

மனநோய் என்றால் என்ன?

மனநோய் என்ற சொல் யதார்த்தத்துடனான தொடர்பினை ஓரளவு இழக்கும் வகையில் மனதைப் பாதிக்கும் நிலைமைகளை விவரிக்க உடயோகிக்கப்படுகிறது. ஒருவர் இவ்வாறாக நோயுறும் போது அது மனநோய் வெளிப்பாடு என்றழைக்கப்படும்.

வளர்ந்தவரிடையே இளவயதின் மத்தியில் இது வருவதற்கான கூடிய சாத்தியம் இருப்பதுடன் சர்வ சாதாரணமாகவும் காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு 100 இளைஞர்களில் சுமார் 3 பேர் மனநோய் வெளிப்பாட்டினை அனுபவிப்பது, இளைஞர்களிடையே நீரிழிவு நோயைவிட மனநோய் அதிகமாகக் காணப்படுவதனைக் காட்டுகின்றது. பெரும்பாலானவர்கள் இந்த அனுபவத்திலிருந்து முழுமையாகக் குணமடைந்து விடுகின்றனர்.

மனநோய் எவருக்கும் ஏற்படலாம். வேறெந்த நோயையும் போல இதற்கும் சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

இதன் அறிகுறிகள் யாவை?

மனநிலை, சிந்தித்தல் என்பவற்றில் மாற்றங்களுக்கும் அசாதாரணமான எண்ணங்களுக்கும் மனநோய் இட்டுச் செல்வதனால் ஒருவர் என்ன உணர்கின்றார் என்பதைக் கண்டறிவது கடினமாகின்றது.

மிகவும் சிறப்பியல்பானவை எனக் கருதப்படும் அறிகுறிகளில் சிலவற்றை ஒன்றாக வகைப்படுத்திக் கொள்வது மனநோய் அனுபவத்தை விளங்கிக் கொள்ள உதவும்.

குழப்பமான சிந்தனை

அன்றாட சிந்தனைகள் குழப்பமடைகின்றன அல்லது சரியான முறையில் ஒன்றுசேர்வதில்லை. வசனங்கள் தெளிவற்று அல்லது பொருளற்றக் காணப்படுகின்றன. கூர்ந்து கவனம் செலுத்துதல், சம்பாஷனை ஒன்றைத் தொடருதல், விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் போன்றவற்றில் ஒருவருக்குச் சிரமமிருக்கலாம். சிந்தனைகள் அதிக வேகமாக ஓடலாம் அல்லது வேகம் குறைவடையலாம்.

தவறான நம்பிக்கைகள்

மனநோய் வெளிப்பாட்டினை அனுபவிக்கும் ஒருவர் பிரமைகள் (delusions) எனப்படும் தவறான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருப்பது சாதாரணமானதாகும். தமது பிரமைகள் பற்றிய அத்தீ நம்பிக்கை கொண்டவராக அவர் காணப்படுவதனால் மிகவும் தர்க்கரீதியான விளக்கம் கூட அவரது மனதை மாற்ற மாட்டாது. உதாரணமாக, தமது வீட்டுக்கு வெளியே கார் வாகனங்கள் தரித்திருக்கும் முறையைக் கொண்டே அவர்கள் தாம் பொலீசாரினால் கண்காணிக்கப்படுவதாக நம்பலாம்.

மாயக்காட்சிகள் (Hallucinations)

மனநோயின்போது ஒருவர் உண்மையில் காணப்படாத ஒன்றைக் காண்பார், கேட்பார், உணருவார், மண்பார் அல்லது சுவைப்பார். உதாரணமாக மற்றொருவராலும் கேட்க முடியாத குரல்களைக் கேட்பார் அல்லது காணப்படாத பொருட்களைக் காண்பார். பொருட்களின் சுவை அல்லது மணம் அவை பழுதடைந்தவை அல்லது நஞ்சுட்டப்பட்டவை போலக் கூடவும் காணப்படலாம்.

மாற்றமடைந்த உணர்வுகள்

எந்த அறிந்த காரணமுமின்றி ஒருவரின் உணர்வுகள் மாற்றமடையலாம். அவர்கள் வித்தியாசமாக உணரலாம் அல்லது குறைந்த வேகத்தில் தம்மைச் சுற்றியுள்ள எல்லாமே அசைவது போன்ற உணர்வுடன் உலகத்திலிருந்து துண்டிக்கப்படலாம். மனநிலை ஊசலாட்டம் சாதாரணமானதாக இருப்பதுடன், அசாதாரணமான உற்சாகத்தையோ அல்லது மனத்தாழ்வினையோ உணருவர். அவர்களினது மனஎழுச்சிகள் தணிக்கப்படும்... வழமையைவிடக் குறைவாக உணருவர் அல்லது அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் குறைவான மனஎழுச்சிகளைக் காண்பிப்பர்.

மாற்றமடைந்த நடத்தைகள்

மனநோய் கொண்டவர்கள் தமது வழக்கத்திற்கு மாறான நடத்தைகளைக் கொண்டிருப்பர். அவர்கள் மிகத் தீவிரமாகச் செயற்படுவர் அல்லது சோம்பலாக முழுநாளும் சுமமா குந்தியிருப்பர். பொருத்தமற்ற முறையில் அவர்கள் நகைக்கக்கூடும் அல்லது ஒரு காரணமுமின்றி ஆத்திரம், குழப்பம் அடையக்கூடும். அநேகமாக நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மேலே விபரிக்கப்பட்ட அறிகுறிகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும். உதாரணமாக, தான் ஆபத்தில் இருப்பதாக நம்பும் ஒருவர் காவல் துறையினரை அழைக்கக்கூடும். தன்னையே யேசு கிறிஸ்துவாக நம்பும் ஒருவர் தெருவில் நாள் முழுவதும் நின்று பிரசங்கம் செய்யக்கூடும். உணவு நஞ்சுட்டப்பட்டுள்ளதாகப் பயங்கொண்டவர்கள் உணவருந்துவதை நிறுத்திவிடுவர் அல்லது எதனையிட்டோ பயம் கொண்டிருப்பவர்கள் நித்திரை கொள்வதில் சிரமம் கொண்டவர்களாயிருப்பர்.

அறிகுறிகள் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டுக் காணப்படுவதுடன் காலப்போக்கில் மாற்றமும் அடையலாம்.

முதல்-வெளிப்பாடு மனநோய் என்றாலென்ன?

முதல்முறையாக மனநோய்சார் அறிகுறிகளை அல்லது மனநோய் வெளிப்பாட்டினை ஒருவர் உணர்வது முதல்-வெளிப்பாட்டு மனநோய் எனச் சாதாரணமாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. முதல்-வெளிப்பாட்டு மனநோயை உணர்பவர்கள் என்ன நடக்கின்றது என்பதை விளங்கிக் கொள்ளாமல் இருக்கக்கூடும். அறிகுறிகள் மிகவும் குழப்பமடையச் செய்வதாகவும் முழுமையாகப் பரிச்சயமற்றதாகவும் இருக்கக்கூடுமானாலும் நபரைக் குழப்பமடையச் செய்தும் துயரமடையச் செய்தும் விடும். மனநோய்பற்றி இன்னமும் சமூகத்தில் பொதுவாகவே காணப்படும் எதிர்மறையான கட்டுக்கதைகள், வகைமாதிரிகள் காரணமாக இத்துன்பம் மேலும் அதிகரிக்கப்படும்.

மூன்று கட்டங்களில் ஒரு மனநோய் வெளிப்பாடு நடைபெறுகின்றது. ஒவ்வொரு கட்டத்தினதும் காலஅளவு நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றது.

