Ö 'LÀ„ â°ig…â uÒv°÷@z°Ûgô Òq.

Sbz°µ NâÒ@^÷ª â„ ˙Ý°P…L@Ö ·nâv z°ÛgôÖVP°Y ,n”‡ÖV uGTLð@^î 'nGzð@^î, ßzð@¨vî ßŒ˙â°qî ¶P»˙z°qî SÞ÷@ ˙zÒqî. ˜bNz°Þ@°„@¸v«iŒ ˙â°¢î ßz¨Œ ,…'@…Vâ rðÚ¢ N@°Òq uPTL°Y ßzð@^÷ª ˜Þâ°¢@°gôu}ðsî, 'Laî'i‡î ·nâqî. ßzð@¨Œ ªqîâ´î, ªqîâ ~Üa…„@^î ¶˙»°÷rÌ'°@ ß…'‡î.

முதியோர் மனநோய்கள்

'Þ. NÀ. TjÌ°

´¢…'gâÞzî SÌn…@Ì°@ƒY˙„°Þ÷ªî ·nâv÷¤åÌ¢. ´¢…' a…„ ˜Þ ˙À°ÌY„. “ƒL÷ª zÌP°r T¸v¢” ƒŒâ…P Ø„ð zÞ«P«¢vŒ ƒið˙À°÷ªz°ð@Ö. Ø„ð zÌP°rT¸vP°Y P°î 'nGzð@V°Y 'i÷@gâqr˙G°î ƒŒµ Nâµ…'‡vŒ z»˙znâ°ð@Ö. SPŒ @°»}î ƒŒL? uvY|iÌ°@sî, 'Lî |iÌ°@sî ´¢…' a…„‡…vÌzÞ÷ª â„ '°nG_@Ö ·nâqrŒGL.

Nzb˙zG°L z˙Ì°i@« PŒ…'‡…vÌzð@…Vg â°ð÷r˙G°î. ,µ,µgâ°@sî, ¶˙»°÷rÌ'°@sî SÞ÷ªî 70 zÌinª ˙'nâ¸vzð@Ö a…GÌ ß»ØÌzYz°i@Ö, “»´@ð@Ö ˜Þ â÷@î, 'µ â÷@î ß˙PzÌiLð ßY„¢ ßPnªî ª…Gz°Lzð@Ö É…V ß˘nØ(Dementia) ƒŒG˙À°Ì°Y â°i÷@gâ¸q SÞgâ…P‡î À°î â°ð÷@„°î. SÚP˙zµâ°q@^÷ª ƒŒL @°»}î&˙zµ ƒŒL 'L˙À°Û@Ö ´¢…'ˆYzÞrŒGL. ßzn…Gƒgâå @Òv”z¢, ßPŒØrÙ…Ý´…G@Ö Szn…G SÚP ß«iÌ°Ìî TV÷ªrG¢.

Égô a…„ ƒŒâ¢ SGgô÷ª ´Ú…PÌâå. âågâåÌ°@ '>P>Œ uvY¤n”Y '°µPY@Ö ·nâ¸q, ßzŒ NÝÌY iG–î ª…GÚ¢, 'nGzð@…VÙÝ°ðÚiÞ÷ªî a…„…Ì ß…vÚ¢,@…vØÌY SGgô ƒŒ–î ´ås.

uvY|iÌ°@ zÌP°ªî˙â°¢ ·nâqî '°nG_@V°zL,@Ò â°ð…z '_ªPY, NÝTgô„Œ ª…Gs, ˙P°•Y ,Þ÷@_@Ö ·nâ¸q Nâ°•s ª…GPY,À…»·nâqPY, ƒtîô˙PÛs, É¸qz°Pî, z•·nâqPY, S»«P À°V_@¨Y '°nG_@Ö, SPÌó¸vÝ÷i ª…Gs.

'˙L°|iÌ°@ ·nâqî '°nG_@Ö & ØÚi÷ªî ˙z@î, iGŒ ª…GÌ„°î, a…Ls Ý÷i ª…GÌ„°î ˙âÙ,«iG˙L°, ß”s«iG˙L° ª…GziY…„. É…VˆY ª…Gâ°q ·nâ¸v°Y ˙'n¤”Ì…z â°i÷@gâv„°î. À»îâ B÷@¨Y '°nGî ·nâqî. Ø„ð zÌP°r T¸v¢ ƒŒG ˜˙»@°»}«iL°Y 'Lz•…' ªŒ” 'nGzð@…V Ý°ðÚiÞ÷@„°î. ˙zµ Ø„ð ß…P˙Ì ˜Þ Ýz°„°@ ·nµ ˙â°»°å ´¢…' a…„…Ì NzŒ”Þ÷rG°ð@Ö. SPnª â„ @°»}_@Ö uÖVL. '>P>Œ SÌYôa…„, uvYa…„, ~Üa…„, ·Ü…', âPTˆ•ÞÚ¢ óÛs NâµPY, '…LT/

@ } zð/ ª ˘Ú…P@Ö S Y „°¢ P > …'…Ì u } ÞPY, S…z Ì°s î ' > P > Œ ´ ¢…' ˆ Y · nâ q î ' L ˙À°Û@…V að } ˆ÷r ŒGL.

