அலகு 10

# மனநலச் செவிலியம் – கோட்பாடுகளும் நடைமுறைகளும்

**மனநலம் நன்குடையார் ஆயினும்சான்றோர்க்கு**
**இனநலம் ஏமாப்பு உடைத்து.**

சான்றோர்க்கு மனம் நல்லதாக இருப்பினும் இனமும் நல்லதாக இருப்பதே சிறப்பு.

## கற்றலின் குறிக்கோள்கள்

இந்த அத்தியாயத்தைப் படித்து முடித்த பின்னர் மாணவர்களால்,

- உடல் நலம், மனநலம், மனநோய், மனநோய் மருத்துவம் மற்றும் மனநலச் செவிலியம் பற்றி வரையறுக்க இயலும்.
- மனநலம் மிக்கவரின் பண்புகளை பட்டியலிட முடியும்
- மனநோய் பற்றிய தவறான கருத்துகள் என்ன என்று வரிசைப்படுத்த முடியும்
- மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை புரிந்து கொள்வது எப்படி என அறிய முடியும்
- தீவிர மனநோய் மற்றும் மிதமான மன நோய்களுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாட்டினை அறிய முடியும்.
- மன நோய், அதன் காரணிகள் மற்றும் மனநோயின் வகைகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்க இயலும்.
- மது அருந்துதல், போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கும் மேலாண்மையை பற்றி புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- கற்றலில் உள்ள குறைபாடுகள், கவனக் குறைபாடு மற்றும் மிகை இயக்க நோய் பற்றியும், மனநலம் குன்றியவர்களை எப்படி பராமரிப்பது என்றும் கவனிக்க முடியும்
- செவிலியர் – நோயாளிக்கிடையேயான சிகிச்சை தொடர்பான உறவு முறை பற்றி தெரிந்து கொள்ளவும்.
- மனநோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி என்றும், சமுதாயத்தில் கிடைக்கும் மனநல சுகாதார சேவைகள் பற்றியும் அறிய முடியும்

5WM2SG

## முன்னுரை

மனநோய் மற்றும் மனநலச் செவிலியம் பற்றி படிக்கத் தொடங்கும் போது உங்களுக்கு சற்று பதட்டமாகவும் ஆர்வமாகவும் இருக்கலாம். இந்த அத்தியாயம் சற்றும் அறிமுகம் இல்லாத பகுதியாகக் கூட தோன்றலாம். இது நமது உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியது. ஆனால் நம் உடல் என்பது நமது செயல்கள் (அ) இயக்கங்கள், மூளை, நியூரான்கள் மற்றும் அதன் அமைப்பையும் விவரிக்கும் ஒன்றாகும்.

மனநலம் என்பது நம் உணர்வுகளையும், சமூக நல்வாழ்க்கையையும் உள்ளடக்கியது. நாம் என்ன நினைக்கிறோம், எப்படி யோசிக்கிறோம்



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 229 05-03-2020 18:26:17

மேலும் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. இதுவே மன அழுத்தத்தைக் கையாளவும், மற்றவர்களுடன நம் தொடர்பினை தொடரவும் உதவுகிறது.

மனநலம் என்பது குழந்தைப்பருவம், வளரிளம் பருவம் மற்றும் முதுமைப்பருவம் என ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் முக்கியமாகிறது.

## 10.1 சொல்லாக்கம் / துறைச்சொற்கள் (Terminologies)

### உடல் நலம்

உடல் நலம் என்பது, "உடல், மனம் மற்றும் சமூக ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் முழுமையான நலமே தவிர, எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பதல்ல" என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) வரையறுக்கிறது.

### மனநலம்

மனநலம் என்பது தனிமனிதனுக்கும் அவனைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தும் இடையே சமநிலையை அமைக்கும் ஒன்றாகும். மனநலம் தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்து இருப்பவருக்கும், சூழலுக்கும் இடையே நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

### மனநோய்

மனநோய் என்பது மனநிலை, குறிப்பாக மனதைப் பாதிக்கும் காரணிகள், நடத்தை மற்றும் சிந்தனைகளை குறிக்கும் ஒரு மாறுபட்ட கூட்டுச் சொல்லாகும்.

### மனநோய் மருத்துவம்

மனநோய் மருத்துவம் என்பது மனநோயின் காரணங்களை கண்டுபிடித்து, உரிய சிகிச்சை அளித்து, மேற்கொண்டு நோய் வராமல் தடுப்பது பற்றிய மருத்துவத் துறையின் ஒரு பிரிவாகும்.

### மனநலச் செவிலியம்

மனநலச் செவிலியம் என்பது மனநலத்தை பேணி, மன நோய் வராமல் தடுத்து, மனநோய் வந்தவர்களை பராமரித்து நோயாளிகளின் மறுவாழ்வினை மருத்துவமனையிலும் சமுதாயத்திலும் விளக்குவதைப் பற்றிய படிப்பாகும்.

மனநலம் என்ற வார்த்தை Psyche என்பது ஆன்மாவையும், Iatros என்பது குணப்படுத்துபவரையும் குறிக்கும் கிரேக்க மொழியிலிருந்து பெறப்பட்ட சொல்லாகும்.

## 10.2 மனநலமிக்கவரின் பண்புகள்

- சுயமரியாதை உடையவர்கள்
- தங்கள் தவறுகளை ஒத்துக் கொள்பவர்கள்
- உணர்வு ரீதியாக முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள்
- பிறரை மதித்து நடப்பவர்கள்
- மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவுமுறையை வைத்துக் கொள்பவர்கள்
- தங்கள் பொறுப்புகளை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள்
- தங்களுக்கான சூழ்நிலையை வடிவமைப்பவர்கள்

### மனநோய்க்கான சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning signs)

- ஆளுமையில் மாற்றம் (Personality changes)
- அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் வேலையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் சமாளிக்க முடியாமல் தவிப்பது.
- வித்தியாசமான யோசனைகள்
- மனப்பதட்டம் மற்றும் மற்றவர்களைத் தாக்கும் நடவடிக்கைகள்
- சோகமாய் இருத்தல்
- தடைப்பட்ட உறக்கம்
- தற்கொலை எண்ணம்
- மதுப்பழக்கம்
- கோபம்
- தனிமையில் இருத்தல்

### மனநலக் குழுவில் உள்ள உறுப்பினர்கள்

- மனநல மருத்துவர்
- மனநோய் செவிலிய நிபுணர்
- மனநலப் பிரிவில் பணிபுரியும் பதிவு பெற்ற செவிலியர்
- உளவியலாளர்
- சமூக சேவகர்
- உளவியல் சார்ந்த நிபுணர்கள்
- மின் அதிர்வு சிகிச்சை தொழில் நிபுணர்
- தொழில் சார் சிகிச்சையாளர்கள்
- பொழுதுபோக்கு சிகிச்சையாளர்
- திசை திரும்பும் சிகிச்சையாளர்
- விளையாட்டு மூலம் சிகிச்சை அளிப்பவர்
- கலை நுட்ப சிகிச்சையாளர் மற்றும்
- மதகுரு

| மனநலமிக்கோருக்கும் மனநோய் உடையவருக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகள் | | |
|---|---|---|
| வ.எண் | மனநலமிக்கவர்கள் | மனநோய் உடையவர்கள் |
| | மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போவார்கள் | இயலாமை, குறைவான சுயகருத்துடன் ஒத்துப்போக மாட்டார்கள் |
| | மனஅழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் பெற்றவர்கள் | மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளும் திறன் இல்லாதவர்கள் |
| | மிக நெருங்கிய மற்றும் நீண்ட கால உறவுகளைப் பேணும் திறன் பெற்றவர் | உறவுமுறைகளை பேணிக்காக்கும் திறன் இல்லாதவர்கள் |
| | முடிவெடுக்கும் திறன் பெற்றவர்கள் | முடிவெடுக்கும் திறன் அற்றவர்கள் |
| | பொறுப்புணர்ச்சி மிக்கவர்கள் | பொறுப்புணர்ச்சி இல்லாதவர்கள் |
| | நேர்மறை எண்ணம் உடையவர்கள் | எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டவர்கள் |
| | தன் எல்லைகளை அறிந்தவர்கள் | தன் எல்லைகளை அறியாதவர்கள் |
| | தனியாக திறம்பட செயல்படுவர்கள் | மற்றவர்களைச் சார்ந்தே செயல்படுபவர்கள் |
| | உண்மை நிலையை உணர முடிபவர்கள் | உண்மை நிலையை உணர முடியாதவர்கள் |