கட்டம் 1: நோய்முன்கட்டம் (Prodrome)

ஆரம்ப அறிகுறிகள் தெளிவற்றும் கவனிக்க முடியாதளவிலும் இருக்கும். தமது மனநிலையை, எண்ணங்களை, சுயவிளக்கங்களைச் சிலர் விபரிக்கும் முறைகளில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம்.

கட்டம் 2: தீவிரம் (Acute)

மாயக்காட்சிகள், பிரமைகள் அல்லது குழப்பமான சிந்தனைகள் போன்ற தெளிவான மனநோய்சார் அறிகுறிகளை அனுபவித்தல்.

கட்டம் 3: சுகப்படுதல் (Recovery)

மனநோய் சிகிச்சை அளிக்கப்படக்கூடியது. அநேகமானோர் குணமடைகின்றனர். குணமடையும் முறை நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றது.

முதல் வெளிப்பாட்டு மனநோயிலிருந்து மக்கள் குணமடைகின்றனர். பலர் இன்னொரு மனநோய் வெளிப்பாட்டினை ஒருபோதும் அனுபவிப்பதில்லை.

மனநோயின் வகைகள் யாவை?

மனநோய் பற்றிய ஒவ்வொருவரினதும் அனுபவம் வேறுபட்டிருக்கும். அத்துடன், ஆரம்ப நிலைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட பெயரை அல்லது பட்டயத்தை மனநோய் சுகவீனத்திற்கு இடுவது எப்போதும் உபயோகமாக இருப்பதில்லை.

இருப்பினும், யாருக்காவது மனநோய் இருக்கும்போது, அது ஒரு குறிப்பிட்ட மனநோய் சுகவீனம் எனக் கண்டறிந்து கூறுவது வழக்கம். நோய் கண்டறிதல் (diagnosis) என்பது சுகவீனமுற்ற ஒருவரது அறிகுறிகளை வைத்து நோயொன்றினை இனங்காணல் ஆகும். மேலும் இந்த நோய்கண்டறிதல் நோயை ஏற்படுத்தியது எது, மற்றும் அறிகுறிகள் எவ்வளவு காலம் நீடித்துள்ளன என்பவற்றைப் பொறுத்தும் இருக்கும்.. ஒருவர் முதன்முறையாக மனநோயை அனுபவிக்கும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட மனநோய் வகையினைச் சரியாகக் கண்டறிவது கடினமாகும். ஏனெனில் நோயின் பட்டயத்தைத் தீர்மானிக்கக்கூடிய காரணிகள் பலவும் தெளிவற்றுக் காணப்படும். இருந்தாலும் நீங்கள் கேட்கப்போகும் சில பெயர் பட்டயங்களைப் பற்றிப் பரிச்சயமடைவது உபயோகமாயிருக்கும்.

போதைவஸ்து-தூண்டிய மனநோய் (Drug-Induced Psychosis)

மதுபானம் அல்லது போதை வஸ்துக்களின் பாவனை அல்லது அதனை நிறுத்துதல், மனநோய் அறிகுறிகளின் தோற்றத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். சிலவேளைகளில் இந்த அறிகுறிகள் அவ்வஸ்துக்களின் தாக்கம் குறைந்து செல்லும்போது விரைவில் மறைந்து போகும். வேறு சில வேளைகளில், சுகவீனம் நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கலாம். ஆனாலும் அது போதைவஸ்து தூண்டிய மனநோயாகவே ஆரம்பிக்கும்.

சேதன மனநோய் (Organic Psychosis)

சிலவேளைகளில் மனநோய் அறிகுறிகள், தலைக் காயம் அல்லது மூளையின் தொழிற்பாட்டிற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் உடல் நோய்களான மூளைக்காய்ச்சல், ஏயிடல் அல்லது புதவளி (tumour) என்பவற்றின் ஒரு பகுதியாகத் தோன்றலாம். வழக்கமாக குடும்பப்பிரச்சினைகள் அல்லது குழப்பம் போன்ற ஏனைய அறிகுறிகளும் காணப்படும்.

குறுகிய எதிர்ந்தாக்க மனநோய் (Brief Reactive Psychosis)

குடும்பத்தில் ஒருவரது இறப்பு அல்லது வாழிடச் சூழலில் மாற்றம் போன்ற ஒருவரது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட பாரிய அழுத்தத்திற்கான பதிலாக மனநோய் அறிகுறிகள் திடீரெனத் தோன்றும். அறிகுறிகள் தீவிரமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் சில தினங்களுக்குள் அந்த நயர் விரைவாகக் குணமடைந்துவிடுவார்.

பிரமைசார் ஒழுங்கினம் (Delusional Disorder)

உண்மையற்ற பொருட்களின் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருத்தலை மிகப் பிரதானமான பிரச்சினையாகும்.

உள்சீதை (Schizophrenia)

உள்சீதை என்பது, நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்காவது தொடர்ந்து காணப்படும் ஒரு மனநோய் சுகவீனத்தைக் குறிக்கின்றது. அறிகுறிகளும் சுகவீனத்தின் கால அளவும் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுகின்றன. முன்னைய நம்பிக்கைகளுக்கு மாறாக உள்சீதை கொண்ட பலர் சந்தோஷமும் நிறைவுமுடைய வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருவதுடன் மேலும் பலர் பூரணமாகக் குணமடைந்துமுள்ளனர்.

உள்சீதையுரு ஒழுங்கினம் (Schizophreniform Disorder)

அறிகுறிகள் ஆறுமாதங்களிலும் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன என்பதைத் தவிர இது உள்சீதைவைப் போன்றதே ஆகும்.

இருமுனை (வெறி-சோர்வு) ஒழுங்கினம் [Bipolar (Manic-depressive) Disorder]

இருமுனை ஒழுங்கினத்தின் போது, மனநிலையில் (mood) ஒரு பொதுவான குழப்பம் போன்றே மனநோய் ஆரம்பிக்கும். இதன்போது மனநிலையானது மிகுந்த உச்சங்கள் (மனவெறி, mania) அல்லது தாழ்வுகள் (மனச்சோர்வு, depression) போன்ற சிறப்பியல்புகளைப் பெற்றிருக்கும். மனநோய் அறிகுறிகள் காணப்படும்போது அவை ஒருவரது மனநிலைக்குப் பொருத்தமானதாக அமையும். உதாரணமாக மனச்சோர்வு கொண்ட ஒருவருக்கு அவர் தற்கொலை செய்யவேண்டும் எனக்கூறுவது போன்ற குரல்கள் கேட்கலாம்.. அசாதாரணமாக உற்சாகம் அல்லது மகிழ்ச்சி கொண்ட இன்னொருவர் தான் விசேடம் வாய்ந்தவரெனவும் அதனால்

ஆச்சரியப்படத்தக்க சாதனைகளைத் தம்மால் செய்ய முடியும் எனவும் நம்பலாம்.

உள்சீதைப்பாதிப்பு ஒழுங்கினம் (Schizoaffective Disorder)

ஒரு நபருக்கு உடனுக்குடன் அல்லது அடுத்தடுத்து மனநிலை ஒழுங்கினம் (மனச்சோர்வு அல்லது மனவெறி போன்றவை) மற்றும் மனநோய்க்கான அறிகுறிகள் காணப்படும்போது இந்த வகையான நோய் எனக் கண்டறியப்படுகின்றது. வேறுவகையில் கூறுவதானால், இந்த நிலை மனநிலை ஒழுங்கினத்திற்கோ அல்லது உள்சீதைவுக்கோ வகைமாதிரியான முறையில் உரியதாக இருக்க மாட்டாது.