ØÜ@Ò v ' L ˙À°Û@Ö z Ì P°L zð@ ^ ÷ ª · nâ v „°î.

1. É…V ß˘nØ ˙À°Û & **(Dementia)**

´ ÷ r Ì ' °L ˙À°Û, z Ì P°L zð@…V ß i@î â° i gâ ¢ SPŒ ß ” ª ”@Ö

a…L s « i GŒ â° i gô & @vÚP@° „ î, a@Ü@° „ î S » Ò q ˙ ' â° i ÷@gâ q î & ¶ » î â« i Y Ýpâ« i Y ÀvÚP…z@…V a…L s ÷ ª N@° Ò q z » ´ å Ì °¢. Ý°g “ ˙ v° ' °? ƒ Œ L Ý°g “ ¸ ˙ v° î, Ì°ð PŒ…L ÷ @° } zÚP°ð@Ö ˙â°ŒG…z 'GÚ¢ ˙â° ª î, ¶ L°Y Nz ª@° „ « i n ª ´ Œ ÀvÚP a@ÜÙØ@Ö PŒ i Þ ' } î, âå gô, ˙ z…„, ß»Ø Ì Y a@ÜÙØ@Ö ˙â°ŒG…z & ÀŒ ª a…L T Þ ÷ ª î ß…Pgân ” ƒ Y ˙ „° ⁄ v ´ î ˙âØ N@° Ò å Þ gâð. âå gâå Ì °@ ß ¢ s î ª…GÚ¢ ´ […' Ì °L 'Gi · nâ q î.

S v î, ˙À» î, ¶ ¸@Ö NP ⁄ Ì °¢. ª ˘ î “ Ì a…„ ˆ Y NÝ°ÚP÷@°»ð@…V ß…v Ì °V î @Ò q N@°ÖV '° ¸ v°ð@Ö. â@Y, S»s ª ˘gâ î · nâ q î, PŒ ª ˘Ú…P@Ö Nâ Ì ð ¤ v NP ⁄ Ì ° ' Y ˙â°Û T q î.

˙@°â î, ƒ ⁄ÙÝY, l ÷@d Œ…', 'nGzð@…V« i ¸ qPY, ˘ ¸…v T ¸ q Nz ¨ ˙ Ì µPY, ,«Pd Œ” SÞ«PY ˘ ¸ q ÷ ª Ö ˙ V ˙ Ì Øµ Õð @{ «PY ˙â°ŒG…z SÚ ˙À° ˆ Œ ˙ z µ Ø „ ß ” ª ”@Ö.

2. ' L ˙Ý°ðs ˙À°Û

S Œ…G Ì ¢ ⁄ P T k Q°L ‡@« i Y ' > PŒ , Ì À „ « ¢ vŒ z°Ü r G°Œ. zVð«P Nân ˙G°ð@Ö É gâ…v ‡ î ˙â°¢, ß zð@Ö ƒ Pn ª î „° Ì ÷ r Y „°P zð@Ö ƒ Œ µ ˘ ¢÷@gâ q r G°ð@Ö. ß P L°Y ß zð@Ö ' L zÞ«P ˙À°Û÷ ª ¶ V° r G°ð@Ö.

ÝÚ˙P@ ˙À°Û, ª å ˙À°Û ˙â°ŒG…z ‡ î z Ì P°L zð@…V g â° i ÷@„°î. SPŒ ß ” ª ”@Ö S…VQð@ ^ ÷ ª · nâ q z ¢ ˙â°Œ µ S Þ ÷ ª î.

Ø r Ù…Ý ´ …G@Ö

´ ¢…' ˆ Y · nâ q î ˙À°Û@ ^ ÷ ª ' Þ « ¢ Ø r Ù…Ý… Ì « P T » P > gâ ¸ v ´ …G ˆ Y Ø „ z n…G@z > ÷@ ˙ z Ò q î.

1. ' ÞÚ¢ ß V s (Dosage) z Ì P°L zð@ ^ î, ª ˘Ú…P@ ^ î ˘Œ µ ˙â° „°L zð@Ö & ª…GÚP ß V s ' ÞÚ ˙P ˙â°¢ î. ß i@ ß V s T â|P T…V@…V · nâ q « ¢ î, · N L > Y z Ì P°L zð@Ö ß i@ Àv ' ° ¸ v d Œ” S Þ gâP°Y ' ÞÚ¢ NÝ ⁄ ' °L î · nâ q z i Y “»ÙØ…L@Ö z Þ î. S»«P ß [«P î ª…G Ì „° î. â÷@ T…V s@Ö ß i@î · nâ v „°î.

2. ' G i ˘Þ ´ ÷ r Ì ' °L ß î Ý ' °@ S Þ gâP°Y ' ÞÚ…P u ¸ N@°Öâ z ⁄ v ˙ ' N@° q ÷@° ' Y, ˘ ¸ å t ÖV u G T L ð@Ö ß ÚPÚP ˙ z…Vgâå ' ÞÚ¢ N@° q ÷@ ˙ z Ò q î.