### மனநலச் செவிலியத்தின் கோட்பாடுகள்

- நோயாளிகளை அவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- சிகிச்சைக்கு சுயபுரிதலை கருவியாக பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளிகளைக் கையாளும் போது செவிலியர்கள் விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் பலவீனத்தின் மீது இல்லாமல் வலிமைகளின் மீதே செவிலியர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- நோயாளியின் நடத்தையை பாரபட்சமின்றி பார்க்க வேண்டும்.
- செவிலியர் – நோயாளி உறவினைத் தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.
- உறுதிமொழிகளை நோயாளி ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க வகையில் அளிக்க வேண்டும்
- அனுபவத்தின் மூலமே நோயாளியின் உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் மாற்ற வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு பதட்டத்தை அளிக்கும் அல்லது அதிகரிக்கச் செய்யும் அணுகுமுறைகளை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- உடல் ரீதியான மற்றும் வாய்மொழி துன்புறுத்தல்களை முடிந்த அளவிற்கு தவிர்க்க வேண்டும்.
- செவிலியர்கள் எந்தவொரு சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் போதும் செவிலியத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகளை மையப்படுத்தியே செவிலியர்களின் பராமரிப்பு இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளிகளின் புரிந்து கொள்ளும் திறனுக்கேற்றவாறு செயல்முறை விளக்கங்களை எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

## 10.3 மனநோய் பற்றிய தவறான கருத்துகள் (மூடநம்பிக்கைகள்)

- மனநோய் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒரு சக்தியால் வருகிறது.
- தீய சக்திகளின் சாபத்தினால் மனநோய் வருகிறது.
- மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் எப்போதும் வன்முறையில் ஈடுபடுவார்கள்.
- மனநோய் என்பது ஒரு வெட்கப்பட வேண்டிய வியாதி என்பதும் ஒரு மூட நம்பிக்கையே
- மனநோய் வந்தவர்கள் குணப்படுத்த முடியாது.
- திருமணம் செய்து வைத்தால் மனநோயாளி குணமாகி விடுவார்.
- பெரியவர்கள் மற்றும் முதியவர்கள் மட்டுமே மனநோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பதும் தவறான கருத்தாகும்.


Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 231 05-03-2020 18:26:18

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ஏசிபீடியாஸ் என்பவர் மனநல மருத்துவத்தின் தந்தை என அழைக்கப்படுகிறார்.
- முதன் முதலாக மனநோயாளிக்கான காப்பகம் இந்தியாவில் உள்ள மத்தியப் பிரதேசத்தின் தார் பகுதியில் தொடங்கப்பட்டது.

**செயல்முறை விளக்கம்**

**ஆசிரியருக்கான செயல்முறை விளக்கம்**

ஆசிரியர், அருகில் இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு மனநல மருத்துவமனைக்கு மாணவர்களை அழைத்துச் சென்று, அதனை சுற்றிக்காட்டி அந்த மருத்துவமனையின் பணிகளை நேரில் பார்வையிட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

**மாணவர்களின் செயல்பாடு**

மாணவர்கள் மனநல மருத்துவமனையில் தான் கண்டவற்றை பற்றியும், அதன் பணிகளைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டவற்றை அறிக்கையாக சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

மேலும் கடந்த வாரத்தில் தாங்கள் கடந்து வந்த அனைத்து விதமான உணர்ச்சிகள், அதற்கான காரணங்களையும் வகைப்படுத்தி ஒரு அறிக்கையை சமர்பிக்கவும்.

## 10.4 மனநோய் நோயாளிகளை புரிந்து கொள்ளும் முறைகள்

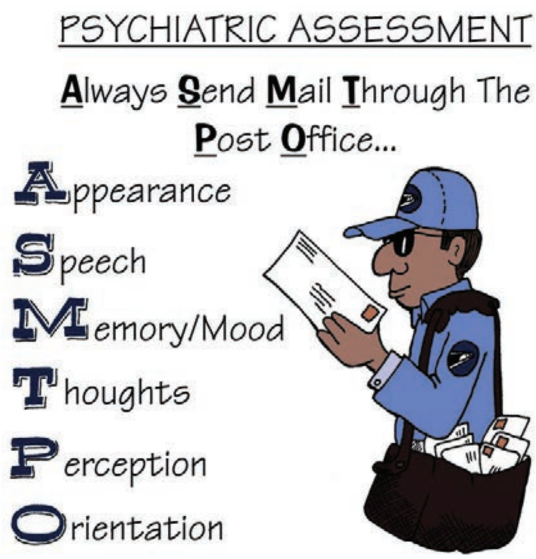
மனநலச் செவிலியத்தின் மிக முக்கியமான ஒரு வேலை மனநோய் நோயாளிகளைப் பற்றி புரிந்து கொள்வதே ஆகும். மனநோய் நோயாளிகளின் மதிப்பீடே மனநலத்தின் முதல் படியாகும். எனவே தான் மருத்துவர்களின் மதிப்பீடும், செவிலியர்களின் மதிப்பீடும் நோயாளிகளைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. மதிப்பீடு என்பது, ஒரு நோயாளியைப் பற்றிய அனைத்துத் தகவல்களையும் ஒன்று சேர்ப்பதாகும். செவிலியச் செயல்பாட்டு முறை என்பது நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் முறையான, தொடர்ச்சியான நோயாளியின் தேவைக்கேற்ப மாறிக் கொண்டே இருக்கும் ஒரு பராமரிப்பு ஆகும்.

### செவிலியச் செயல்பாட்டின் நிலைகள்

1. **ஆராய்தல் :** நோயாளியைப் பற்றிய அனைத்து தகவல்களையும் ஒன்று சேர்ப்பது.
2. **நோய் கண்டறிதல் :** ஒன்று சேர்த்த தகவல்களை ஆராய்ந்து, நோயாளியின் தேவையைக் கண்டுபிடிப்பது.
3. **திட்டமிடுதல் :** நோயாளியின் தேவைக்கேற்ப சேவை பராமரிப்பு திட்டத்தை திட்டமிடுதல்
4. **செயல்படுத்துதல் :** நோயாளியின் உடல் மற்றும் மனநலத்தினை மீட்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்
5. **மதிப்பீடு செய்தல் :** மேற்கொண்ட செவிலிய நடவடிக்கைகளால் நோயாளி காட்டும் முன்னேற்றங்களை கண்டுபிடித்தல்.

### மனநோய் நோயாளிகளை மதிப்பிடும் முறைகள்

- நோயாளியின் எல்லா விவரங்களையும் சேகரித்தல் (வரலாறு சேகரித்தல்)
- மனநிலையை கண்டறியும் பரிசோதனைகள்
- நரம்பியல் பரிசோதனைகள்
- உடல் பரிசோதனைகள்
- ஆய்வகப் பரிசோதனைகள்
- உளவியல் பரிசோதனைகள்




### விபரங்களைச் சேகரித்தல்

விபரங்களைச் சேகரித்தல் என்பது,

- நோயாளியை அடையாளம் காணும் தகவல்கள்
- தற்போதைய நோயின் விபரங்கள்
- கடந்த கால மற்றும் நிகழ்கால மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சைப் பற்றிய தகவல்கள்
- ஏற்கனவே ஏதாவது மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரா? என்ற விபரங்கள்
- குடும்ப விபரங்கள்



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 232 05-03-2020 18:26:18

- நோயாளியைப் பற்றிய – பிறப்பு, வளர்ந்தது, வேலையின் விவரங்கள், திருமண வாழ்க்கை மற்றும் பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றிய தகவல்களை சேகரிப்பதாகும்.