மனநோய்சார் மனச்சோர்வு (Psychotic Depression)

சுகவீனத்தின்போது ஒருபோதும் வெறி அல்லது உச்சங்கள் காணப்படாத, மனநோய்சார் அறிகுறிகள் கலந்த, மிகத் தீவிரமான மனச்சோர்வு இதுவாகும். இவ்வியல்பு இருமுனை ஒழுங்கினத்திலிருந்து இந்த சுகவீனத்தை வேறுபடுத்திக் காண்பிக்கின்றது.

மனநோயை உண்டாக்குவது என்ன?

மனநோய்க்கான காரணம் பற்றிய பல கோட்பாடுகள் கூறப்பட்டுள்ளன போதிலும் மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்படவேண்டியுள்ளன.

குறைவாக விளங்கிக் கொள்ளப்பட்டுள்ள பல உயிரியல் காரணிகளின் சேர்க்கை மனநோயை உண்டாக்குகிறது என்பதற்கு ஒரு சில குறிப்புக்காட்டிகள் உள்ளன. விடலைப்பருவத்திலும் ஆரம்ப இளம்வயது வாழ்க்கையிலும் மனநோய் அறிகுறிகளை அனுபவிப்பதற்கான ஒரு பாதிப்படையும் தன்மையை, இவை உருவாக்குகின்றன. இந்த அறிகுறிகள், இப்படியாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களுக்கு ஏற்படும் மனவழுத்தம், போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகம் அல்லது சமூக மாற்றங்கள் போன்றவற்றினால் அநேகமாக வெளிவருகின்றன. சில காரணிகள் முக்கியத்துவத்தில் ஒருவருக்கொருவர் விடயத்தில் அதிகமாக அல்லது குறைவாக இருக்கலாம்.

முதல்-வெளிப்பாட்டு மனநோயில் அதன் காரணம் குறிப்பாகத் தெளிவற்றிருக்கும். ஆகவேதான் தெரிந்த மருத்துவக் காரணிகளை அல்லவெனக் கண்டறிவதற்காகவும் முடிந்தவரையில் தெளிவாக நோய் கண்டறிதலைச் செய்வதற்காகவும் முழுமையான பரிசோதனைக்கு ஒருவர் உட்படுத்தல் மிக அவசியமானதாகும். வழக்கமாக மருத்துவப் பரிசோதனைகள், ஒரு மனநல சிறப்புநிபுணருடனான விபரமான நேர்காணல் என்பவற்றை இது கொண்டிருக்கும். மனநோய் பல உருவங்களைக் கொண்டது. ஆதன் வழிமுறைகளும் இறுதி நிலைகளும் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும்.

மேலதிக தகவல்

ஏனைய தகவல் தாள்களாவன:

- மனநோயிலிருந்து குணப்படுத்தல் - தகவல் தாள் இல. 2
- ஆரம்பத்திலேயே உதவி பெறல் - தகவல் தாள் இல. 3
- மனநோய் உடைய ஒருவருக்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்? - தகவல் தாள் இல. 4

இவை கிடைக்குமிடம்:

Ontario Working Group On Early Intervention In Psychosis
மனநோயில் ஆரம்ப குறுக்கீட்டிற்கான ஒன்றாறியோ செயற்குழு
www.earlypsychosis.com

2000 EPPIC Statewide Services

EPPIC தகவல் தாள்களை EPPIC இணையத்தளமான
www.eppic.org.au இலிருந்து இறக்கிப் பெற்று எந்தவித மாற்றங்களையும் செய்யாமல் தடையின்றி விரியோக்கிகலாம்.

மனநோயிலிருந்து குணமடைதல்

சிலவேளைகளில் மனநோய்சார் அறிகுறிகள் கொண்டவர்கள் சிகிச்சை பெறுவதற்குத் தயங்குகின்றனர். ஒருவேளை அவர்கள் ஒன்றும் பிழையாக இல்லை என நம்பலாம், அல்லது உதவியேதுமின்றியே இந்த அறிகுறிகள் போய்விடும் என எதிர்பார்க்கலாம். அவர்கள் உண்மையான சிகிச்சைபற்றி மனப்பயம் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ எனவும் வருத்தலாம்.

மனநோய் பற்றிய அதிகமான புரிந்துணர்வு புதிய மருந்துகளினதும் சிகிச்சைகளினதும் விருத்திக்கு இட்டுச் சென்றுள்ளது. வழக்கமாக உள்ளூர் மனநல சிகிச்சை நிலையத்திற்கு ஒழுங்கான முறையில் சென்று வருவதுடன் மனநோய் கொண்டவர்களுக்கு வீட்டிலேயே வைத்து சிகிச்சையளிக்கப்படும் வாய்ப்புள்ளது. உள்ளூர் மனநல சேவையினர் வீட்டிற்கு வருகை தருவதை ஒழுங்கு செய்ய முடியும். அத்துடன் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப் படுவது தேவையாயின் வழக்கமாக ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே இருக்கும்.

மனநோய், ஏனைய நோய்களைப் போலவே, சிகிச்சையளிக்கப்படக்கூடியது. அநேகமானோர் நன்கு குணமடைகின்றனர்.

சிகிச்சை எதனைக் கொண்டிருக்கும்?

சிகிச்சையின் முதற்கட்டம் ஒரு மதிப்பீட்டைக் கொண்டிருக்கும். மனநல மருத்துவர், சிகிச்சை நிலைய மனவியலாளர் அல்லது சமூக மனமருத்துவத் தாதி போன்ற ஒரு மனநலச் சிறப்பு நிபுணருடனான ஒரு தொடரான நேர்காணல்களை இது குறிக்கும். இந்த சிறப்பு நிபுணர் அந் நபரைத் தெரிந்து கொள்வதிலும் குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் கதைப்பதிலும் நேரத்தைச் செலவழிப்பார். இரத்தப்பரிசோதனைகளும் கதிர்ப்படப்பிடிப்புகளும் அறிகுறிகளுக்கு எந்த உடல்சார் காரணிகளும் இல்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்துவதற்காக ஒழுங்கு செய்யப்படக்கூடும். சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் இது ஒரு பயம் நிறைந்ததும் குழப்பமானதுமான வேளையாகும். அத்துடன் பெருமளவிலான உறுதிப்பாடும் சகிப்புத்தன்மையும் தேவைப்படுகின்றது. நல்ல நம்பிக்கையுடைய ஒரு உறவை முடிந்தபோதிலெல்லாம் நிறுவுவது முக்கியமானதாகும்.

மனநோய் உடையவரிடமிருந்தும் அவரது குடும்பத்தினர் நண்பர்களிடமிருந்தும் பெறப்பட்ட தகவல்களுடன், பரிசோதனை முடிவுகளையும் சேர்த்துப் பார்க்கையில் அனுபவிக்கப்படும் மனநோயின் வகை, அதன் காரணம், அந்த நபருக்கு வழங்கப்படக்கூடிய சிறந்த உதவி போன்றவை பற்றிய சில யோசனைகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

சிலவேளைகளில் மனநோய் அறிகுறிகள் விரைவில் மறைந்துவிடுவதுடன் அவர்கள் சாதாரண வாழ்க்கைக்கு உடனடியாக மீண்டுவிடுவர். வேறு சிலர் குணமடையப் பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கூட எடுப்பர். எந்த ஒரு சுகயினத்தையும் போன்றே அவர்கள் நோய்க்குப் பின்பு குணமடைவதில் காலத்தைச் செலவிடவோ அல்லது வெவ்வேறு விதமான சிகிச்சைத் தெரிவுகளை உபயோகிக்கவோ விரும்பலாம். மிகச்சிறந்த சிகிச்சை முறையைத் தீர்மானிப்பது என்பது அவரவரின் தனிப்பட்ட விருப்பம், மனநோய் அறிகுறிகளின் தீவிரம், அவை எவ்வளவு காலம் இருந்துள்ளன மற்றும் அதற்கான வெளிப்படையான காரணம் போன்ற காரணிகளில் தங்கியிருக்கும்.