3. Ý°g “ q î ß V s z Ì P°L zð@ ^ ÷ ª ª…G z°@ S Þ ÷ ª î. S P L°Y Ý« ¢ (Nutrition) ª…Gâ° q@Ö · nâ v „°î ß…P a zð« i NÝÛ ‡ î z…@ ˆ Y u } s ß…' Ì ˙ z Ò q î. , „â ' °@ NÝ ⁄ ÷@÷ ¤ å Ì u } …z N@° q ÷@ ˙ z Ò q î. a…G Ì P Ò ' ð ª å ÷ ª î âå ß ” s G«P ˙ z Ò q î. · N L > Y z Ì P°L zð@ ¨ Œ Ø µ Õ»@î Ýn µ 'ÚP a…„ ˆ Y ˙ z…„ NÝÛ ‡ î.

z Ì P°L zð@…V ß i@ ¶ »° z°» d Y „°P ß…' i Ì °L ~Ü a…„ ˆ Y â° ¢@° ÷@ ˙ z Ò q î ß zð@Ö S Þ ÷ ª î ß…G ˆ Y ˙À» î, S v î ¶ r Ì z n…G ß zð@ ^ ÷ ª NP ⁄ ‡ î z…@ ˆ Y Nâ ⁄ Ì ß V T Y ƒ [i …z ÷@ ˙ z Ò q î.

S»T Y ß zð@Ö u G_ ª î ˙â°¢ Ø ˙ ˘ T [Ú¢ T v°Pâå â° ¢@° ÷@ ˙ z Ò q î. · N L > Y z Ì P°L zð@ ¨ Œ ƒ t î ô ˙PÛ z…vÚ i Þ gâP°Y ƒ t î ô ´ ” s ƒ ”P°@ · nâ v z°Û g “ Þ÷ r G¢.

z Ì P°L zð@Ö ƒ Œ µ ˘ ¢÷ r T v° ' Y ß Œ ô î ß » z…L gô v – î â»° ' ⁄ gâ ¢ d@ ´ ÷ r Ì î.

மனநோய் சிகிச்சை முறைகள்

'Þ. '. ¶ LÚP “»P°g

' L ˙À°Û Ø r Ù…Ý ´ …G@Ö Pn@° „ « i Y N z ª z °@ ´ Œ ˙ L ” ‡ÖV L, S … z â „P»g â ¸ v ' L ˙À°… Ì ÙÝ ⁄ â q «P s î , ' L ˙À°Û z »° ' Y P q ÷@ s î, ÀY „ a … „ ˆ Y ˙À° Ì ° ¨ â ß ÷ ª « i Þ î âÙNÝY „ s î uP T ô ⁄ r ŒGL. SÚP Ø r Ù…Ý ´ …G ˆ Y ´ ÷ r Ì ' ° L … z ' L À„ ' ÞÚ ¢ Ø r Ù…Ý, d Œ ß i ð s Ø r Ù…Ý, ' L z { Ø r Ù…Ý, ª [z { Ø r Ù…Ý, ª q î â z { Ø r Ù…Ý ´ P • Ì L ¶ ª î .

1. ' L À„ ' ÞÚ ¢@Ö (Psychopharmacology)
2. d Œ ß i ð s Ø r Ù…Ý (Electroconvulsive Therapy)
3. ' L z { Ø r Ù…Ý (Psychotherapy)
4. ª [z { Ø r Ù…Ý (Group Therapy)
5. ª q î â z { Ø r Ù…Ý (Family Therapy)

1. ' L ˙À°Û ' ÞÚ ¢@Ö

@vÚP 50 z Þ v « i Y ƒ Y „ ° z …@ Ì ° L ' L ˙À°Û@ ^ ÷ ª î ' ÞÚ ¢@Ö @ Ò q “ å÷@g â ¸ qÖV ¢. ˙À°Û÷ ª · nâ Ý ⁄ Ì ° L ' ÞÚ…P, P ª ÚP ß V T Y, ˙ â° i Ì @° „ « i n ª u ¸ N@° Ò v ° Y â „ ' L ˙À°Û@…V ª } ' ° ÷@ „ ° î . ' L ˙À°Û@ ^ ÷@° L ' ÞÚ ¢@Ö ˙ â° i Ì â „ … L ß ¨ ÷@ S » Ò q ß Y „ ¢ É Œ µ z ° » _@Ö ˙P… z g â q î . â „ Œ NP ⁄ ‡ î z …» N â ° µ … ' ‡ v Œ ' L À„ ' ÞÚ ¢@…V u ¸ N@°Ö z ¢ ß zØ Ì î .

ƒ Y „ ° ' ÞÚ ¢@ ^ ÷ ª uÖV ¢ ˙ â° „ ˙ z ' L À„ ' ÞÚ ¢@ ^ ÷ ª î Ø „ â÷@ T …V s@Ö · nâ v „ ° î .

