மன நலம்
MENTAL HEALTH

திருச்சி மாவட்ட மனநலத்திட்டத்தின் செய்தியேடு

Vol:1 Issue:2 NEWSLETTER OF DISTRICT MENTAL HEALTH PROGRAM, TRICHI. Oct. 99

Nodal Centre : Institute of Mental Health, Kilpauk, Chennai - 600 010

MENTAL HEALTH AND MENTAL ILLNESS

Mental Health

Mental Health is much more than just the absence of psychiatric disorder. Most people are aware of the importance of maintaining their physical well being and employ strategies such as regular exercise, a balanced diet and regular check-ups as an integral part of life. Yet few people understand the importance of maintaining their mental health.

Everyone experiences stress in their lives, and while a certain amount is useful for motivation, stress levels should be carefully monitored. Stress can lead to physical problems (such as high blood pressure, headaches, neck pain, fatigue) and may trigger psychiatric disability in some people. People can be particularly prone to stress, especially during the periods of extreme stress in their work and family.

There are measures everybody can take to ensure optimum mental health. Some suggestions include.

- Eat a balanced diet
- Get adequate sleep
- Exercise regularly
- Laugh regularly
- Maintain an achievable workload
- Don't let problems consume you
- Share your life with others
- Learn and use relaxation techniques
- Learn assertion skills and use them
- Take time to have fun!

Maintaining mental health is everyone's personal responsibility.

What a mental illness is

Mental illness is a board term used to describe a wide range of diagnosable psychiatric illnesses that impair a person's ability to think, feel and behave in a manner that allows

contd...2

மனவளர்ச்சி குன்றிய நிலை

மரு. இராஜரத்தினம், M.D. (Psy), D.P.M.,

மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை (Mental Retardation) என்றால் என்ன?

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி தடைபட்டு முழு வளர்ச்சி பெறவில்லையெனில் அந்த குழந்தையின் புத்திக் கூர்மை குறைவாக இருக்கும். இது மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலை எனப்படுகிறது.

ஒருவரின் அறிவாற்றல், செயல்திறன், புதியன கற்றல், பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணல், பழைய நிகழ்ச்சிகளை நினைவு கூர்தல், புதிய உண்மைகளை புரிந்து கொள்ளல் ஆகிய அனைத்தும் ஒருவரின் புத்திக் கூர்மையை நிர்ணயிக்கிறது.

பல மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு உடல் வளர்ச்சியிலும் குறைபாடுகள் காணப்படும்.

அறிவுக் கூர்மை அளவு (Intelligence Quotient) :-

ஒரு குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மையை நாம் மதிப்பிடலாம். அது அறிவுக் கூர்மை அளவு எனப்படுகிறது.

சராசரி மனிதனின் அறிவுக் கூர்மை அளவு 90 முதல் 110 வரை இருக்கும். 70க்கும் குறைவாக அறிவுக் கூர்மை உள்ள குழந்தைகள் மன வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளாக கருதப்படுவர்.

மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலையின் வகைகள்

		புத்தி கூர்மை அளவு
1.	லேசான மன வளர்ச்சியின்மை	50-70
2.	மிதமான மன வளர்ச்சியின்மை	35-49
3.	கடுமையான மன வளர்ச்சியின்மை	20-34
4.	மிகக் கடுமையான மன வளர்ச்சியின்மை	20க்கும் கீழ்

மன வளர்ச்சி குன்றிய நிலைமை ஏற்பட காரணங்கள்

இது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னர், பிறக்கும் போது, பிறந்த பின்னர் நிகழும் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது.

பிறப்பதற்கு முன்னர்

1. தாயின் ஊட்டச் சத்துக்குறைபாடு
2. கண்ட மருந்துகளை தாயார் உட்கொள்ளுதல்
3. தாயார் தட்டம்மை, கிளந்தி நோய் முதலான நோய்களுக்கு ஆளாதல்
4. தாய் கர்பத்தின் போது மது அருந்துதல்
5. தாமதான, நீடித்த பேறு கால வலி

தொடர்ச்சி...2

optimum functioning in day to day life.