மருந்து

மனநோய்க்கு மருந்து ஒரு முக்கியமான சிகிச்சை ஆகலாம். ஒரு மனநோய் வெளிப்பாட்டிலிருந்து குணமடைவதற்கும், மேலும் வெளிப்பாடுகள் தோன்றாமல் தடுப்பதற்குமான ஒரு அடிப்படையான பங்கினை ஏனைய வடிவிலான சிகிச்சைகளுடன் சேர்ந்து இது வகிக்கின்றது. மனநோயின் அறிகுறிகளையும் இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆவல்நிலை மற்றும் மனக்கவலை போன்றவற்றையும் திறமையான முறையில் குறைக்கவல்ல பல வகையான மருந்துகள் உள்ளன. ஒரு குறைந்த அளவிலான மருந்துடன் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கின்றது. அத்துடன் எவ்வளவு மருந்தினை எப்பொழுது எடுப்பது போன்ற விபரங்கள் மருந்துவருடன் தீர்மானித்துக் கொள்ளப்படும். மருந்தளிப்பு கண்காணிக்கப்பட்டு பக்க விளைவுகள் விருத்தியடைந்தால் மருந்தின் வகை அல்லது எடுக்கப்படவேண்டிய அளவு மாற்றப்படலாம். மனக்கவலை அடையவைக்கும் பக்கவிளைவுகளால் ஒருவர் தான்

குணமடைவதற்கு மையமான மருந்தினை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதற்குக் காரணமாகாத வண்ணம் தடுப்பதில் இது மிக முக்கியமானதாகும்.

ஆலோசனை வழங்கலும் மனவியல் சிகிச்சையும்

கதைக்க ஒருவர் இருப்பது சிகிச்சையின் முக்கியமான ஒரு அங்கமாகும். மனநோய் வெளிப்பாட்டின் கட்டம் மற்றும் தனிநபர் ஒருவருக்குப் பொருத்தமானது எது என்பதனைப் பொறுத்து சரியான வழிமுறை வேறுபடக்கூடும். தீவிரமான மனநோய் அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒருவர் தனது அனுபவத்தை விளக்கிக்கொண்டு தான் குணமடைந்து விடுவேன் என்ற உறுதிப்பாட்டை வழங்க வல்ல ஒருவர் இருப்பதை மட்டுமே தெரிந்துகொள்ள விரும்புவார். குணமடையும் கட்டம் முன்னேறுகையில் மனிதர்கள் “எனக்கு இது ஏன்?” என வினவக்கூடும். அத்துடன் நோய்வெளிப்பாடுகளைத் தடுக்கவல்லவையான மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல், எச்சரிக்கை செய்யும் அறிகுறிகளின் ஆரம்ப நிலையைக் கண்டறிதல் போன்ற நடைமுறை வழிகளைத் தெரிந்து கொள்கின்றனர். ஆலோசனை வழங்கல் அல்லது சிகிச்சையளித்தல் தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒரு குழுவாகவோ நடைபெறலாம்.

நடைமுறை உதவி

பாடசாலைக்கு அல்லது வேலைக்கு மீண்டும் செல்லல், தங்குமிட வசதிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல், அல்லது பணஉதவி பெறல் போன்ற நாளாந்த நடவடிக்கைகளுக்கான உதவியையும் சிகிச்சையானது கொண்டிருக்கலாம்.

வைத்தியசாலை எப்போது கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்?

மனநல தொழில்சார் நிபுணர்களிடமிருந்து திறன்மிக்கதும் ஒழுங்கானதுமான ஆதரவினைப் பெறுவார்களேயானால் மனநோய் கொண்ட அநேகமானோருக்கு வீட்டிலேயே உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் ஆதரவு வழங்க முடியும். இளம் நபருக்கான மனக்கவலை, இடையூறு என்பவற்றைக் குறைப்பதற்கு உதவுமுகமாக முதல் வெளிப்பாட்டு நோயாளிகளுக்கு முடிபுமாயின் வீட்டிலேயே சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.

உள்ளூர் சமூக மனநல சேவைகள் வீட்டிலேயே பராமரிப்பு வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும். 24 மணிநேரமும் நபருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் தீவிரமான ஆதரவை வழங்கும் Crisis Assessment and Treatment (CAT) சேவைகளானது சமூக மனநல சேவைகளின் ஒரு பகுதியாகப் பெரும்பாலும் இருக்கும்.

இருப்பினும் சிலவேளைகளில் வீட்டில் சிகிச்சைகளைத் தொடர முன்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியை வைத்தியசாலையில் கழிப்பதில் நன்மைகளுண்டு. வைத்தியசாலையில் தங்கிநிற்பது அறிகுறிகளை மேலும் முழுமையாக அவதானிப்பதற்கும், விசாரணைகளில் உதவுவதற்கும், சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பதற்கும் உதவியாக அமையும். தாம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணரவும் சிலவேளைகளில் நபர்கள் வைத்தியசாலையில் தங்குவதற்கு வேண்டிக் கொள்ளக்கூடும்.

ஒருவர் தமக்கும் ஏனையோருக்கும் ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய மனநோய்சார் அறிகுறிகள் உள்ள நிலைமைகளுக்கென இன்று, வைத்தியசாலையிருப்பு பொதுவாக ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக, ஒருவர் தற்கொலையைப் பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்திக்கக்கூடும்.. இது போன்ற நிலைமைகளில் வைத்தியசாலையிருப்பு மதிப்பீடு, மற்றும் சிகிச்சையின் தொடர்ச்சி, நபரின் பாதுகாப்பு என்பவற்றை உறுதிசெய்ய வழிவகுக்கிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆரம்பத்தில் மட்டுமாவது வைத்தியசாலையில் சேர்த்தல் - நபரினது விருப்பத்திற்கு மாறாக, அல்லது ஒரு தாமத முன்வராத ஒரு அடிப்படையில் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். இருப்பினும் முடிந்தளவு விரைவில் வீட்டில் சிகிச்சையளிப்பது மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும்.

ஒரு நபர் தாமும் எவ்வாறு ஈடுபட முடியும்?

ஆரம்ப மனநோய் உடையவர்கள் தமது சொந்த சிகிச்சையில் தீவிர செயற்பாட்டுடன் ஈடுபட்டிருக்குமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். ஒரு தனிநபர் மனநோய் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் குணமடையும் முறைமை, மற்றும் குணமடைதலை ஊக்குவிக்கவும் பேணவும் என்ன செய்யலாம் என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் வேண்டிய தேவையென்று உள்ளது. சிலவேளைகளில் தவற விடப்பட்ட பாடசாலை அல்லது வேலை என்பவற்றை ஈடுசெய்வது, அல்லது இந்த அனுபவத்துடன் தொடர்பான மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம் போன்ற உணர்வுகளை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பது போன்ற இரண்டாம் பட்சமான பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. ஒருவருக்குரிய உரிமைகள் பற்றித் தெரிந்திருப்பதும் ஏதாவது தெளிவற்றிருப்பின் கேள்விகளைக் கேட்பதும் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

குணமடைதல் எவ்வாறிருக்கும்?