´ i ð ' L ˙À°Û ' ÞÚ ¢@Ö

S «P…@ Ì ' ÞÚ ¢@…V ˙À° Ì ° ¨ @Ö ß i @ ˙@° â « ˙P° q S Þ÷ ª î ˙ â° ¢ î , ß i X T » î , ß i ˙ z@ î S Þ÷ ª î ˙ â° ¢ î , ÝÚ ˙P@_@Ö S Þ÷ ª î ˙ â° ¢ î , ‘@° i Y ª »Y ˙@ ¸ v Y’ S Þ÷ ª î ˙ â° ¢ î N@° q ÷@ „ ° î ´ @« i Y u } ðÙØ Ì nG a … „ (Emotional Blunting) S Þ÷ ª î ˙ â° ¢ î , S «P…@ Ì ' ÞÚ i … L ß ¨ ÷@ „ ° î .

â÷@ T…Vs@Ö:

SÚP ´ ið ' L ˙À°Û ' ÞÚ¢@¨ L°Y, â°ðrŒZŒ T Ì°i ƒLgâqî À»îô ' Òv„ â°igô, uvnâ°@_@Ö @Y ˙â°Œ”Þ«PY, PŒ>Ù…Ý ß…Ýs@Ö, SÞPÌî,Þ_r T⁄P•Y ·nâqî '°nG_@Ö. S»«P ß B÷@Ö Ø…Ps, zGÒv z°Ûâªi, NP¨ znG â°ð…z, '„ÙØ÷@Y, É«i»ÙØ÷@Y, ˙P°•Y aG'°nGî, @YÔ»Y â°igô, uvY R°ð˙'°Œ ßVTY '°nGî, '°ðâ@˘÷@î, ßi@,»î ˙â°ŒGâ÷@ T…Vs@Ö uÒv°rŒGL

' LgâP¸v ' ÞÚ¢@Ö

' LgâP¸v ' ÞÚ¢@…V ' LgâP¸v ˙À°Û÷ªî l÷@dŒ…', ' LÙ˙Ý°ðs a…„@¨ tî N@°q÷@„°î.

â÷@ T…Vs@Ö:

SÚP ' ÞÚ¢@¨ L°Y ßi@ l÷@î, …@ @°Y@Ö ˜Þ_@nG NÝÌYâ°q@Ö, ª˘gâî, ' Ì÷@ a…„ ˙â°ŒGâ÷@ T…Vs@Ö ·nâv„°î.

' LÙ˙Ý°ðs ˙À°Û ' ÞÚ¢@Ö

S«P…@Ì ' ÞÚ¢@…V ' LÙ˙Ý°ðs, ' LgâP¸vî, ' LâÌî, ˙â°ŒG TÌ°i@^÷ª ß¨÷@„°î.

â÷@ T…Vs@Ö

S»«P ß[«P÷ ª…Gs, zGÒv z°Ûâªi NP¨ znG â°ð…z, '„ÙØ÷@Y, É«i»ÙØ÷@Y ˙â°ŒGâ÷@ T…Vs@Ö ·nâqî.

II dŒ ßiðs ØrÙ…Ý **(E.C.T.)**

E°÷ü|¸N' Ò¸ ƒŒµ ß…˘÷@gâqî dŒ ßiðs ØrÙ…Ý ˜ÞØ„ ' L ˙À°Û@…V ª} '¨÷@÷¤åÌ ˜Þ ´÷rÌ '°L ØrÙ…Ý ´…GÌ°ªî. XT»'°L ' LÙ˙Ý°ðs ˙À°Û, XT»'°L PnN@°…„ ƒÒ} _@…V, ' ÞÚ¢@^÷ª@¸qgâv°P ' LÙØ…Ps ˙À°Û 'nµî ' Lƒ[ÙØ ˙À°Û@^÷ª dŒ ßiðs ØrÙ…Ý ß¨÷@„°î.

dŒ ßiðs ØrÙ…Ý^Œ˙â°¢ d@ d@ ª…GÚP ßVs dŒÝ°»î ' L ˙À°Ì°¨^Œ P…„ z{˙Ì â°ÛÙÝâqzP°Y ·nâqî S»Ý°Ì} '°nG_@V°Y ' L ˙À°Û@Ö ª} '…v‡î.

dŒ ßiðs ØrÙ…Ý÷ª ´Œôî "Œôî @…v"å÷@ ˙zÒåÌ ´ŒNLÙÝ⁄÷…@…Ì ' LÀ„ ' Þ«¢z⁄Œ ¶˙„°Ý…L^Œâå @…v"å«P°Y dŒ ßiðs ØrÙ…Ý ˜ÞØGÚP, ¶â«iY„°PØrÙ…Ý ´…GÌ°ªî.

III ' Lz{ØrÙ…Ý **(Psychotherapy)**

z°Ü÷…@ ˜[_ª´…G^tî, ª}«itî, z°Ü÷…@ À…v´…G^tî Ý⁄Ì°L '°nG_@…V uÒq âÒ}sî, u}ðÙØ ƒiðâ°ðô@…V ß…vÌ°Vî @°}sî SÚP ØrÙ…Ý ´…G âÌŒâq«Pgâqr G¢.