### மனநிலையை கண்டறியும் பரிசோதனைகள்

மனநிலையை கண்டறியும் பரிசோதனைகள் என்பது,

- நோயாளியின் தோற்றம்
- நடவடிக்கைகள்
- பேசும் விதம்
- மனோபாவம்
- மாயத்தோற்றங்கள் ஏதாவது தெரிகிறதா? என்பதைப் பற்றியும், நோயாளியிடம் கேட்டறிதல்
- கவனம்
- உணர்வுகள்
- ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்
- நினைவாற்றல்
- நோக்கு நிலை
- அறிவாற்றல்
- நோயைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு உள்ளதா? இல்லையா? என அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

### நரம்பியல் பரிசோதனைகள்

மூளை நரம்புகளின் செயல்பாடுகளை பரிசோதனை செய்து மதிப்பிடுவதே நரம்பியல் பரிசோதனைகளாகும்.

### உடல் பரிசோதனைகள்

நோயாளியின் தலை முதல் பாதம் வரையிலான பரிசோதனைகள் இதில் அடங்கும்.

### ஆய்வகப் பரிசோதனைகள்

மனநல மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிக்கான பரிசோதனைகள்

- முழுமையான இரத்தப் பரிசோதனைகள்
- இரத்த வேதியியல் பரிசோதனைகள்
- தைராய்டு பரிசோதனைகள்
- சிறுநீர் பரிசோதனைகள்
- HIV சோதனை
- ஊடுகதிர் ஆய்வுகள் (X–Ray)
- இருதய மின் அலை சோதனை (ECG)
- சி.டி.ஸ்கேன் மற்றும் (C.T Scan)
- இ.இ.ஜி (E.E.G)

### உளவியல் பரிசோதனைகள்

மருத்துவ உளவியலாளர் அனைத்து வகையான உளவியல் பரிசோதனைகளை செய்து நோயினைக் கண்டுபிடிப்பதாகும்.

### ஆவணப்படுத்துதல்

இதுவரை மேற்கொண்ட அனைத்துத் தகவல்களையும் மருத்துவப் பதிவேட்டில் எழுதி ஆவணப்படுத்த வேண்டும். இந்த ஆவணங்கள் சட்டப்பூர்வமாகவும் அங்கீகரிக்கப்படுகின்றன.

## 10.5 தீவிர மனநோய்கள் மற்றும் மிதமான மன நோய்கள்

மனதை பாதிக்கும் நோய்களே மனநோய்கள். இதனால் ஒருவரின்

- தெளிவாக சிந்திக்கும் திறன்
- முடிவெடுக்கும் தன்மை
- பதிலளிக்கும் முறைகள்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை
- யதார்த்தை புரிந்து கொண்டு நடந்து கொள்ளும் நடத்தை

ஆகியவற்றில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் நான்கில் ஒரு பங்கு மக்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒருமுறையாவது நரம்பியல் நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

### தீவிர மனநோய்களுக்கான வரையறை

இது ஒரு மோசமான சிந்தனை மற்றும் உணர்வுகளில் வரக்கூடிய நோயாகும். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மனப்பிரம்மை, மருட்சி போன்ற அறிகுறிகளால் பாதிக்கப்பட்டு தங்களின் யதார்த்தத்துடன் உள்ள தொடர்பை இழந்து விடுவார்கள்.

### மிதமான நோய்களுக்கான வரையறை

மிதமான மன நோய் என்பது லேசான, மாயத்தோற்றங்கள் மற்றும் மருட்சி போன்ற அறிகுறிகள் இல்லாத மூளையின் கரிமப்பொருட்களில் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். இதில் நோயாளிகள் தங்கள் யதார்த்தத்துடன் உள்ள தொடர்பை இழக்க மாட்டார்கள்.

**தீவிர மனநோய்கள் மற்றும் மிதமான மன நோய்களுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகள்**

| வ.எண் | தீவிர மனநோய்கள் | மிதமான மன நோய்கள் |
|---|---|---|
| 1 | தங்களின் யதார்த்தத்துடனான தொடர்பினை இழந்து விடுவார்கள் | யதார்த்தத்துடனான தொடர்பு இழப்பு இல்லை |
| 2 | ஆளுமைப் பண்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் | ஆளுமைப் பண்பில் மாற்றங்கள் இருக்காது. |
| 3 | தன்னுடைய நோயைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு நிலை இருக்காது. | தன்னுடைய நோயைப்பற்றிய உள்ளுணர்வு நிலை இருக்கும். |
| 4 | பேசும்விதம், எண்ணங்கள் மற்றும் மற்றவர்களுடனான தொடர்பில் மாற்றங்கள் உண்டு. | பேசும்விதம், எண்ணங்கள் மற்றும் மற்றவர்களுடனான தொடர்பில் மாற்றங்கள் இருக்காது. |
| 5 | மருட்சி, மாயை மற்றும் மனப்பிரமை போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும். | அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது. |
| 6 | வேதியியல் மற்றும் கரிமக் காரணங்கள் (Organic) ஏற்படக்கூடியநோய். | கரிம மற்றும் வேதியியல் காரணிகள் எதுவும் கிடையாது. |
| 7 | மரபியல் ரீதியான காரணிகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன | மரபியல் ரீதியான காரணிகள் மிகவும் குறைவான பங்கு வகிக்கின்றன. |
| 8 | மன அழுத்தமான வாழ்க்கைச் சூழல்கள் குறைவான முக்கியத்துவம் வகிக்கின்றன. | மன அழுத்தத்தை கொண்ட வாழ்க்கைச் சூழல்கள் மிக முக்கிமான பங்கு வகிக்கின்றன. |
| 9 | இந்த நோய்களை குணப்படுத்துவது சற்று கடினமான ஒன்றாகும். | இந்த வகையான நோய்களை மிக எளிதில் குணப்படுத்த முடியும். |

## 10.6. மனநோய்களின் வகைகள்

மனநோய்கள் ஒருவரின் வாழ்க்கையை துயரத்தில் தள்ளிவிடும் நோயாகும். இது பெரும்பாலும் தனது தேவைகளைக்கூட பூர்த்தி செய்துகொள்ள முடியாத நிலையை உருவாக்குகிறது. பொதுவாகவே ஒரு நபரின் உடல் நலத்திற்கு மிக அதிக முக்கியத்துவத்தைக் கொடுப்பவர்கள் மனநலத்தை புறக்கணித்து விடுகின்றனர்.

மனநோய்களை வகைப்படுத்துவதற்கு "நோசோலாஜி" அல்லது "டாக்சானமி" என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு,

### ஐ.சி.டி – 10 – யின்படி மனநோய்களின் வகைகள் CICD – (International classification of Disease)

- கரிம வேதிப்பொருட்களால் மூளையில் ஏற்படக்கூடிய மனநோய்கள்.
- உளப்பிணி பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதால் நடத்தை மற்றும் மனம்சார் நோய்கள்.
- மனச்சிதைவு நோய்கள்
- மனத்தளர்ச்சி நோய்கள்
- மன அழுத்தம், நரம்பியல் மற்றும் உடல்சார்ந்த நோய்கள்.
- உடல் தொந்தரவுகளோடு தொடர்புடைய நடத்தை மாற்ற நோய்கள்.
- பெரியவர்களுக்கு வரக்கூடிய ஆளுமை மற்றும் நடத்தை சீர்கேட்டு நோய்கள்

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு

- உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள்.
- குழந்தை பருவம் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய நடத்தை மற்றும் உணர்ச்சிக் குறைபாட்டு நோய்கள்.
- குறிப்பிடத்தக்க காரணம் சொல்ல முடியாத மனநலக்கோளாறுகள்.

