

## நான் நன்றாக உணரவில்லை . . . என்னிடம் என்ன தவறு உள்ளது?

மனச்சோர்வு வெவ்வேறு

அறிகுறிகளுடன்

வெளிப்படுகிறது:

உடல் ஆற்றலிழப்பு . . .

நம்பிக்கையின்மை . . .

வலி . . .



மனச்சோர்வு என்றால் என்ன:

மனச்சோர்வு என்பது, வயது, தொழில், சமூக அந்தஸ்து மற்றும் தோற்ற பாகுபாடின்றி, யாரையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு பொதுவான நோய். மனச்சோர்வினை குணப்படுத்தலாம். அது தாங்கிக்கொள்ள வேண்டிய விதியல்ல. பெரும்பாலும் மனச்சோர்வுக்கு ஒரு வரலாறுண்டு. அது ஒரு நீண்ட நாள் அதிகப்படியான தேவைகள் மற்றும் கடினமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கான மன மற்றும் உடலின் எதிர்வினையாக இருக்கலாம். இந்த நோய்க்கான சாத்தியமான இடர்கள், பாதுகாப்பற்ற குடியிருப்பு நிலை, நிர்மூலமாக்குதல், தனிமை, அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு, பணக்கவலை, குழந்தைகள் மீதான அக்கறை போன்றவை உள்ளடங்கியதாகும். மனச்சோர்வு அடைவதற்கான மற்றொரு இடர் காரணி, குடும்ப மரபுரிமையால் அடிக்கடி ஏற்படும் மனத்தளர்ச்சி நோய்களாகவும் இருக்கலாம். கடினமான பெருஞ்சுமை ஏற்றப்படும்போதும், அழுத்தப்படும்போதும், உணர்ச்சிவயப்பட்ட, உளவியலான மற்றும் உடலளவில் அளவுக்கு மீறிய சுமை ஏறும் ஒரு நிலையில், மனமும் உடலும் உடைந்து போகிறது. அவ்வாறு மனமும் உடலும் உடைந்து போகும் ஒரு சூழ்நிலையில் மனச்சோர்வு ஏற்படலாம்.

நீண்ட நாட்களுக்கு முந்தைய அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்கள் மற்றும் கடுமையான மனஅழுத்தம் கூட, மனச்சோர்வினை விளைவிக்கலாம். வயதானவர்களின் பராமரிப்பும், உடல் மற்றும் மனவலிமையினை இழக்க காரணமாக இருக்கலாம்.

மனச்சோர்வினை நான் எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது:

மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். நோய்க்கான உடல்ரீதியான அல்லது உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகளை நோயாளிகள் கொண்டிருக்கலாம்.

உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள்	உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>ஒருமுகப்படுத்தல் கோளாறுகள்</li> <li>எதிர்மறை எண்ணங்கள்</li> <li>மகிழ்ச்சியற்ற நிலை</li> <li>பெருமளவிலான உள் அமைதியின்மை</li> <li>சிடுசிடுப்புடைமை</li> <li>தாக்கும் மனப்பாங்கு</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>தூக்கமின்மை</li> <li>வழக்கத்திற்கு மாறாக எடைகூடுதல் / எடை குறைதல்</li> <li>கடுமையான சோர்வு</li> <li>தலைவலி, முதுகுவலி அல்லது வயிற்று வலி</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• பயம், சுயசந்தேகம்</li> <li>• நம்பிக்கையின்மை</li> <li>• மரணத்தை விரும்புதல்</li> <li>• . . . .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• உடல் பதற்றம்</li> <li>• பாலியல் நாட்டமின்மை</li> <li>• . . . .</li> </ul>
--	--

சிறுவர்கள்: சிறுவர்கள் கூட மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படலாம். அவர்களிடம் அடிக்கடி ஏற்படும் அறிகுறிகள்: தூக்க இடர்பாடுகள், மாற்றப்பட்ட உணவு பழக்கவழக்கம், சோகம், பதற்றம், பிரிவு பயம், பின்வாங்கல், தூக்கத்தில் சிறுநீர்கழித்தல், தன்முனைப்பு நடத்தை, பள்ளிக்குச் செல்ல மறுத்தல் மற்றும் வயிற்றுவலி அல்லது தலைவலி போன்ற உடலரீதியான புகார்கள்.



எங்கு உதவி பெறலாம்:

உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவரை நம்பி, அதைப்பற்றி பேசுவது தங்களுக்கு உதவும். இந்த நெருக்கடி தொடருமானால், நீங்கள் நம்பும் உங்களது பொதுநல மருத்துவரையோ அல்லது மற்றொரு தொழில்முறையாளரையோ (மனநல மருத்துவர் அல்லது உளவியல் நிபுணர்) அணுகவும். அந்த நிபுணர் உங்களுக்கு உதவலாம். உறவினர்கூட தொழில்பண்பட்டவரின் உதவியை பெறலாம். இதர நோயாளிகள் அல்லது உறவினர்களிடம் நீங்கள் பேச விரும்பினால், அதற்கு சாதகமான மற்றும் சாதாரண வகை ஆதரவினை ஒரு சுய உதவிக்குழு அளிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு: நீங்கள் அறிந்தவற்றை பகிர்ந்து கொள்ளவும், உங்கள் குழந்தைக்கான ஆதரவினைப் பெறவும் ஆசிரியர் மற்றும் பள்ளி சமூக சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்தச் சூழ்நிலை நீண்ட நாட்களுக்கு தொடர்ந்தால், உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ, உங்கள் குடும்ப மருத்துவரையோ அல்லது குழந்தை மருத்துவரையோ அணுகவும்.

மனச்சோர்வுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

வழக்கமாக மனச்சோர்வுக்கு நன்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். சிகிச்சையை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஆரம்பிக்க முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அது நன்கு பயிற்சி பெற்ற சிறப்பு மருத்துவரால் செய்யப்பட வேண்டும். அது பல நிலைகளில் நடைபெறும். அது உளவியல் சிகிச்சை, சமூக ஆதரவு மற்றும் தேவையெனில் மருந்து கொடுத்தல் ஆகியவை உள்ளடங்கியதாகும். மனச்சோர்வுக்கு சிகிச்சையளிக்காமல் இருப்பது ஆபத்தானது. ஏனெனில் அது தொடர்ந்து கடுமையாக இருக்கலாம். சிகிச்சை செலவுகள் வழக்கமாக கட்டாய மருத்துவ காப்பீடுகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. அனைத்து சிறப்பு மறுத்துவர்களும் இரகசியத்தைக் காக்க கடமைப்பட்டவர்கள்.



**femmesTISCHE**  
Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration



**männerTISCHE**  
Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

மேலும் படிக்க:

சிற்றேட்டினை பதிவிறக்க மற்றும் 11 மொழிகளில் விற்பனைக்கு [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) Z.B.

பிந்தைய மனஉளைச்சல் சீர்கேட்டின் மீதான தகவல்களுக்கு “மறக்க முடியவில்லையெனில்”

ஏழு மொழிகளில் விளக்கப்படம்: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

உளவியல் ஆரோக்கியத்தை விளக்கும் காணொலி: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

சிறுவர்களுக்கு: பெற்றோர்கள் அவசர நேரடித்தொலைபேசி, கல்வி மன அழுத்த சூழ்நிலைகளில், பெற்றோர்களிடமிருந்தும், இதர கல்வியாளர்களிடமிருந்து நாள்முழுதும் தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் ஆலோசனைகள் பெற தொலைபேசி எண்: 0848 35 45 55, [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)