மனநோயிலிருந்து குணமடையும் முறை நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றது. மிகக் குறைந்தளவிலான இடையீட்டுடன் சிலர் விரைவாகக் குணமடைந்து விடுகின்றனர். ஏனையோர் நீண்ட கால ஆதரவுடன் நன்மைபெறக் கூடும்.

முதல் வெளிப்பாட்டிலிருந்து குணமடைய வழக்கமாகப் பல மாதங்கள் எடுக்கும். அறிகுறிகள் தொடர்ந்து காணப்பட்டாலோ மீண்டும் வந்தாலோ குணமடையும் செயற்பாடு நீண்ட காலமெடுக்கலாம். சிலர் பல மாதங்கள் நீடிக்கும் கடினமான காலத்தை அனுபவிக்கலாம், அல்லது நிலைமைகள் பழையநிலைக்கு உண்மையில் திரும்பப் பல வருடங்கள் கூட எடுக்கலாம். முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டியது என்னவெனில், மனநோய் சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடியது என்பதாகும்.

அநீதகமானோர் திருப்திகரமானதும் பயன்மிக்கதுமான வாழ்க்கை வாழும் படியாக மனநோயிலிருந்து குணமடைகின்றனர்.

மேலதிக தகவல்

ஏனைய தகவல் தாள்களாவன:

- மனநோய் என்றால் என்ன? - தகவல் தாள் இல. 1
- ஆரம்பத்திலேயே உதவி பெறல் - தகவல் தாள் இல. 3
- மனநோய் உடைய ஒருவருக்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்? - தகவல் தாள் இல. 4

இவை கிடைக்குமிடம்:

Ontario Working Group On Early Intervention In Psychosis
மனநோயில் ஆரம்ப குறுக்கீட்டிற்கான ஒன்றாறியோ செயற்குழு
www.earlypsychosis.com

2000 EPPIC Statewide Services

EPPIC தகவல் தாள்களை EPPIC இணையத்தளமான www.eppic.org.au இலிருந்து இறக்கிப் பெற்று எந்தவித மாற்றங்களையும் செய்யாமல் தடையின்றி விநியோகிக்கலாம்.

ஆரம்பத்திலேயே உதவிபெறல்

ஆரம்பத்திலேயே உதவிபெறல் என்பது மனநோயை இயன்றளவு முன்னதாகவே இனங்காணல், மற்றும் பொருத்தமான சிறப்புநிபுணரிடம் சிகிச்சை பெறல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கும்.

தாமதிக்க வேண்டாம்

மனநோயின் முதல் வெளிப்பாடு குறிப்பாகக் குழப்பமுட்டுவதாகவும் பீதியளிப்பதாகவும் இருக்கலாம். ஒருவராலும் என்ன நடக்கின்றதென்பதனை உண்மையில் விளங்கிக் கொள்ள முடியாது என்பதனால் ஒருவருடைய நடத்தையிலேற்படும் மாற்றங்கள் உள்ளத்தில் யோசனையையும் மனக்கவலையையும் உண்டாக்கும்.

இதுபற்றி அறிந்திராத தன்மை அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உதவி பெறுவதில் தாமதத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. பலனாக, சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடிய இந்த சுகயீனங்கள் இனங்காணப்படாமலும் சிகிச்சையளிக்கப்படாமலும் இருந்து விடுகின்றன.

உதவியை நாடிய போதிலும் கூட இத்தகைய உள்ளத்தின் ஒழுங்கீனங்களை இனங்கண்டறிவது கடினமாயிருப்பதனால் சரியான நோயைக் கண்டறிய முன்னர் மேலும் தாமதங்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஆரம்பத்திலேயே உதவி பெறுவது ஏன் முக்கியம்?

முதல் வெளிப்பாட்டு மனநோய்க்குச் சிகிச்சையளிக்க முன்னர் நீண்ட தாமதம் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது. சுகயீனத்திற்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படாமல் எவ்வளவிற்கு காலதாமதம் ஏற்படுகின்றதோ அவ்வளவிற்கு நபரினது குடும்பம், நண்பர்கள், கல்வி, வேலை என்பவற்றில் பெருமளவு இடைநிறுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்குமெனில் ஒருவர் குறிப்பாகத் தம்மைப்பற்றித் தான் எண்ணும் விதம் பாதிக்கப்படலாம். வேலையின்மை, மனச்சோர்வு, போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகம், சட்டத்தை மீறுதல் மற்றும் தமக்குத் தாமே ஊறு விளைவித்தல் போன்ற வேறு பிரச்சினைகளும் இடம்பெறலாம், அல்லது தீவிரமடையலாம். மேலும் சிகிச்சையைத் தாமதப்படுத்துதல் மெதுவான, பூரணமற்ற குணமடைதலுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.

இடைநிறுத்தம் ஏற்படத் தேவையில்லை. ஆரம்பத்திலேயே மனநோய் கண்டறியப்பட்டால் பல பிரச்சினைகள் தடுக்கப்படலாம்.

ஆரம்பக் குறிகள் யாவை?

மனநோய்க்கான வெளிப்படையான அறிகுறிகள் விருத்தியாகு முன்னர் வழக்கமாக நபரில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். இந்த மாற்றங்கள் ஆரம்பக் குறிகள் என்றழைக்கப்படுவதுடன் மனநோய்க்கு முன்னரான இந்தக் கட்டம் நோய்முன்கட்டம் (prodrome) என அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த ஆரம்பக் குறிகள் தெளிவற்றதும் கவனிக்கப்படச் சிரமமானதாகும். இந்த மாற்றங்கள் மேலும் மோசமடைகின்றனவா அல்லது தாமதமே அகன்று விடாதிருக்கின்றனவா என்பதுவே முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆரம்பக் குறிகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடும். இந்த நோய்முன்கட்டத்தில் சிலர் தமது உணர்வுகள், எண்ணங்கள், சுயவிளக்கங்கள் போன்றவற்றை விபரிக்கும் முறையில் மாற்றங்களிருக்கலாம். இருப்பினும் அவர்கள் இன்னமும் உள்ளீச்சிதைகள், பிரமைகள், குழப்பமான சிந்தனைகள் போன்ற தெளிவான மனநோய் அறிகுறிகளை இன்னமும் அனுபவிக்க ஆரம்பிக்கவில்லை.

ஆரம்பக் குறிகள்

ஒருவர் பின்வருமாறு மாறலாம்

- சந்தேகங்கொள்பவராக
- மனச்சோர்வுடையவராக
- ஆவல்நிலையுடையவராக
- உணர்விறுக்கமுடையவராக
- சிடுசிடுப்புடையவராக
- கோபமுடையவராக

ஒருவர் பின்வருவனவற்றை அனுபவிக்கலாம்

- மனநிலை ஊசலாட்டம்
- நித்திரையில் குழப்பங்கள்
- பசியில் மாற்றங்கள்
- சக்தி அல்லது ஊக்கம் இழத்தல்
- விடயங்களில் கூர்ந்து கவனஞ்செலுத்துவதில் அல்லது நினைவுபடுத்துவதில் சிரமம்

ஒருவர் பின்வருவனவற்றை உணரலாம்

- தமது எண்ணங்கள் வேகமாக ஓடவதாக அல்லது வேகம் குறைவதாக
- விடயங்கள் எப்படியோ வித்தியாசமானவையாக
- தம்மைச் சூழ உள்ளவை மாற்றமடைந்திருப்பதாக
- அநேகமாக குடும்பத்தினரும் நண்பர்களுமே முதலில் இந்த மாற்றங்களை அவதானிப்பவர்களாயிருப்பர்.

குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் பின்வரும் வேளைகளில் அவதானிக்கக்கூடும்

- ஒருவரது நடத்தையில் மாற்றமேற்படும்போது
- ஒருவரது கல்வி அல்லது வேலை கெடும்போது
- ஒருவர் மேலும் பின்வாங்கித் தனிப்படும்போது
- சமூக உறவாடலில் ஒருவருக்கான ஆர்வம் இல்லாத போகும்போது
- ஒருவர் குறைந்த செயற்பாடு உடையவராகும்போது

குடும்பத்தினர் பிரச்சினை என்ன என்பதனைச் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ளாவிடிலும் ஏதோ சரியாக இல்லை என்பதனை அநேகமாக உணர்ந்து கொள்வர்.

இந்த நடத்தைகள் பாடசாலையில் அல்லது வேலையில் ஏற்படும் சிரமங்கள், அல்லது உறவுகளில் ஏற்படும் கஷ்டங்கள் போன்ற மனவழுத்தம் மிகுந்த சம்பவங்களுக்கான ஒரு குறுகிய எதிர்த்தாக்கமாக இருக்கலாம். அதேசமயம் இவை மனநோய் உண்டாவதின் ஆரம்ப எச்சரிக்கைக் குறிகளாகவும் இருக்கலாம். இந்த நடவடிக்கைகளைச் சரிபார்த்துக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

முதற்படி

இந்தவகையான நோய்முதற்கட்ட அல்லது மனநோய்சார் அறிகுறிகள் தோன்றும் போது அந்த இளம் வயது நபர் உதவி பெறுவது முக்கியமானதாகும். இதனை ஆரம்பிக்க ஒரு நல்ல இடம் உள்ளூர் வைத்தியர், சமூக ஆரோக்கிய நிலையம் அல்லது சமூக மன நல சேவை அமைப்பாகும். பாடசாலை ஆலோசகர்களும் இதற்கென இருப்பதுண்டு.

நடத்தையிலேற்படும் இந்த மாற்றங்கள் ஆரம்பக் குறிகளாக இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பதும் ஞாபகத்திலிருக்கட்டும். இருப்பினும் இவற்றைச் சரி பார்த்துக் கொள்ளல் ஒரு நல்ல யோசனையாக இருக்கும். ஒரு மனநோய் ஒழுங்கீனம் உருவாகின்றதெனில் எவ்வளவு விரைவில் அந்த இளம் நபர் உதவி பெறுகின்றாரோ அவ்வளவிற்கு நல்லதாகும்.

எவ்வளவு விரைவில் மனநோய் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையும் தொடங்குகின்றதோ அவ்வளவிற்கு அதன் நன்மையுமிருக்கும்.

மேலதிக தகவல்

ஏனைய தகவல் தாள்களாவன:

- மனநோய் என்றால் என்ன? - தகவல் தாள் இல. 1
- மனநோயிலிருந்து குணப்படுதல் - தகவல் தாள் இல. 2
- மனநோய் உடைய ஒருவருக்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்? - தகவல் தாள் இல. 4

இவை கிடைக்குமிடம்:

Ontario Working Group On Early Intervention In Psychosis
மனநோயில் ஆரம்ப குறுக்கீட்டிற்கான ஒன்றாறியோ செயற்குழு
www.earlypsychosis.com

2000 EPPIC Statewide Services

EPPIC தகவல் தாள்களை EPPIC இணையத்தளமான
www.eppic.org.au இலிருந்து இறக்கிப் பெற்று எந்தவித
மாற்றங்களையும் செய்யாமல் தடையின்றி விநியோகிக்கலாம்.

மனநோய் உடைய ஒருவருக்கு நான் எவ்வாறு உதவலாம்?

உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் மனநோயினை அனுபவிக்கின்றார் என்பதனை உணரும்போது மிகவும் மனக்கவலை ஏற்படலாம். நீங்கள் அதிர்ச்சி அடையலாம், குழப்பமடையலாம், திகைத்தவராகக் குற்ற உணர்வடையலாம். உணரும் விதத்தில் சரி பிழை என்பதில்லை.

ஆரம்ப மனநோயை இளைஞர்களினது சாதாரண உள்ளத்தின் ஏற்ற இறக்கங்கள் என்று தவறாக நினைக்கக் கூடும் என்பதனால் பிரச்சினையை இனங்காணல் என்பது கடினமானதாக இருந்திருக்கலாம். உங்களிடம் கேள்விகள் நிறையவே இருக்கும். அத்துடன் அடுத்து என்ன செய்வதென்று தெரியாமலிருக்கலாம். உதவி செய்ய உங்களுக்கு விருப்பமாயிருந்தாலும் எவ்வாறு என்பது நிச்சயமற்றிருக்கும்.

நான் எங்கு உதவி பெறுவது?

எங்கு உதவி பெறுவது என்பதனைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் குழப்பமாக இருக்கலாம். குடும்பத்தினர், துணைவர்கள், நண்பர்கள் பல காரணிகளால் உதவியைப் பெறும் முடிவினை எடுப்பதில் சிரமப்படுகிறார்கள். மனநோய் வெளிப்பாட்டினை உணருபவர் உதவியைப் பெற விரும்பாமலிருக்கலாம், அல்லது தமக்குச் சுகயினமிருப்பதைக் கூட அங்கீகரிக்காமல் இருக்கலாம். மனநோய்சார் நிலைமையில் இருக்கும் ஒருவருடன் தனியாகச் சமாளிப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

தனக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பதைச் சரியாக அறிவதிலும் எவ்வகையான சிகிச்சை தேவை என்பதையும் கண்டுபிடிப்பதில் சுகயினமுற்றவர் ஒருவருக்கு உதவி தேவைப்படுகின்றது. என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதனை விளங்கிக் கொள்வதற்கும் தாம் எவ்வாறு மதிப்பீடுகள், சிகிச்சை, குணமடைதல் செயற்பாடுகளில் பங்குபெறலாம் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கும் குடும்பங்களுக்கும், துணைவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் மேலும் உதவி தேவைப்படுகின்றது.

இதனை ஆரம்பிக்க ஒரு நல்ல இடம் உங்களது உள்ளூர் வைத்தியர், சமூக ஆரோக்கிய நிலையம் அல்லது மன நல சேவை அமைப்பாகும். அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் எங்கு சிகிச்சை பெறலாம் என்பதையும் அவர்கள் கூறுவார்கள். ஆரம்பத்தில் உங்கள் மனக்குறையானது என்ன நடக்கின்றது என்பதனை விளங்கிக் கொள்வதிலும் சரியான வகையிலான உதவியினைப் பெறுவதிலுமே காணப்படும்.

ஆலோசனைகள் பெறுவதிலோ உதவி பெறுவதிலோ உங்களுக்குச் சிரமங்கள் இருப்பின் அல்லது எங்கும் பயன் கிடைப்பது போல் தோன்றாதிருந்தால் நீங்கள் பல இடங்களில் தேட வேண்டியிருக்கும். உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியருடன் மனநோய்க்கான வாய்ப்பு இருப்பது பற்றிக் கதையுங்கள். அல்லது உங்களுக்கெனக் குரல் கொடுக்கும், அல்லது ஆதரவு வழங்கும் நிறுவனங்களான Schizophrenia Fellowship அல்லது மனநலமற்றோரின் உறவினர்கள் நண்பர்களுக்கான அமைப்பு (ஆர்.ஃபெமி) (The Association of Relatives and Friends of the Mentally Ill (ARAFEMI) போன்ற முகவர் நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

சிகிச்சையின் போது நான் எவ்வாறு உதவலாம்?