### மனநோய்களின் இந்திய வகைப்பாடு

இந்தியாவில் சூழ்நிலைக்களுக்கு ஏற்றவாறு மனநோய்களை கீழ்கண்டவாறு வகைப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

1. தீவிர மனநோய்கள்

- செயல்களைச் சார்ந்த நோய்கள் ( Functional)

| உலக அளவிலான மனநோய்தாக்கத்தின் விகிதாச்சாரம் | |
|---|---|
| **நோய்கள்** | **நோய்தாக்க விகிதாச்சாரம்** |
| ஏதோ ஒருவகையான மனநோய் அல்லது பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்தும் நோய்கள் | 1.1 பில்லியன் |
| மனச்சோர்வு நோய்கள் (Depression) | 268 மில்லியன் |
| மனப்பதட்ட நோய்கள் (Anxiety) | 275 மில்லியன் |
| மன எழுச்சி நோய் / எண்ண சுழற்சி நோய் (Bipolar) | 40 மில்லியன் |
| உணவு சாப்பிடுவதில் பிரச்சினை நோய்கள் (Eating disorder) | 10.5 மில்லியன் |
| மனச்சிதைவு நோய் | 21 மில்லியன் |
| மதுப்பழக்கம் | 100 மில்லியன் |
| போதைப்பொருள் பயன்பாட்டு நோய்கள் (மது அல்லாத) | 62 மில்லியன் |

| மனநோய்களுக்கான காரணங்கள் | | |
|---|---|---|
| **உயிரியல் காரணிகள்** | **உளவியல் காரணிகள்** | **சமூக காரணிகள்** |
| • மரபணுக்கள்<br>• உயிர்வேதிப்பொருட்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்<br>• தொற்றுநோய்கள்<br>• மருந்துகளின் வீரியம்<br>• மூளைபாதிப்பு<br>• இரத்தநாள காரணிகள்<br>• மகப்பேறு காலத்தில் ஏற்படும் காரணிகள் | • தாயிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்ட குழந்தைகள்<br>• பெற்றோருக்கும் – குழந்தைகளுக்கும் இடையே சமூகமான உறவின்மை<br>• திருமண வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்<br>• மன அழுத்தம்<br>• காலநிலை மாற்றங்கள்<br>• பாலியல் பிரச்சினைகள்<br>• தாழ்வு மனப்பான்மை | • வறுமை<br>• வேலையில்லாத் திண்டாட்டம்<br>• நகரமயமாதல்<br>• மதுப்பழக்கம்<br>• சீர்குலைந்த குடும்பச் சூழல்கள்<br>• மதம் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் |

- உணர்ச்சிகளைச் சார்ந்த நோய்கள் ( Affective)
- கரிம வேதிப்பொருட்களால் வரக்கூடிய நோய்கள் ( Organic)

2. மிதமான மனநோய்கள்

3. மாறுபட்ட தனித்துவமான நோய்கள்

- குழந்தைப்பருவத்தில் வரக்கூடிய நோய்கள்
- நடத்தை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
- போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதானால் வரும் நோய்கள்
- உடலியல் மற்றும் உளவியல் சம்பந்தமான நோய்கள்
- மனவளர்ச்சிக் குன்றியவர்கள்

## மனநலக் கோளாறுகளின் முக்கிய அறிகுறிகள்

- ஒருவரின் ஆளுமைக்குணம் மற்றும் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.
- உயிரியல் செயல்பாடுகளாகிய பசி, தூக்கம் மற்றும் பாலியல் விருப்பங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- நினைவாற்றலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ( நினைவிழந்து போதல், கோமா, தூங்கி விழுகின்ற நிலைகள், மயக்கமான மற்றும் உணர்ச்சியே இல்லாத நிலைகள்)
- நேரம், காலம் மற்றும் மனிதர்களை ஒருமுகப்படுத்துவதில் பிரச்சினைகள் வருவது
- கவனக்குறைவு
- எண்ணங்களில் ஏற்படும் மாறுபட்ட நிலைகள்.
- ஒருவரின் தசை இயக்கங்களில் ஏற்படக்கூடிய மிக அதிகமான உடல் இயக்கங்கள், மிகக் குறைவான கை, கால் அசைவுகள், ஒரே மாதிரியான செய்கைகள், வன்முறையில் ஈடுபடும் நடவடிக்கைகள், பிறர்கூறும் சொற்களை அப்படியே திரும்பத்திரும்ப சொல்லுதல், பிறர் செய்யும் செயல்களை பின்பற்றி திரும்பத்திரும்ப செய்வது,

மெழுகுபோல உடலை வளைத்தல், ஒய்வில்லாமல் இருப்பது, மனஅமைதியின்றி துருதுருவென இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் நடத்தைகள் காணப்படும்.

- பேசும் விதம், தொனி, தோரணையில் மாற்றங்கள் வரலாம். ( வார்த்தைக் கலவைகள், எதுவுமே பேசாமல் அமைதியாக இருப்பது, சுற்றி வளைத்துப் பேசுதல் மற்றும் புதுப்புது வார்த்தைகளை கோர்ப்பது)
- மாயத்தோற்றம், மருட்சி மற்றும் பொய் பிம்பங்களைக் காண்பது.
- உணர்வு ரீதியான பீதி, கிளர்ச்சி, மன அழுத்தம் மற்றும் மனப்பதட்டங்களை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

## நோய்களை குணப்படுத்தும் பொதுவான முறைகள்

- மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகளைக் கொடுத்தல்
- மனநோய்க்கு எதிரான மருந்துகளை கொடுக்கவேண்டும்.
- மனஎழுச்சிமற்றும் எண்ணச் சுழற்சிக்கெதிரான மருந்துகள்
- தூக்க மருந்துகள், மயக்க மருந்துகள் கொடுத்தல்
- ஆண்டி – பார்க்கின் சோனியன் மருந்துகள்
- உளவியல் சிகிச்சை
- ஆதரவு அளிக்கும் சிகிச்சை முறைகள்
- பென்ஸோடையசிபைன்ஸ்
- நடத்தை மாற்று சிகிச்சை முறைகள்
- அறிவாற்றல் சார்ந்த சிகிச்சை முறைகள்
- குழு சிகிச்சை
- விளையாட்டு முறை சிகிச்சைகள்
- மனிதத் தொடர்பினை ஏற்படுத்தும் சிகிச்சை முறைகள்.
- மன அழுத்தத்தை குறைக்கக்கூடிய இசை, நடனம், யோகா, தியானப்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி தொடர்பான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் மனநோய்களை குணப்படுத்த முடியும்.

## மனச்சிதைவு நோய்

1908 –ல் யூன் புளூளர் (Evgen Bleuler) என்ற சுவிஸ்நாட்டு மனநல மருத்துவர் "மனச்சிதைவு நோய் என்ற வார்த்தையை உருவாக்கினார். இந்த மனச் சிதைவு என்ற வார்த்தை,

Schizo – பிரிவு/பிளவு/சிதைவு

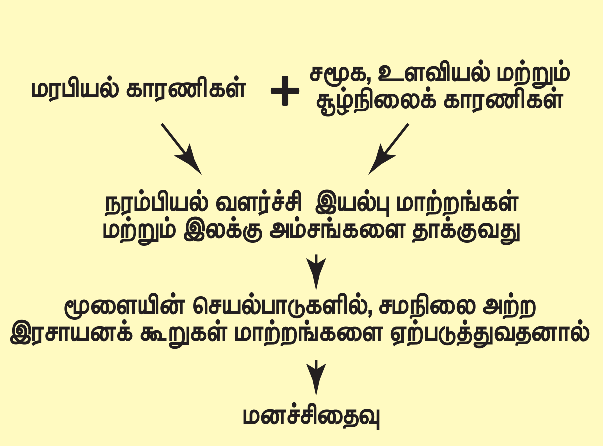
Phren – மனம்

என்ற வார்த்தைகளில் இருந்து உருவாக்கினார்.

### மனச்சிதைவு நோயின் வரையறை

மனச்சிதைவு நோய் என்பது ஒருவரின் சிந்தனை, உணர்ச்சி மற்றும் விருப்பங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, சமூகத்தோடு இணங்கி வாழ முடியாத நிலையை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகும்.

### மனச்சிதைவு நோய்க்கான காரணங்கள்




- மிகச் சரியான காரணம் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை
- மரபியல் மற்றும் பரம்பரை வழியாக வரலாம்.
- டோபமைன் (Dopamine), எபிநெஃப்ரின்(epinephrine) மற்றும் செரடோனின் (serotonin) போன்ற வேதிப்பொருட்களில்ஏற்படும்மாற்றங்களினால் மனச்சிதைவு நோய் வரலாம்.
- பலவீனமான ஈகோ (Ego), நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளால் உளவியல் ரீதியாக பாதிப்பட்டு மனச்சிதைவு வரலாம்.
- சுமூகமான உறவில்லாத குடும்பச் சூழல்கள், பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு இடையேயான உறவுமுறை விரிசல்களால் ஏற்படலாம்.
- சமூகக் காரணிகளான நெருக்கடியினால் மனச்சிதைவு ஏற்படலாம்.
- வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களினாலும் மனச்சிதைவு நோய் வரக்கூடும்.


Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 236 05-03-2020 18:26:18

## மனச்சிதைவு நோயின் வகைப்பாடுகள்

- சந்தேக நோய் (Paranoid)
- விடலை மனச்சிதைவு நோய் (Hepephrenic)
- கேட்டடானிக் வகை
- வேறுபடுத்திக்காட்ட முடியாத மனச்சிதைவு நோய் (Undifferentiated)
- மனச்சிதைவு நோய்க்கு பின் வரும் மன அழுத்த நோய்.
- ரெசிடுவல் மனச்சிதைவு நோய் ( Residual)
- எளிய மனச்சிதைவு நோய் வகை
- சீஸோடைபல் வகை (SchiZotypal)

**மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்**

| நேர்மறையான அறிகுறிகள் | எதிர்மறையான அறிகுறிகள் |
|---|---|
| • டெலுஷன் (Delusion) –அசைக்க முடியாத தவறான நம்பிக்கைகள் | • உணர்ச்சிகள் மருங்கிய நிலை |
| • எந்த ஒரு வெளிப்புறக் காரணிகளும் இல்லாமல் மாயத் தோற்றங்களைக் காண்பது.<br>• உற்சாகம்<br>• அத்துமீறிய நடவடிக்கைகள்<br>• சந்தேகம்<br>• தற்கொலை நடவடிக்கைகள் | • அக்கறையின்மை (எந்த ஒரு முயற்சியும் எடுக்க முன்வரமாட்டார்கள்)<br>• கவனக் குறைபாடுகள்<br>• எந்த ஒரு சந்தோஷமான நிகழ்ச்சிகளையும் அனுபவிக்க முடியாத நிலை<br>• பேசமுடியாத நிலை |

கேட்டல்

காட்சி

நுகர்ச்சி

தொட்டுணர்வு

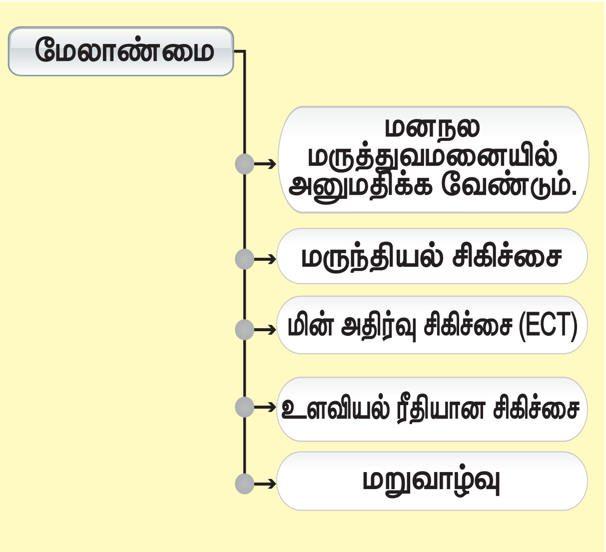
**மாயத்தோற்றங்களின் வகைகள்**

| மாயை | எடுத்துக்காட்டு |
|---|---|
| செவிப்புல மாயை | எந்த ஒரு வெளிப்புற தூண்டுதலும் இன்றி அடிக்கடி பேச்சுக்குரல் கேட்கும். அந்தக்குரல் நோயாளியிடம் எப்போது சாப்பிட வேண்டும், என்ன உடை அணிய வேண்டும், எப்போது தூங்க வேண்டும் என பல்வேறு கட்டளைகளைக் கூறிக்கொண்டே இருக்கும். |
| காட்சி மாயை | வெளிப்புற தூண்டுதல் எதுவும் இன்றி சிலந்தி மற்றும் பாம்புகளை பார்ப்பதாகக் கூறுவார்கள். ஆனால் அப்படி ஏதுவும் பார்வைக்கு தென்படாது. |
| நுகர்ச்சி மாயை | துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் எந்தப் பொருளும் அறையில் இல்லாதபோதும், நாற்றம் அடிப்பதாக நோயாளிகள் கூறுவார்கள். |
| சுவைப்புலன் மாயை | எந்தவொரு வெளிக்காரணியும்v இன்றி வாயில் சுவையை உணர்வதாக கூறுவார்கள் |
| தொட்டுணர்வு மாயை | தன் உடலில் பூச்சி ஊர்வதாக கூறுவார்கள் ஆனால் எந்தவொரு பூச்சியும் கண்ணுக்குப் புலப்படாது. |

### நோயைக் கண்டறியும் முறைகள்

- நோய் பற்றிய வரலாறு சேகரித்தல்
- போதைப்பொருள் பயன்படுத்தி இருந்தால் அந்த வரலாறு
- CT, MRI மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனைகள்
- இரத்தப் பரிசோதனைகள்
- மனநிலைப் பரிசோதனைகள்.

### மனச்சிதைவு நோயைக் குணப்படுத்தும் முறைகள் (management)




### செவிலியர் மேலாண்மை

- செவிலியர்கள் நோயாளியின் நோயைக் கண்டறிந்து தேவைகளை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
- சுகாதாரக் கல்வி வழங்குதல்

## சந்தேக நோய்

சந்தேக நோய் என்பது மற்றவர்களின் மேல் தேவையில்லாத சந்தேகங்களையும், அவநம்பிக்கையையும் கொண்டு எப்போதும் சந்தேகத்துடனேயே நடந்து கொள்ளும் ஒருவகையான மனநோயின் வகையாகும்.

### காரணங்கள்

- மரபியல் காரணங்கள்
- மன அழுத்தம்
- மூளையின் வேதிப் பொருட்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- போதைப் பொருள்கள் பயன்படுத்துவதால் சந்தேக நோய் வரலாம்.

### அறிகுறிகள்

- மற்றவர்களைப் பற்றிய பதட்டமான எண்ணங்கள் மற்றும் மன அழுத்தம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.
- நம்பிக்கை இல்லாத தன்மை
- ஏமாற்றம்
- எப்போதும் தவறாகவே மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- தனிமையில் இருத்தல்.

### நோய் கண்டறிதல்

- நோய் பற்றிய வரலாறு சேகரித்தல்
- உடல் பரிசோதனைகள்
- மனநிலைப் பரிசோதனைகள்

### சந்தேக நோயை குணப்படுத்தும் முறைகள்

- சந்தேக நோய் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நோயாளியின் குறையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு மற்றவர்களின் மீதான நம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும்
- நேர்மறையான முறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த நோயாளியை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

உளவியல் ரீதியான சிசிக்சைகள்

## மனச் சோர்வு நோய் (Depression)

மனநோய்களிலேயே மனச்சோர்வு நோய்தான் மிகப்பொதுவாகக் காணப்படும் நோயாகும்.

### மனச்சோர்வு நோய்க்கான வரையறை

மனச்சோர்வு நோய் என்பது, "சோகம், விரக்தி மற்றும் எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையின்மையால், வழக்கமாக செய்யும் செயல்களில் கூட ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கும் ஒரு நிலை" ஆகும். பசியின்மை, தூக்கமின்மை மற்றும் உடல்ரீதியான அறிகுறிகள் தெளிவாகக் காணப்படும்.

மேரி. சி. டவுன் சென்ட்

### காரணங்கள்

- மிகவும் நேசித்த ஒரு பொருளையோ, நபரையோ இழந்ததினால்
- தொடர்ந்து அடிக்கடி ஏற்படும் இழப்புகள்
- எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத காரணங்கள்



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 238 05-03-2020 18:26:19

- எதிர்காலம் குறித்து எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை
- திருமணம், இறப்புகள், பொருளாதார நெருக்கடி போன்ற மனஅழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கைச் சூழல் காரணங்களால் மனச்சோர்வு நோய் வரலாம்.

## மனச்சோர்வு நோயின் அறிகுறிகள்

- மகிழ்ச்சியின்மை
- தூக்கமின்மை
- கோபம்
- குற்ற உணர்ச்சி
- நம்பிக்கையின்மை, உதவியின்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை
- ஓய்வின்மை
- எரிச்சல்
- உடல் சோர்வு
- தற்கொலை எண்ணங்கள்
- அழுகை
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையேயான தொடர்பினை மறுத்து தனியே இருத்தல்.