˙À°Ì°¨÷ª ô¢ ß–âz«…Pg ô@¸qzitî, ôiÌª} '°nGî ·nâq«¢z¢˙' SÙØrÙ…Ý^Œ ´÷rÌ ˙À°÷@'°ªî, SÚP ØrÙ…Ý^Y ß”sµ«PY @vÚP@°„ Ýîâz«…P a…Ls ¤ðPY, Tz⁄«PY âª«P°ÛPY ˙â°ŒG z{´…G@Ö uÖVL.

IV ª[z{ØrÙ…Ý **(Group Therapy):**

˜˙» '°i⁄Ì°L ' L ˙À°^L°Y â°i÷@gâ¸vz@Ö ˜Œµ ¤å @Þ«¢÷@…Vâ⁄'°”÷N@°Ö^î˙â°¢ ·nâqî ' L '°nG_@Ö ˙À°Ì°¨ ' L ˙À°^•ÞÚ¢ pÖzPnª uPsrG¢. SÚP ´…G…Ì ª[ØrÙ…Ý ƒL ß…˘÷@gâqrG¢.

˜bz°Þ ª[Ttî 7 ´PY 10 z…» ˙À°Ì°¨@Ö ˙Ýð«¢÷ N@°ÖVgâqz°ð@Ö.

SiY @Þ«¢g â⁄'°nGî z°ð«…P^Œ z°^„°@˙z°, Nâ°[¢˙â°÷ª@Ö É„'°@˙z°, ´@u}ðÙØ@Ö, ß_@ß…Ýs@Ö É„'°@ ˙z°, Àv«PgâqrŒGL. S…zÌ°sî ª[«P…„ zð @Ò@° ßg"Y Àv«PgâqrŒG¢. ˙À°Ì°¨@Ö ßzð@^÷r…v˙Ì uÖV ª…G@…V Tz°i÷@ SÚP ª[z{ØrÙ…Ý uPsrG¢.

V ªqîâz{ØrÙ…Ý **(Family Therapy):**

ªqîâ«itÖVÀâð@¨Œ ª…G@…VÝ⁄NÝÛ¢ ˙À°Ì°¨^ŒØrÙ…Ý ´Œ˙LnG«inª uPsz¢ SÙØrÙ…Ý^Œ ´÷rÌ ˙À°÷@'°ªî.

˜ÞzÞ÷N@°Þzð@Þ«¢ â⁄'°nGî, ªqîâ«iL⁄…v˙Ì uÒv°L NÀÞ÷@î, â˘ªî TPî, Nâ°[¢˙â°÷ª, âÒô, â⁄s ˙â°ŒG…z

˙À°Ì°¨÷ª uPsî z…@ˆY SÚP ØrÙ…ÝˆY & …@Ì°Vgâq rG¢. ªqîâ«iL⁄…v˙Ì uÒv°L “Vs@Ö, “⁄s@Ö Ý⁄NÝÛÌgâqrŒGL. ˜ÞzÞ…vÌ 'La…„ 'nµî 'L÷rVðÙØ…Ì Nz¨gâq«¢î TP«…P ân”‡î@nµ«P»gâqrG¢.

ªqîâ«iL⁄…v˙Ì uÒv°L Tv°g“åÌ°L PŒ…', ßi@'°@ z…VÚ¢ N@°q÷ªî PŒ…', ª˘gâ a…„, uµiˆŒ…', ˙â°ŒG…z Ý⁄NÝÛÌgâqrŒGL.

ªqîâ«iLðÝ°ðâ°@ ˜Þzð '¸qî ˙â,z¢, 'nNG°Þz…» ˙âÝ Tv°'Y, z°Ûgâ¨÷@°'Y ˜¢÷r Tqz¢, ˙â°ŒG…z Ý⁄NÝÛÌgâqrŒGL.

ªqîâ«iY ˜ÞzðØµzÌi•ÞÚ¢, z°•â âÞz«inª, '°µî ˙â°¢î. z°•â âÞz«i•ÞÚ¢ Nâ⁄Ìzð, a…„÷ª '°µî ˙â°¢î, Nâ⁄Ìzð a…„ˆ•ÞÚ¢ ´iÌzð, a…„÷ª '°µî˙â°¢î ·nâqî '°nG_@…V‡î, 'L÷@Ýgô@…V‡î ˙zµâ°q@…V‡î SÙØrÙ…Ý É„î Ý⁄NÝÛÌgâqrG¢.

மனநோய்களும் மூட நம்பிக்கைளும்

'Þ. ´. NÝVÚP»»° jŒ

மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோர் பல்லாயிரக்கணக்கனோர் சமுதாயத்தில் இருந்தும் அவர்களில் வெகு குறைந்த சதவிகிதத்தினரே மனநல சிகிச்சையை நாடுகிறார்கள். இந்நிலைக்கு முக்கியமான காரணம் மனநோய்களைப் பற்றி மக்களிடையே காணப்படும் மூடநம்பிக்கைகளும், தவறான கருத்துகளும்தான்.