Many mental illness have their first onset in late adolescence or early adulthood, a time when many people are productive.

Some people may exprience one epidose of mental illness, while others may experience ongoing symptoms. Most mental illnesses are episodic and these days the majority of the mental illnesses are treatable.

It is estimated that one in five (twenty percent) of the population will experience a mental illness at some point in their lives. People who have a mental illness can and do live quality lives.

What a mental illness is not

We all go through stages in our lives when we experience uncontrollable feelings of fear, stress, depression, anxiety or feel as though "we're losing control". These periods are extremely distressing, but they are not generally considered to be mental illness.

It is sometimes assumed that mental illness and intellectual disability are the same. This is simply not true. While some people may experience both an intellectual disability and a psychiatric disability (dual disability) there is no connection between these two types of disability.

What is a psychiatric disability?

The terms psychiatric disability and mental illness are sometimes used interchangeably. More precisely, mental illness refers to the actual disorder, while psychiatric disability refers to the impairment the individual experiences as a result of mental illness.

Not every person who has had a mental illness will experience a disability. Many people recover from an episode of illness and enjoy long periods of complete health.

Indicators of mental illness

While every mental illness has its own symptomatology there are some signs that might assist you to recognise that "something is wrong" These may include.

- Withdrawal
- Impaired concentration
- Irritability
- Sadness and gloom

6. ஆயுத பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் காயம்
7. மிகுதியான உதிரப்போக்கு
8. பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல்

பிறந்த பின்

1. பிறந்த பின் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு
2. குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை
3. சிகிச்சை அளிக்கப்படாத வலிப்பு நோய்
4. மூளைக் காய்ச்சல்

மனவளர்ச்சியின்மை பரம்பரை வழியாய் (மரபியில் காரணங்களால்) வருவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளது.

குரோமோசோம் எனப்படும். உயிரணுக்களில் ஏற்படும் கோளாறு காரணமாகவும் மன வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

உயிர் ரசாயண குறைபாடுகளும் மன வளர்ச்சியின்மையை ஏற்படுத்தும்.

மனவளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளை எவ்வாறு கண்டறிவது

குழந்தையின் வளர்ச்சி பற்றி தாயிடம் விரிவாக பேசுதல் மூலமும் குழந்தையின் உடல் தோற்றத்தையும், நடத்தையை கவனித்தல் மூலமும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை கண்டறியலாம்.

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு முகம் பார்ப்பது, உட்காருவது, நடப்பது, பேசுவது முதலியன தாமதப்படும்.

இக்குழந்தைகள் மந்தமாக இருக்கும் முதிர்ச்சி இல்லாத செயல்களைச் செய்யும். தன் அன்றாட தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்ள இயலாது. படிப்பில் முன்னேற்றம் இருக்காது.

லேசான மனளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைப் போல் பார்ப்பதற்கு இயல்பாக இருப்பார்கள்.

மனவளர்ச்சி குறைபாட்டுக்கு மருந்துகள் இல்லை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது.

ஏற்கெனவே உள்ள மனத்திறனைப் பயன்படுத்தி, பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் படிப்படியே மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவலாம்.

மன வளர்ச்சி குன்றியநிலை வராமல் தடுக்கும் வழிகள்

1. வம்ச வழிக் காரணங்களை அறிந்து, முன்னரே குடும்பத்தில் ஒரு மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை இருக்குமானால், இன்னொரு குழந்தை அப்படி ஆகாமல் தடுக்க மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.
2. நெருங்கிய உறவில் மணம் செய்து கொள்வதை தவிர்த்தல் நல்லது.
3. கருவுற்ற தாய்மார்கள் நோய் வராமல் பாதுகாப்புடன் இருத்தல், முறையான மருத்துவ சிகிச்சை பெறுதல், மருத்துவ அறிவுரை இல்லாமல் மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்த்தல், எக்ஸ்ரே எடுத்தலை தவிர்த்தல், உட்டச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், மருத்துவ வசதி உள்ள இடங்களில் பிரசவம் பார்த்து கொள்ளுதல் ஆகியன மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் பிறக்காமல் தவிர்க்க உதவும்.
4. குழந்தைப் பருவத்தில் நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை கொடுத்தல் குழந்தைகளில் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துதல், குழந்தைகளிடம் அன்புடன் நடத்தல் ஆகியனவும் மிக முக்கியம்.