## மனச்சோர்வு நோயைக் கண்டறிதல்

- வரலாறு சேகரித்தல் ( தகவல்களை)
- மனநல ஆய்வுகள்
- மனச்சோர்வு நோய் மதிப்பீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி நோயைக் கண்டறியலாம்.

## சிகிச்சை

- மனச்சோர்வுக்கெதிரான மருந்துகளை அளிக்க வேண்டும்.
- மின் அதிர்வு சிகிச்சை (ECT)
- உளவியல் சிகிச்சை முறைகள்

## மன எழுச்சி நோய்

மன எழுச்சி நோய் என்பது, "அதிக மகிழ்ச்சி, தன்னைப் பற்றிய உயர்வான எண்ணங்கள், அதிக கோபம், எரிச்சல், எல்லைமீறிய பாலுணர்வுடன் கூடிய ஒரு மனநோய்" ஆகும்.

– டாக்டர் R. ஸ்ரீவாணி

## மகப்பேறுகால உளவியல் நோய்கள்

மகப்பேறு உளவியல் நோய்கள் என்பது," குழந்தைப் பெற்றவுடன், தாய்மார்களிடையே மன அழுத்தம், மயக்கங்கள், தனக்கோ அல்லது தான் பெற்ற குழந்தைக்கோ தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய மனநிலை மாற்றங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நோயாகும். – சாடாக் மற்றும் சாடாக்

## மிதமான மனநோய் வகைகள்

### அதீத அச்ச நோய் (Phobia)

அதீத அச்ச நோய் என்பது காரணமே இல்லாமல் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் மீதோ அல்லது சூழ்நிலையின் மீதோ ஏற்படக்கூடிய தேவையற்ற பயமாகும்.

Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 239 05-03-2020 18:26:19

## பீதிநோய் (Panic Attack)

அதிக பயத்துடன் கூடிய உள்ளுணர்வு அடிக்கடி தோன்றுவதே பீதிநோய் எனப்படுகிறது.

## மனப்பதட்ட நோய் ( Anxiety)

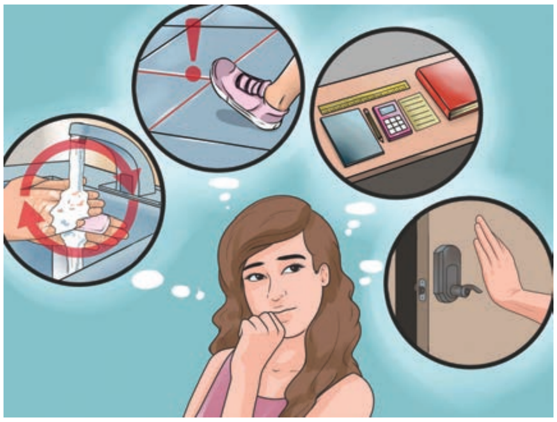
மனப்பதட்ட நோய் என்பது, " இனம்புரியாத பயம், அதிக வியர்வை மற்றும் கை, உடல்நடுக்கத்தோடு கூடிய ஒரு உணர்வாகும்". இது பெரும்பாலும் புதிய சூழ்நிலைகள் அல்லது புதிய பொருட்களினால் ஏற்படக் கூடும்.

## எண்ணச்சுழற்சி நோய்(OCD)

எண்ணச்சுழற்சி நோய் என்பது, " ஒரு மனிதனிடம் நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் கட்டுப்படுத்த முடியாத எண்ணங்களும் செய்கைகளும் ஆகும்".

## எடுத்துக்காட்டு

- திரும்பத்திரும்ப கை கழுவுதல்
- கதவு சரியாக பூட்டப்பட்டுள்ளதா என திரும்பத்திரும்ப சோதித்தல்
- கையில் நோய்க் கிருமிகள் இருப்பதாக உணர்தல்



## மற்றக்கோளாறு நோய்

இதற்குமுன் இந்த நோய் "ஹிஸ்ட்டிரியா" (Hysteria) என்றும் அழைக்கப்பட்டது. இந்த நோய் உளவியல் ரீதியான காரணங்களால் உடலின் செயல்பாடுகளில் வரக்கூடிய மாற்றமாகும். இதனால் திடீர் மயக்கம், பேய்பிடித்து ஆடுவது, வலிப்பு மற்றும் மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள்.

## சைக்கோசோமாட்டிக் நோய்கள் (Psychosomatic Disorder)

மனநோய்க் காரணிகளால் உடலில் வரக்கூடிய நோய்களே சைக்கோசோமாட்டிக் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, நெஞ்சு வலி மன அழுத்தத்தினால் வந்திருக்கலாம். ஆனால் உண்மையில் எந்தவொரு உடல்நலக்காரணியும் இருக்காது. பெரும்பாலான சைக்கோசோமாட்டிக் நோய்கள், மனநல மருத்துவ மனையில் இல்லாமல் பொது மருத்துவமனைகளிலேயே குணப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

போஸ்ட் டிரமாட்டிக் ஸ்ட்ரெஸ் நோய் (அதிர்ச்சியினால் வரக்கூடிய மன அழுத்த நோய்கள்)

ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஏதோ ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு எப்போது அதைப்பற்றி நினைத்தாலும் பதட்டத்தை உருவாக்கும் ஒரு மன அழுத்த நோயாகும்.

## பொதுவான மனப்பதட்டக் கோளாறு நோய்

தினசரி வாழ்க்கையைப் பற்றிய தேவைப்படாத, மிக அதிகப்படியான பதட்டம் மற்றும் கவலை நோயாகும். இதில் பணம், உடல் நலம், குடும்பம், பள்ளி மற்றும் வேலை செய்யும் இடம் அனைத்தும் அடங்கும்.

| உதாரணங்கள் | |
|---|---|
| • அக்ரோபோஃபியா (Acrophobia) | • உயரமான இடத்தின் மீது ஏறும்போது வரக்கூடிய பயம் |
| • ஹெமட்டோபோபியா ( Haematophobia) | • இரத்தத்தைப் பார்த்தால் பயம் |
| • கிளாஸ்ட்ரோபோஃபியா (Claustrophobia) | • மூடப்பட்ட அறைகளில் இருக்க பயம் |
| • இன்செக்டோஃபோபியா (Insectophobia) | • பூச்சிகளின் மீதான பயம் |
| • ஜூஃபோபியா (Zoophobia) | • விலங்குகளைப் பார்த்தால் பயம் |
| • மைக்ரோஃபோபியா (Microphobia) | • நுண்ணுயிர்க்கிருமிகளின் மீதான பயம் |
| • அல்கோஃபோபியா ( Algophobia) | • வலியின் மீதான பயம் |

## ஆளுமைக் கோளாறு நோய்கள்

(பயன்பாட்டு உளவியல் பாடத்தைக் காண்க)

## உணவு உண்ணல் சீர்கேடுகள்

### வரையறை

உண்ணல் சீர்கேடு என்பது, "உணவு உண்பதில் உள்ள முறையற்ற நடவடிக்கைகள் ஆகும். இதனால் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு வருவதோடு மட்டுமல்லாமல் வாழ்க்கையே முடிந்துபோகும் நிலைகூட வரலாம்.

### வகைகள்

**பசியற்ற உளநோய்** (Anorexia Nervosa : பசியற்ற உளநோய் என்பது, உணவு உண்பதனால் எங்கே உடல் எடை கூடிவிடுமோ என்ற பயத்தினால் சாப்பிடாமல் பட்டினிகிடந்து உடல்நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வதாகும்.

**புலிமியமா நர்வோசா** (Bulimia Nervosa): வாழ்க்கையையே அச்சுறுத்தக்கூடிய உளவியல் ரீதியான ஒரு உண்ணல் சீர்கேட்டு நோய்தான் புலிமியா நர்வோசா. இதில் நோயாளி மிக அதிகமான உணவை ஒரு சிறிய இடைவெளியில் உண்டுவிட்டு, எடை அதிகமாகிவிடும் என்ற அச்சத்தால், தானாகவே உண்டஉணவை வாந்தி எடுக்க முயற்சிப்பர்.