மற்ற எல்லா வகையான நோய்களை பற்றி உள்ள மூடநம்பிக்கைகளைப் போலவே மனநோயைப் பற்றியும் பல மூடநம்பிக்கைகள் மக்களிடையே காணப்படுகிறது. பலர் மனநோயின் அறிகுறிளை ஒரு நோயாக உணருவதில்லை. மேலும் இத்தகைய நோய்களுக்கு சிகிச்சைக்கு இருப்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை. ஆகையால் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்லாமல் பல்வேறு மாந்திரிகம் போன்ற தவறான முறைகளை நாடுகின்றனர். இத்தகைய மூடநம்பிக்கைகள் படிக்காதவர் மட்டுமல்ல படித்தவரிடையேயும் பரவலாக காணப்படுகிறது.

இந்நிலை மாற வேண்டுமாயின் மனநோய்களைப்பற்றியும், மன நலத்தை பற்றியும் மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். மக்கள் அனைவரும் மனநோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சை முறைகள் உள்ளது என்று அறிய வேண்டும். இனிவரும் பக்கங்களில் சில தவறான கருத்துகளும், மூடநம்பிக்கைகளும் அவற்றின் விளக்கமும் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

'L˙À°Û@…Vgân”ÌØ„ ÉvÀî“÷…@@Ö

1. மனநோய்கள் முந்தைய பிறவியில் செய்த பாவத்தால் வருவது.
2. மனநோயாளிகள் ஆபத்தானவர்கள், அவர்களை அணுகக்கூடாது.
3. மனநோய்க்கு திருமணம் செய்தால் சரியாகிவிடும்.
4. மனநோய் பேய் பிடிப்பதால் வருகிறது. அதை பேய்ஓட்டினால் சரியாகிவிடும்.
5. சில வழிபாட்டு தலங்களில் சிகிச்சை அளிக்காமல் மனநோயாளியை அடைத்து வைத்தால் மனநோய் குணமாகிவிடும்.
6. மனநோய்கள் பிறர் மாந்தரீகம் செய்வினை செய்வதால் வருகிறது.

7. மனநோய் மருத்துவர் தூக்கமாத்திரை கொடுத்து தூங்க வைத்துவிடுகிறார்கள்.

8. மனநோய் மருத்துவம் வாழ்நாள் முழுவதும் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

மூடநம்பிக்கை 1 அனைத்து மனநோயாளிகளும் ஆபத்தானவர்கள். அவர்களை நெருங்க கூடாது.

TV÷@î : அனைத்து மனநோயாளிகளும் ஆபத்தானவர்கள் என்பது ஒரு தவறான கருத்து. பொதுமக்கள் இந்த தவறான நம்பிக்கையினால் மனநோயாளிகளை புறக்கணிக்கிறார்கள். பலர் மனநோயாளிகளை தங்கள் வீட்டீல் இருந்தால் ஏதாவது ஆபத்து வருமோ என்று சிகிச்சை மையங்களிலோ அல்லது குற்றாலம் போன்ற இடங்களில் அனாதையாக திரியவிடுகிறார்கள். இந்த தவறான நம்பிக்கையினால் மனநோயோளிகளை அடிப்பதும் கல்லெறிவதும் போன்ற கொடுமைகள் நடக்கின்றன.

ஆகரோஷமாகவும், மற்றவர்களை தாக்கும் தன்மை கொண்ட மனநோயாளிகள் வெகு சிலரே. மனநோயாளிகளில் ஒரு சதவிகிதத்திற்கும் கிழேதான் இம்மாதிரியான மனநோயோளிகள் உள்ளனர். அவர்களை கட்டுப்படுத்துவதற்கு சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. ஆகையினால் இந்த தவறான எண்ணம் மக்களிடமிருந்து அகற்றப்பட வேண்டும்.

மூடநம்பிக்கை 2 மனநோய் முந்தைய ஜென்மத்தில் செய்த பாவத்தால் வருகிறது.

TV÷@î : மனநோய் முந்தைய ஜென்மத்தின் பாவத்தால் வருகிறது என்ற தவறான கருத்தால் மனநோயாளியின் உறவினர் மனநோயாளியை மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த மாட்டார்கள். பழங்காலத்தில் மனநோய்களுக்கு சரியான சிகிச்சை முறைகள் இல்லாமல் இருந்தது. அப்போது மனநோய் வெகுகாலம் ஒருவரை பீடித்திருக்கும். மனநோயின் அறிகுறிகளும், அதன் தொடர்ந்து நீடிக்கும் நிலையை கண்டு விரக்த்தியுற்ற மக்கள் இது பூர்வ ஜென்ம பலன் என்று விளக்கம் கூறி இருக்கலாம். மனநோய் பூர்வ ஜென்ம பலன் என்று கருதியதால் இது அடுத்த ஜென்மத்தில்தான் சரியாகும் என்று சிகிச்சை அளிக்காமல் இருந்து விடுகிறார்கள்.

மூடநம்பிக்கை 3 மனநோய்கள் பேய் பிடிப்பதால் வருகிறது. அதற்கு பேய் ஓட்டினால் சரியாகிவிம்.