மனநோய் பற்றிய விடயத்தைக் கையாளுவதில் அனுபவம் மிக்க தொழில்சார் நிபுணரை அல்லது சேவையை நீங்கள் கண்டுபிடித்தவுடன் பின்வருவன உங்களுக்கு உதவியாக அமையலாம்:

- மனநோய் உடையவருக்கு உதவுவது மற்றும் குணமடைவதை நோக்கிச் சேர்ந்து தொழிற்படுவது என்னும் ஒரே நோக்குடையவர்களாக உங்களையும் தொழில்சார் நிபுணரையும் நினைத்துக் கொள்ளுதல். இது உங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும்

நபர் அல்லது குழுவிற்குமையேயான ஒரு பங்காளித்துவம் போன்றதாகும்.

- சிகிச்சையளிக்கும் குழுவில் வேறு யாரெல்லாம் உள்ளனர் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்-அவர்களது பெயர்களையும் தொடர்பு இலக்கங்களையும் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அலுவலர்களிடம் அவர்களது பங்களிப்பு இப்போது என்னவென்பதையும் வருங்காலத்தில் என்னவாக இருக்கும் என்பதையும் குறிப்பாகக் கேளுங்கள். யாரைத் தொடர்பு கொள்வது மிகச் சிறப்பானது என்பதைக் கேட்டு இத்தகவல்கள் பற்றிக் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழுவிலுள்ள முக்கியமானவர்களுடன் ஒரு சந்திப்பினைக் கேளுங்கள் அத்துடன் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லவேண்டிய கேள்விகள் பட்டியலொன்றைத் தயார் செய்யுங்கள். சந்திப்பின் போது பதில்களை எழுதிக் கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.
- ஒழுங்கான சந்திப்புகளைக் கேளுங்கள் அத்துடன் அடுத்த சந்திப்பிற்கான நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பான தகவல்களைக் கேளுங்கள். உங்களுக்குக் கூறப்படுபவை விளங்காவிட்டால் அதை அப்படியே கூறுங்கள் அத்துடன் மேலும் தெளிவான விளக்கங்களைக் கேளுங்கள்.
- மேலதிக தகவல்களை எங்கு பெறலாம் என்று கேளுங்கள். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் செல்லக் கூடிய குறிப்பான கல்விப்பூட்டல் அம்சங்கள் உள்ளனவா அல்லது வாசிப்பதற்கான பொருட்கள்? உள்ளனவா?

சுகயினமுற்றவருடன் என்னை நான் எவ்வாறு தொடர்புபடுத்திக் கொள்வது?

மனநோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் ஒருவருடன், அவர் வித்தியாசமான முறையில் நடந்துகொள்ளும் போது நீங்கள் இருக்க நேர்ந்தால் உங்களுக்குப் பயமாகவோ விரக்தியாகவோ இருக்கக் கூடும். அவர் இன்னமும் உங்கள் மகன், மகள், சகோதரன், சகோதரி, மனைவி, கணவன், துணைவர் அல்லது நண்பர்தான் என்பதனை நம்புபதில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். சுகயினமுற்ற ஒருவருக்கு அவர் வழக்கமாக இருந்ததைப் போன்றிருப்பது மிகவும் கடினமானதாகும்.

அநேகமாக குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் அவர்கள் மனநோய் வாய்ப்பட்டிருள்ள ஒருவருடன் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும், கதைக்க வேண்டும் எனக் கேட்பார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட விதிமுறைகள் கிடையாது. இருப்பினும் சில பொதுவான வழிகாட்டிகள் உதவக் கூடும்.

நீங்கள் உங்கள் இயற்கையான முறையிலேயே நடந்து கொள்ளுங்கள்.

தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் அந்த நபர் மனநோய்சார் அறிகுறிகளின் காரணமாகவே வித்தியாசமாக நடந்துகொள்கிறார் அல்லது பேசுகின்றார் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மனநோய்சார் அறிகுறிகள் எல்லோருக்கும் மனவழுத்தத்தை வழங்குவன என்பதையும் உங்களுக்கு அதிர்ச்சி, பயம், கவலை, கோபம், விரக்தி, ஏக்கம் போன்ற பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் இருக்கலாமென்பதையும் விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களுடன் கதைப்பது இந்த உணர்வுகளைக் கையாள உங்களுக்கு உதவும். காலமெடுத்தாலும் ஒருவர் குணமடைவார் என்பதை நம்புங்கள். பொறுமையாயிருங்கள்.

ஒரு நபர் தீவிர நிலையிலிருக்கும் போது அவர்கள் குழந்தைகளைப் போலிருக்கக் கூடும். சிலவேளைகளில் அவர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பான சொனாரியமளிக்கும் குழல் தேவைப்படலாம் அத்துடன் சிலவேளைகளில் அவர்கள் முடிவெடுப்பதற்கு மற்றவர்களின் உதவியும் தேவைப்படலாம்.

மனதைப் புண்படுத்தும் சொற்களை ஒருவர் சுகயினமுற்றிருக்கும் போது சொன்னால் அதனை உங்களுக்கென்று எடுக்காதருக்க முயற்சியுங்கள்.

ஒருவர் தீவிரமான மனநோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும்போது தமது நம்பிக்கைகள், யோசனைகளில் நிலைத்திருக்கக் கூடும். ஒரு நீண்ட மறுதலிப்புக்களுக்குட்படாமல் அவர்களது தற்போதைய யாதார்த்தத்தைப் பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறுவதற்காகவும் இரக்கத்தைக் காண்பிப்பதற்காகவும் அவர்கள் நலமடைந்தபின் எதிர்காலத்தில் குறிப்பிடுவதற்காகவும் ஆர்வத்துடன் செவிமடுத்தலைச் செய்யுங்கள்.

உங்களை நீங்கள் நன்கு பராமரிப்பீர்கள். கரிசனை மற்றும் பராமரிப்பிற்கிடையேயான ஒரு சமநிலையைப் பேணுவதே சிறப்பானதாகும். நீங்கள் மிகவும் தளர்ச்சியடைந்து போதல் சரியல்ல.

குணமாதலில் நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

குடும்பம், துணைவர்கள், மற்றும் நண்பர்கள் குணமாதல் செயல்முறையில் மிக முக்கியமானவர்களாவர். ஒருவர் தமது மனநோய் வெளிப்பாட்டிலிருந்து குணமடையும் போது நீங்கள் அன்பை, ஸ்திரத்ததை, புரிந்துணர்வை மற்றும் நம்பிக்கையூட்டுதலை வழங்குவதோடு நடைமுறை விடயங்களிலும் உதவி செய்யலாம்.

இருப்பினும், நடந்துள்ள எல்லாவற்றிலிருந்து குணமடையவும் அதற்கேற்றபடி உங்களை மாற்றிக்கொள்ளவும் உங்களுக்கென ஒரு நேரகாலம் தேவைப்படலாம். நீங்கள் கடந்து சென்ற சில நிலைமைகளை விளங்கிக் கொள்வது உதவியாயிருக்கும்.