பள்ளிச் சிறுமிகளிடமும், கல்லூரிப் பெண்களிடமும் பொதுவாகக் காணப்படும்.

- சிகிச்சை
- மருந்துகள்
- நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சை
- உளவியல் ரீதியான சிகிச்சைகள்

## தூக்கக் கோளாறு நோய்கள்

### வரையறை

உடல்நலத்தை பாதிக்கும் வகையிலான தூங்கும் முறைகள் அல்லது பழக்க வழக்கங்களே தூக்கக் கோளாறு நோய் எனப்படுகிறது.

### தூக்கக் கோளாறு நோயின் வகைகள்

**தூக்கமின்மை :** தூங்க ஆரம்பிப்பது, மற்றும் அதை அப்படியே தொடர்வதில் உள்ள பிரச்சனைகளால் தூக்கம் இல்லாமல் தவிப்பது.

**அதீத தூக்கம்** : எப்போதும் தூங்கிக்கொண்டே இருப்பது.

### மற்ற வகைகள்

- தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி (சோம்னாம்புலிசம்)
- தூங்கும்போது பற்களை கடித்தல் (புரூக்ஸிஸம்)
- தூக்கத்தில் உளறுவது (சோம்னாலிகு)
- படுக்கையில் தூங்கும்போது சிறுநீர் கழிப்பது (பெட்வெட்டிங்)
- பயங்கரமான கனவுகள்

### சிகிச்சை

- தூக்கக்கோளாறு நோய்க்கான காரணத்தினை கண்டுபிடித்து அதனை குணப்படுத்த வேண்டும்.
- மருந்துகள்
- நல்ல உறக்கத்திற்கான பராமரிப்பு வழிகள்
- மனதை ஆசுவாசப்படுத்தும் யுக்திகளைக் கையாளுதல்.

## பாலியல் மனக்கோளாறு நோய்கள்

வரையறை: பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட செயல்கள், நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஆசைகளில் வரக்கூடிய மனக்கோளாறு ஆகும்.

### வகைகள்

பாலினத்தை அடையாளம் காண்பதில் குறைபாடு

1. **டிரான்ஸ் செக்ஸ்வாலிசம்** (Transsexualism)

ஒருவர் தனது சொந்த பாலினத்தின் மேல் உணரக்கூடிய அசௌகரியமான உணர்வாகும். இதனால் அவர்கள் தனது பாலினத்தை ஆணிலிருந்து பெண்ணாகவோ, பெண்ணிலிருந்து ஆணாகவே நிரந்தரமாக மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவார்கள்.

2. **இரட்டை வேட ட்ரான்ஸ்வெஸ்டிசம்** (Dual role Transrestism)

இந்த வகை பாலியல் மனக்கோளாறு உடையவர்கள் தன் பாலனத்திற்கு எதிர் பாலினத்தவரின் ஆடைகளை தற்காலிமாக அணிந்து மகிழ்வார்கள். ஆனால் இவர்கள் நிரந்தரமாக தன் பாலினத்தை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவதில்லை.

பாலியில் வளர்ச்சி நிலை மற்றும் முதிர்வினால் ஏற்படக்கூடிய உளவியல் ரீதியான மற்ம் நடவடிக்கை தொடர்பான நோய்கள்

- பெண்கள், பெண்களோடு ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது (லெஸ்பியன்ஸ்)
- ஆண்கள், ஆண்களோடு ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது (கே)

பாராபீலியாஸ் (Paraphilias)

### சிகிச்சை

- உடல் மற்றும் மனரீதியான நோய்க்காரணங்களைக் கண்டறிந்து அதனை சரிசெய்ய வேண்டும்.
- மருத்துவ சிகிச்சை ( மருந்துகள்)
- உளவியல் சிகிச்சை
- நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சை

## 10.7 குடி, போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் போதையிலிருந்து மீட்டெடுத்தல்

### போதைப்பழக்கம்

நமது சமுதாயத்தில் மருந்துகள் பரவலாகவே ஒரு அங்கம் வகிக்கின்றன. மனதை சமநிலைப்படுத்தும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மருந்துகள், குறிப்பிட்ட அளவிற்கு பயன்படுத்த சமுதாயம் அனுமதியும் அளித்துள்ளது. இதில் மது, கார்ஃபீன் மற்றும் நிக்கோடின் போன்ற பொருட்களும் அடங்கும். மருத்துவத்துறையில் சில வகையான மருந்துகளுக்கும் அனுமதி உண்டு. இப்படியிருக்கும் போது இந்த மருந்துகளை தவறான முறையில் பயன்படுத்தி பயங்கரமான விளைவுகளைச் சந்திக்கும் நிகழ்வுகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

**"ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆழ்மனதிலும் ஒரு வலி உள்ளது. அந்த வலியை கண்டறிந்து அதனை குணப்படுத்துவதால் மட்டுமே மது மற்றும் போதைப் பொருள் அடிமைத்தனத்திலீருந்து ஒருவரை மீட்டெடுக்க முடியும்."**

**போதைப்பழக்கம்**

மருந்துகளை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வழியிலோ அல்லது தவறான வழியிலேயே பயன்படுத்துவதே போதைப் பழக்கமாகும்.

### போதைப் பொருட்களின் வகைகள்

- சாராயம்
- ஆம்ஃபிடமின் (Amphetamines)
- காஃபீன் (caffine)
- கேன்னாபீஸ் (cannabis)
- கோகெயின் (cocaine)
- மனமருட்சி மருந்துகள் (Hallucinogens)
- மூச்சு வழி மருந்தூட்டல் மருந்துகள் (Inhalants)
- நிக்கோடின் (Nicotine) புகையிலை நச்சு
- ஓபியாய்டுகள் (opioids)
- மனதை அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள்
- தூக்க மருந்துகள்

9BB4ZR

### காரணங்கள்

- மரபியல் காரணிகள்
- நரம்பியக்கக் கடத்திகளில் (Neurotransmittors) ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றங்கள்
- ஆர்வம், சூழ்நிலையில் இருந்து தப்பிக்க எண்ணி, ஆளுமைப் பண்பு மாற்றங்கள், வாழ்க்கை முறை மற்றும் தானாகவே மருந்துகளை உண்ணும் பழக்கங்கள் போன்ற உளவியல் சார்ந்த காரணிகள்.
- நட்பு வட்டார பலவந்தம், எளிதில் மருந்துகள் கிடைத்து விடுவது, கலாச்சாரம், சமூக வலைதளம், ஊடகங்கள் மற்றும் போதைப் பொருட்களின் விளம்பர பிரபலம் போன்ற சமூகக் காரணிகளால் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள்.

| | |
|---|---|
| ஃபெடிசிசம் (Fetishism) | உயிரற்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பாலியல் செய்கைகளில் ஈடுபடுவது |
| டிரான்ஸ்வெஸ்டிசம் (Transrestism) | எதிர் பாலினத்தவரின் ஆடைகளை அணிந்து பாலியல் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வது |
| பாலியல் துன்புறுத்தல் | எதிர்பாலினத்தவரை உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் துன்பப்படுத்தி அதை அனுபவிப்பவர்கள். |
| குழந்தைகள் மீதான பாலியல் இச்சை (Pedephilia) | குழந்தைகளை பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுப்படுத்தி இன்பம் காண்பவர்கள் |
| ஃபிராட்டியுரிசம் (Frotteutism) | முன்பின் அறிமுகமில்லாத ஒருவரின் உடல் பாகங்களை அவர் அனுமதியின்றி தொடுதல் மற்றும் உராயும் செயல்களை செய்து தொந்தரவு செய்தல் |



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 242 05-03-2020 18:26:19

## போதைப் பழக்கத்திற்கான சிகிச்சைகள்

போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களின் உடலில் போதையின் நஞ்சு அளவினை மதிப்பீடு செய்து அதனை நீக்கும் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும

- உடலியக்க குறிகள் (Vital signs) சரிபார்த்தல்
- இரத்த நாள வழித் திரவங்கள் செலுத்துதல்
- போதைப்பழக்கத்திற்கெதிரான மருந்துகள், கொடுத்தல் மற்றும்
- மறுவாழ்வு பெறுதல்

## மதுப்பழக்கம்

மதுப்பழக்கம் நமது வாழ்க்கையின் அற்புதமான தருணங்களைத் திருடிக் கொள்கிறது. மது, மதுவிற்கு அடியானவர்களை மட்டும் கொன்றுவிடாமல், அவர்களின் குடும்பம், குழந்தைகள், அவருக்கு உதவ நினைக்கும் நல்ல உள்ளங்களையும் சேர்த்தே கொன்று விடுகிறது. மதுப்பழக்கம் குறுகிய காலத்திற்கு வேண்டுமானால் மகிழ்ச்சியைத் தரலாம். ஆனால் வாழ்நாள் முழுவதும் பல துன்பங்களையே தருகிறது.