- Worry and agitation
- Aggression
- Disinterest
- Inappropriate behaviour
- Delusions (false beliefs)

MENTAL HEALTH TRAINING UNDER DISTRICT MENTAL HEALTH PROGRAM

The mental health training in the medical and para-medical curriculum is far from adequate. The lack of knowledge about mental health will impair the mental health delivery to the community. The medical personnel should have adequate mental health skills to make basic diagnosis of the mental illness and to treat them at Primary Health Centres. The para-medical personnel should be trained to identify mental illness in the community and also create awareness about mental health. The training programs conducted under DMHP aims to achieve the above said objectives.

Training consisted of the following components :

1. Pre-Training evaluation
2. Lectures on causes and symptoms of various mental illnesses
3. Identification and treatment of mental illnesses in the community
4. Case demonstrations
5. Case presentation by the trainees and discussion
6. Demonstration of maintenance of case records
7. Field visit to a Primary Health Centre to demonstrate IEC activities and intervention in the community
8. Field visit to a Temple by name "Gunaseelam", which is about 35 km from Trichi, where mentally ill are given magico-religios treatment. Field visit is organized to demonstrate the misconceptions about mental illness and to highlight the plight of mentally in the community.
9. Post-training evaluation and feed back about the training.

Medical officers were trained for two weeks and para-medical personnel had under gone one week training. Three days training programs were organised for non-medical personnel. All the training programs for medical and para

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளின் சிகிச்சை முறை:

1. ஏற்கெனவே கூறியது போல் மனவளர்ச்சிக் குறைவுக்கு மருந்துகள் இல்லை.
2. இருக்கும் மனத்திறனை, பயன்படுத்தி, தேவைகளுக்கு ஏற்ப, பயிற்சி அளித்து மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவலாம்.
3. மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை கண்டறிந்தவுடன், மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு உட்படுத்தலாம். அவர் படிப்பு, பயிற்சியில் திட்டமிட்டுத் தருவார். அத்துடன், உடல்நோய், மற்றும் மனநோய் இருப்பின் தேவையான மருந்துகளை தருவார்.
4. ஆரம்ப காலத்திலேயே மனவளர்ச்சி குன்றிய நிலையை அறிந்து, உரிய மருத்துவ சிகிச்சை, மற்றும் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம், இருக்கும் அறிவுக் கூர்மையை நன்கு பயன்படுத்தி, அக்குழந்தை சுதந்திரமாகவும், தன் தேவைகளை தானே பூர்ச்சி செய்து கொள்ளும் படியும் வாழ உதவலாம்.
5. எனவே, மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தையைப் பற்றி அறிந்தவுடன் பெற்றோரிடம், குழந்தையின் நிறைகுறைகளைப் பற்றி விசாரித்தறியவும்.
6. குழந்தைகளுக்கு தேவைப்படும் பயிற்சியை பெற்றோரிடம் கேட்டறியவும்.
7. குழந்தையிடம் இப்போதுள்ள மன வளர்ச்சி பற்றி அறியவும்.
8. மன வளர்ச்சிக்கேற்ப பயிற்சிகளை முடிவு செய்யவும்.
9. படிப்படியே குழந்தைக்கு பயிற்சியளிக்க, பெற்றோரும் முக்கிய பங்கு கொள்ள வேண்டும்.
10. ஒவ்வொரு செயலையும் ஒரு ஆர்வமூட்டும் விளையாட்டு போல் கற்பிக்கவும்.
11. ஒரு செயலை செய்து முடித்தவுடன் குழந்தைக்கு பரிசளித்தும், பாராட்டியும் ஊக்கப்படுத்தவும்.

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சிகள்

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தையின் வயது மற்றும் அறிவுக்கூர்மை ஆகியவற்றினை கணக்கில் கொண்டு அளிக்கப்பட வேண்டிய பயிற்சியினை முடிவு, செய்ய வேண்டும். இதனை மனநல மருத்துவர் முடிவு செய்வார்.