பொதுவான நிலைமைகள்

குடும்பங்களும் நண்பர்களும் பின்வரும் நிலைமைகளைக் கடப்பது என்பது சர்வ சாதாரணமானதாகும்:

1. ஆரம்பத்தில் ஏதோ ஒரு தீவிரநிலைமை இடம்பெறுகின்றது என்பதையும் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தினர் அல்லது நண்பர் சுகயினமுற்றிருக்கிறார் என்பதையும் அறிந்துகொள்ளும் போது நீங்கள் நெருக்கடிக்கு உள்ளாகக்கூடும். இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு மிகவும் ஏக்கமாகவும் கவலையாகவும் பயமாகவும் இருக்கலாம்.

2. ஏதோ ஒன்று சரியாக இல்லை என்பது தெளிவாகும் போது நீங்கள் உதவியை நாடத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவரோ அல்லது நண்பரோ சுகயினமுற்றிருக்கின்றார் என்ற உண்மைக்கேற்றபடியும் இந்த நிலைமையைத் தானாகவே சரியாகிவிட விடமுடியாது என்றும் உங்களை மாற்றி அமைக்கும் நேரமும் ஆகும்.

3. நீங்கள் உதவி பெறுகையில் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நிறைய கேள்விகளும் கவலைகளும் இருக்கும் - என்ன நடக்கின்றது? மனநோய் என்றால் என்ன? அதனை எது உருவாக்குகின்றது? இது மீண்டும் நடக்குமா? இதற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது? உதவுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய முடியும்? மற்றவர்களுக்கு நாம் என்ன சொல்வது? எமது குடும்ப அங்கத்தவரோ நண்பரோ ஏன் உதவி தேவை என்பதனை விளங்கிக் கொள்வாரா? நாம் முன்னராகவே உதவியைப் பெற்றிருக்க வேண்டுமா? பல்வேறுபட்ட உணர்வுவெழுச்சிகளும் எதிர்ந்தாக்கங்களும் இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கிருக்கும். உங்களுக்கு எந்த உணர்வு இருப்பினும் அது பொருத்தமானதே.

4. அந்த நபர் குணமடைத் தொடங்கி சுகமடைந்ததற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டும் போது பெரிய நிம்மதியையும் இன்பத்தையும் நீங்கள் உணரக்கூடும். இந்த நேரத்தில் இச்சுகயினம் பற்றி நீங்கள் மேலும் விளங்கிக் கொள்ளவும் ஆரம்பித்திருப்பீர்கள். அத்துடன் எதிர்காலத்தைப் பற்றி அதிக நம்பிக்கையையும் உணர்வீர்கள்.

5. குணமடைதல் முன்னேறிச் செல்கையில் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தினர், துணைவர் அல்லது நண்பர் குடும்பத்தடனும் சமூகத்தடனும் மீண்டும் ஒன்றுசேர்ந்து வாழ ஆரம்பித்ததும் உங்கள் ஏக்கங்கள், கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் மீண்டும் அதிகரிப்பதைக் காண்பீர்கள். அநேகமாக குடும்ப அங்கத்தினர்கள் தாம் அந்த நபரை மீண்டும் சுகயினமுறுதலுக்கான அறிகுறிகள் அல்லது விநோதமான நடவடிக்கைகளுக்காக அவதானிப்பதை உணர்கிறார்கள். நோயாளி கூடிய சீக்கிரத்தில் குணமடைந்துவிட வேண்டும், மீண்டும் சுகயினமுறுவதற்குக் காரணமான எதையும் செய்ய விடக்கூடாது என்று நீங்கள் பாதுகாப்பளித்தல், ஏக்கம் போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கக்கூடும். சுயாதீனம் மற்றும் பராமரிப்பு என்ற இரண்டு தேவைகளுக்கும்மீடையான சமநிலையை அடைவது கடினமாக இருக்கும்.

6. குணமடைதல் தொடரும்போது சம்பந்தப்பட்ட அனைவரிடமும் ஒரு படிப்படியான மாற்றியமைத்தல் காணப்படும். குணமடைதல் நடைபெறுகின்றது என்ற மீன் உறுதிப்பாட்டினை நீங்கள் உணர்வதோடு உங்கள் வாழ்வில் சிறிதளவிலான சாதாரண நிலைமை மீண்டும் திரும்பும். மனநோய் பற்றி, எல்லோருக்கும் அது எவ்வாறிருந்தது, வருங்காலத்தில் ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உதவலாம் என்பதுபற்றி நீங்கள் நோயாளியுடன் கதைப்பீர்கள். குடும்பங்கள், துணைவர்கள், நண்பர்களுக்கும் கூட குணமடைதலுக்கான காலமும் என்ன நடந்துள்ளது என்பதனை விளங்கி ஏற்றுக்கொள்வதற்கான நேரமும் தேவை என்பதனை

குடும்பத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விடயங்களை இரகசியமாக வைத்திருக்காதீர்கள் - மற்றவர்களுடன் கதைப்பது, அது குடும்ப அங்கத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது தொழில்சார் நிபுணர்கள் யாராக இருந்தாலும், மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

மேற்கொண்டு வாசிப்பதற்கு

மனநோய், சிகிச்சை, குணமடைதல் பற்றி அறிந்து கொள்ள நிறையவே உள்ளது. பின்வருவனவற்றுள் சில உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம்.

Alexander, K. (1991), Understanding and coping with Schizophrenia. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1993) Something is not quite right. Schizophrenia Fellowship of Victoria (1994) Psychosis - What is it? Watkins, J. (1992), Psychosis and Schizophrenia.

மேற்காணப்படும் வெளியீடுகள் விக்ரோறியா ஸ்கிட்லோப்ரேனியா சபைக்கூட்டத்தினரிடமிருந்து கிடைக்கும்.

ARAFEMI Victoria (1991), Moods and Mental Health

மேற்குறிப்பிட்ட கையேடு ARAFEMI யிடமிருந்து கிடைக்கப்பெறும். குடும்பங்களுக்குப் பெரும் உதவியாக அமையக்கூடிய சுய உதவி ஸ்தாபனங்கள் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் அமைந்துள்ளன. அவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:

Schizophrenia Fellowship

உறவினர்களுக்கு தகவல், கல்வி, மற்றும் ஆதரவியையும் மன சுகயினம் கொண்டவர்களுக்கான தங்குமிடவசதி, புனர்வாழ்வுத் திட்டங்களையும் வழங்குகின்றது.

ARAFEMI (அரஃபெமி)

மனம்சார் இயலாமை கொண்டவர்களுக்கான ஆதரவுக் குழுக்களையும் மனோவெழுச்சி மற்றும் மன சுகயினமுற்றவர்களின் உறவினர்கள் நண்பர்களுக்கான குழுக்களையும் வழங்குகின்றது.

மேலதிக தகவல்

ஏனைய தகவல் தாள்களாவன:

- மனநோய் என்றால் என்ன? - தகவல் தாள் இல. 1
- மனநோயிலிருந்து குணப்படுத்தல் - தகவல் தாள் இல. 2
- ஆரம்பத்திலேயே உதவி பெறல் - தகவல் தாள் இல. 3

இவை கிடைக்குமிடம்:

Ontario Working Group On Early Intervention In Psychosis
மனநோயில் ஆரம்ப குறுக்கீட்டிற்கான ஒன்றாறியோ செயற்குழு
www.earlypsychosis.com

2000 EPPIC Statewide Services

EPPIC தகவல் தாள்களை EPPIC இணையத்தளமான www.eppic.org.au இலிருந்து இறக்கிப் பெற்று எந்தவித மாற்றங்களையும் செய்யாமல் தடையின்றி விநியோகிக்கலாம்.