TV÷@î : மனநோய்கள் பேய் பிடிப்பதால் வருகிறது என்பது கிராம மக்களிடையே பரவலாக காணப்படும் ஒரு மூடநம்பிக்கை. உடல் நோய்களை மக்களால்

புரிந்து கொள்ளமுடியும். உதாரணமாக கையில் அடிப்பட்டு வலித்தால் அதை மக்கள் எளிதாக புரிந்து கொள்வார்கள். ஆனால் மனநோய்களின் அறிகுறிகளை மக்களால் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. எந்தவொரு புரியாத விஷயங்களை மக்கள் அசாதாரமான சக்தி, அல்லது பேய் போன்ற விளக்கங்கள் அளித்து சமாதானப்படுத்தி கொள்வார்கள். அதைப்போலவே மனம், மனநலம், மனநோய்களை புரிந்துகொள்ள முடியாததால் அவற்றை பேயின் செயல்கள் என்று முடிவு செய்துவிடுகிறார்கள்.

இந்த மூடநம்பிக்கையினால் மனநோயாளிகளை சரியாக மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்காமல் பேய் ஓட்டுவதாக கூறி அடித்து துன்புறுத்தும் நிகழ்ச்சிகள் இன்றும் அன்றாடம் நிகழ்கிறது. மனநோயாளி சிகிச்சை பெற வேண்டுமாயின் அவர் மனித உரிமைகள் காக்கப்பட வேண்டுமானால் இத்தகைய மூடநம்பிக்கைகள் மக்களிடமிருந்து அகற்றப்படவேண்டும்.

மூடநம்பிக்கை 4 மனநோயாளிக்கு திருமணம் செய்தால் அவரின் மனநோய் குணமாகிவிடும்

TV÷@î : இது ஒரு தவறான கருத்து. ஒரு சில மனநோய்கள் தானாகவே சரியாகக்கூடியது. அப்படிப்பட்ட மனநோயாளிகளுக்கு திருமணம் செய்யும்போது அவர் தானாகவே சரியானதை திருமணத்தால்தான் சரியானார் என்ற தவறான கருத்து தோன்றி இருக்கலாம். இந்த மூடநம்பிக்கையினால் மனநோயாளிக்கு சிகிச்சை மறுக்கப்படுவதோடு மட்டுமில்லாமல் அவர் மனநலம் குன்றிய நிலையில் இருக்கும் போது அவரின் விருப்பத்திற்கு மாறாக கட்டாயா திருமணம் செய்து வைக்க வாய்ப்புள்ளது. ஒரு சில மனநோய்கள் பல வருடங்களுக்கு நீடித்து இருக்கக்கூடியது அல்லது அவர் திருமணத்திற்கு பொருத்தமில்லாதவராக இருக்கலாம் அத்தகைய மனநோயாளிக்கு திருமணம் செய்வதால் அவரை மனம் புரிவரின் வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படும்.

மூடநம்பிக்கை 5 சில வழிபாட்டு தலங்களில் சிகிச்சை அளிக்காமல் மனநோயாளியை அடைத்து வைத்தால் மனநோய் குணமாகிவிடும்.

TV÷@î : மனநோயை புரிந்துகொள்ள முடியாததாலும், மனநோய்களின் அறிகுறிகளைப் பற்றிய அறியாமையினாலும் மக்கள் மனநோயை மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது என நினைத்து அதற்கு வழிபாட்டு தளங்களில் குணம் தேடுகிறார்கள். இந்த நம்பிக்கைகளை சில சமூக விரோதிகள் பயன்படுத்திக் கொண்டு அப்பாவி மக்களிடமிருந்து பணம் பறிப்பது. மனநோயாளிகளை துன்புறுத்துவது போன்ற செயல்களை செய்கிறார்கள்.

மனநோய்களுக்கு சிகிச்சை உண்டு. மனநோயாளியை மற்ற நோயாளிகளைப்போல் வீட்டிலேயே வைத்திருந்து சிகிச்சையளிக்கலாம் என்ற உண்மையை மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்தினால் இத்தகைய மனித உரிமை மீறல்கள் தவிர்கலாம்.

மூடநம்பிக்கை 6 மனநோய்கள் பிறர் செய்யும் மாந்திரிகம், பில்லி சூன்யத்தால் வருகிறது.

TV÷@Î : மக்களிடையே இன்றைக்கும் காணப்படுகின்றன மூடநம்பிக்கை இது. இந்த மூடநம்பிக்கையை வைத்து அப்பாவி மக்களை ஏமாற்றி பணம் பறிக்கும் அவலநிலை கிராமங்களிலும், நகர்புறங்ளிலும் இன்னும் நடக்கிறது.