2 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நடத்தல், சிறு வாக்கியங்கள் பேசுதல், பிறர் உதவியின்றி தம்ளரில் நீர் குடித்தல், உண்ணும் பண்டங்களை பிரித்தறிதல், பல வண்ணங்கள், ஒலிகளை அறிதல் போன்றவற்றில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

2 வயதிற்கு மேற்பட்டு 4 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சிறு பொருள்களை கண்டறிதல், உணவை மெல்லுதல், கழிப்பிடம் செல்ல பழகுதல், சிறு வீட்டு வேலைகளை செய்தல், தீ போன்ற ஆபத்துக்களை தவிர்த்தல் போன்றவற்றில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

4 வயதிற்கு மேற்பட்ட மற்றும் 7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தானே உடை உடுத்திக் கொள்ளுதல், பிற குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், சில சொற்களை எழுதுதல், சிறு கணக்கு போடுதல் போன்றவற்றில் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

குறையுள்ள குழந்தைகளுக்கு வீடே சிறந்த இடம். உங்களின் முறையான அறிவுரை, உதவி, வழிகாட்டுதல், பயிற்சி, அன்பான அணுகுமுறை மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் உதவலாம்.

medical personnel were conducted at the K.A.P.V. Medical College, Trichi. Four training programs were conducted at the four interior villages of the Trichi district for non-medical personnel.

Faculty members of the Institute of Mental Health, Chennai which is the nodal centre for the DMHP participated in the training program as resource persons.

It has been proposed to train all the medical and para medical personnel of the PHCs of Trichi district. In future short refresher training programs will be conducted for the personnel who had already undergone training in the previous years.

Trainining programs conducted during 1997-1998

10.11.97 to 15.11.97 First training program for Paramedical persons

17.11.97 to 22.11.97 Second traiing program for paramedical persons from PHCs at Govt. Head Quarters Hospital, Trichi.

Totally 40 Health Inspectors from different Primary Health Centres from Trichi districts were trained.

17.11.97 to 29.11.97 First training program for Medical Officers from PHCs at Govt. Head Quarters Hospital, Trichi

15.12.97 to 29.12.97 Second training program for Medical Offiers from PHCs and Taluk Hospitals, Trichi.

Totally 23 medical officers from Primary Health Centres and Taluk Hospitals were trianed

01.12.97 to 03.12.97 First Training for Non Medical persons at a village at Trichi

04.12.97 to 06.12.97 Second training for Non Medical persons at a village at Trichi.

08.12.97 to 10.12.97 Third training for Non Medical persons at a village at Trichi.

11.12.97 to 13.12.97 Fourth training for Non Medical persons at a village at Trichi

Totally 130 Non-Medical personnel (Teachers, Noon mealcentre workers, TINIP staff etc.,) were trained.

Training programs conducted during 1998 - 1999

a. 01.12.99 to 13.2.99 First Training program for medical officers from PHCs of Trichi

b. 15.2.99 to 27.2.99 Second training program for officers from PHCs

Totally 36 medical officers were trained

a. 18.1.99 to 23.1.99 First training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

b. 15.2.99 to 20.2.99 Second training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

c. 01.3.99 to 6.3.99 Third training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

d. 08.3.99 to 13.3.99 Fourth training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

e. 15.3.99 to 20.3.99 Fifth training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

f. 22.3.99 to 27.3.99 Sixth training program for Village Health Nurses attached to PHCs in Trichi District

Totally 290 Village, Village nurses were trained

Trianing for 1999-2000

Three training programs to train 150 Health Inspectors from various PHCs of Trichi district is scheduled to start at Trichi

So far 59 medical officers, 40 Health Inspectors, 130 Non-medical personnel and 290 village Health Nurses were trained under District Mental Health Program.

Training program for Village Health Nurses

A DMHP, Trichi publication for private circulation and not for sale. Editor : Dr. R. RAJKUMAR, Project Officer, DMPH.
Institute of Mental Health, Chennai, Publisher : Director, Institute of Mental Health, Chennai - 600 010.

For Private Circulation only.