தன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியாது ஒரு பாதிப்பை மக்கள் ஜோசியம், குறிபார்த்தல் போன்ற விஷயங்கள் மூலம் தெளிவு பெற முயல்கிறார்கள். இதை பயன்படுத்தி கொள்ளும் சிலர். இந்த நிலை வரக்காரணம் உங்களுடைய எதிரி செய்துள்ள மாந்திரிகம், பில்லி அல்லது சூன்யம், அதற்கு உரிகாரம் செய்ய இவ்வளவு செலவு செய்ய வேண்டும் என்று கூறி அப்பாவி மக்களிடமிருந்து பணம் பறித்து விடுகிறார்கள். அது மட்டுமல்லாது மாந்திரிகம் செய்கிறேன் என்று கூறி மனநோயாளியை அடித்து துன்புருத்துவது, பெண் மனநோயாளிகளிடம் தவறரக நடந்துகொள்வது போன்ற கொடுமைகளை அரங்கேற்றுகிறரர்கள். இத்தகைய ஏமாற்று பேர்வழிகள் தண்டிக்கத்தக்கவர்கள். இவர்களிடமிருந்து மக்களை காப்பாற்ற மனநோய்களைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல் அவசியம்.

மூடநம்பிக்கை 7 அனைத்து மனநோயாளிகளும் வாழ்நாள் முழுக்க மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

TV÷@Î : மனநல சிகிச்சையைப்பற்றி உள்ள மூடநம்பிக்கைகளில் இதுவும் ஒன்று. பெரும்பாலான மனநோய்கள் முற்றிலும் குணமடைய கூடியது. ஒரு சில மனநோய்கள் மறுபடியும் வரக்கூடியது. வெகுசில மனநோய்கள் தொடர்ந்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டியவை. முதிர் மனநோய்கள் இவ்வகையைச் சார்ந்தது. மனச்சோர்வு, மனப்பதட்டம் போன்ற நோய்கள் முற்றிலும் குணமாகக் கூடியவை. நன்றாக குணமடைந்த மனநோயாளி மற்றவரிடம் தான் மனநோயால் பிடிகப்பட்டு இப்போது குணமடைந்துள்ளேன் என்று கூறுவதில்லை. மேலும் வெகு எளிதில் அடையாளம் கண்டு கொள்ள கூடிய முதிர் மனநோய்களைப் பார்த்து மக்கள் அனைத்து மனநோய்க்கும் நீண்ட நாள் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று தவறாக நம்புகிறார்கள்.

மூடநம்பிக்கை 8 மனநல மருத்துவரிடம் சென்றால் அவர் தூக்க மாத்திரை கொடுத்து தூங்க வைத்து விடுவார். அது உடலுக்கு கெடுதி.

TV÷@Î : இத்தகை மூடநம்பிக்கை ஒரு சில மருத்துவர்களிடையே கூட காணப்படுவது வேதனைக்குரிய விஷயம். மனநல மருத்துவர்கள் அனைத்து மனநோயாளிகளுக்கு தூக்க மாத்திரைகள் கொடுப்பதில்லை. ஒருசில மனநல மருந்துகளுக்கு தூக்கம் விளைவிக்கும் குணமிருப்பதால் அதை இரவில் அளிப்பதுண்டு. இத்தகைய மாத்திரைகளை பொதுமக்கள் தூக்க மாத்திரை என நினைத்து விடுகிறார்கள். உதரணமாக மனச்சோர்வு நோய்க்கு கொடுக்கப்படும் அமிடிரிப்டளின், டோதிபென் போன்ற மாத்திரைகள் மனநோயாளியை தூங்க வைக்ககூடியது. மேலும் மனச்சோர்வு நோயில் தூக்கமின்மையும் ஒரு அறிகுறி என்பதால் மனநல மருத்துவர்கள் இத்தகைய மாத்திரைகளை அளிக்கிறார்கள். இம்மாத்திரைகளை மனநல மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் உட்கொணடால் இவற்றால் எந்த ஒரு தீய விளைவும் ஏற்படாது. ஒரு சில சமயங்களில் தூக்கமின்மைகாக மனநல மருத்துவர்கள் தூக்க மாத்திரை அளிக்கலாம். ஆனால் அதை அவர் வெகுநாட்களுக்கு அளிக்கமாட்டார்.

மேற்கூறிய மனநோயை பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள் மக்களிடையே காணப்படும் ஒரு சில மூடநம்பிக்கைகள். மேலும் பல மூடநம்பிக்கைகள் சமுதாயத்தில் வேறுன்றி உள்ளது. மனநலமும், மனநல சிகிச்சையும் மக்களை சென்று அடையவேண்டும் என்றால் இத்தகைய மூடநம்பிக்கைகள் களைத்தெரியப்பட வேண்டும். அதற்கு மருத்துவர்கள், களப்பணியாளர்கள், பொதுமக்கள் மற்றும் அனைவரும் தங்களால் இயன்ற அளவு மனநலத்தை பற்றிய அறிவுபூர்வமான தகவல்களை மக்களுக்கு தெரிவிக்கவேண்டும். அதற்கு வேண்டிய உதவிகளையும் மாவட்ட மனநல திட்டமும், மனநல பணியாளர்களும் அளிப்பார்கள். அனைவரும் இணைந்து மூடநம்பிக்கைகளை ஒழித்து மனநோய்கள் அற்ற, மனநலம் மிகுந்த சமுதாயத்தை படைப்போம்.