"சாராயம்" என்ற வார்த்தையானது முதன் முதலில் "மேக்னஸ் ஹஸ்" என்பவரால் "அல்குல்" எனும் அரேபிய வார்த்தையிலிருந்து கொண்டு வந்தார். அந்த வார்த்தைக்கு மாறு அல்லது பிழிவு என்று பொருளாகும்.

### மதுப்பழக்கத்திற்கான வரையறை

நாள்பட்ட மற்றும் தொடர்ந்து குடிப்பதனால் ஒருவரின் உடல்ரீதியான சமூக ரீதியான மற்றும் பொருளாதார ரீதியான பறிப்புகள் உருவாகிறதோ அதுவே மதுபழக்கமாகும். –S. நம்பி

### எபிடெமியாலஜி

உலகம் முழுவதும் சுமார் 140 மில்லியன் மக்கள் மதுவிற்கு அடிமையாகி உள்ளதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் கணக்கிடுகிறது.

| | |
|---|---|
| நிகழ்வுச் சம்பவங்கள் | இந்தியாவில் மட்டும் 2 % |
| 15 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் | 20 – 40% |
| மிகஅதிகளவு மற்றும் தினசரி குடிப்பவர்கள் | 10% |

### மதுப்பழக்கத்தின் படிப்படியான வளர்ச்சி

**பரிசோதனை செய்து பார்க்க**

- ஆர்வத்தின் காரணமாகவும் நண்பர்களின் கட்டாயத்தின் காரணமாகவும் ஒருவர் முதலில் குடிக்கத் தொடங்குவது.

**பொழுது போக்கிற்காக**

- திருமண விழாக்கள், கல்லூரி தினக் கொண்டாட்டங்கள், மாநாடு மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் பொழுதுபோக்கிற்காக, ஓய்வெடுக்கும் போது குடிப்பழக்கத்தை தொடங்கி அதை அப்படியே தொடர்ந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

**கட்டாயத்தின் பேரில்**

- எப்போதாவது குடித்துக் கொண்டிருந்த ஒருவர், தன் குடியை நிறுத்தினால் ஏற்படும் அசௌகரியங்களைத் தடுக்க தொடர்ந்து அதிக அளவில் குடிக்கும் நிலைக்கு அடிமையாகிறார்கள்.

மது அடிமைத்தனத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள்

### தகவல்களைச் சேகரித்தல்

- இரத்தத்தில் சாராயத்தின் அளவைக் கண்டுபிடிக்கும் சோதனைகள்
- சிறுநீர் பரிசோதனைகள்
- கல்லீரல் பரிசோதனைகள்
- இ.சி.ஜி (E.C.G)
- கேஜ் – எனும் வினாப்படிவ (AGE) பரிசோதனைகள்
- ஆடிட் (AUDIT) எனும் மதுஅருந்துவதால் வரும் கோளாறுகளை அடையாளம் காணும் சோதனைகள்
- டாஸ்ட் (DAST) – மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வரும் உடல் நலச் சீர்கேட்டை காணும் கருவி

### சிகிச்சை

மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை மருத்துவமனையில் உள்நோயாளியாவோ அல்லது புறநோயாளிகளின் பிரிவு மூலமாகவோ சிகிச்சை அளிக்கலாம். இதில்

- தகவல் அனைத்தும் தெரிவிக்கப்பட்ட ஒப்புதல் படிவத்தில் கையெழுத்து வாங்க வேண்டும்.
- மருந்துகள் அளித்தல்
- ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை சரி செய்ய வைட்டமின் மற்றும் துணை உணவுகளை வழங்க வேண்டும்.
- இரத்த நாளம் வழியாக திரவம் செலுத்தி இரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்களை சமநிலைப்படுத்த வேண்டும்.
- அறிகுறிகள் என்ன வெளிப்படுகிறதோ அதை குணப்படுத்த வேண்டும்.

- மற்றும் மது அருந்தாமல் இருக்க மது தடுப்புச் சிகிச்சையை வழங்க வேண்டும்.
- மதுவுக்கு அடிமையானவர்களுக்கான மறுவாழ்வு முறைகள்

### மதுவுக்கு அடிமையானவர்க்கான மறுவாழ்வு சேவை

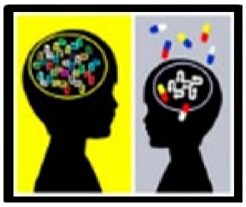
- சுய உதவிக் குழுக்கள் மூலம் அவர்களுக்கு மறுவாழ்வினை அளிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக ஆல்கஹால் அனானிமஸ் போன்ற அமைப்புகளில் அவர்களை சேர்த்து விடலாம்.
- மது புறக்கணிப்பு சிகிச்சை முறைகள் (மதுவை வெறுக்க வைக்கும் மருந்துகள் கொடுப்பது)
- உளவியல் ரீதியான முறைகள்
- ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்
- தனிநபர் மற்றும் குழுவாக மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை ஒன்று சேர்த்து உளவியல் சிகிச்சை வழங்கலாம்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்
- நடத்தை மாற்று சிகிச்சைகள்
- மது அடிமைத்தனம் மறுபடியும் பாதிக்காமல் தடுக்கும் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### நலக்கல்வி (Health Education)

- மது மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய மிக மோசமான உடல் ரீதியான மற்றும் உளவியல் ரீதியான விளைவுகளைப் பற்றி நோயாளிக்கும், அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கும் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.
- மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்தினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை குறைக்க உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வைட்டமின்கள் மற்றும் உணவைப் பற்றி கற்றுத்தர வேண்டும்.
- மது மற்றும் போதைப்பொருள்களினால் வரக்கூடிய ஆபத்து மற்றும் தீங்கு தரக்கூடிய நடவடிக்கைகளை தடுக்க கற்றுத்தர வேண்டும்.
- மதுப்பழக்கத்திலிருந்து வெளிவந்த பின்னாலும் தொடர் பரிசோதனைகள் மற்றும் குடும்ப நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என அறிவுறுத்த வேண்டும்

## 10.8. மனவளர்ச்சி குறைபாடு (Mental Retardation)

மனவளர்ச்சி குறைபாடு என்பது ஒரு சிக்கலான நோயாகும். மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டுடன் பிறந்த குழந்தைகளில் சிலர் தானாக தன் வேலைகளை செய்து கொண்டு வாழ முடியும். ஆனால் ஒரு சில குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் நோய் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் எப்போதும் பிறரின் உதவி தேவைப்படுகிறது. மனவளர்ச்சிக் குறைபாடுடன் உள்ள குழந்தைகளுக்கு கல்வியை போதிக்கவும் அவர்களின் தேவைகளை அவர்களே செய்து கொள்ள பயிற்சி அளிக்கவும் பல சிறப்பு பள்ளிகள் செயல்படுகின்றன.



மனவளர்ச்சி குறைபாடு இப்போது "அறிவுசார் இயலாமை" "அறிவாற்றல் வளர்ச்சி சீர்குலைவு நோய்" அல்லது "பொதுவான கற்றல் இயலாமை" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

| உடல்ரீதியான சிக்கல்கள் | மனநல ரீதியான சிக்கல்கள் | சமூக ரீதியான சிக்கல்கள் |
|---|---|---|
| • விபத்துகள் | • மூளை பாதிப்பு | • குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் உடன் வேலை செய்பவர்களுடன் ஒரு சுமூகமான உறவை தொடர முடியாமல் போவது |
| • தற்கொலைகள் | • பதட்டம் | • விவாகரத்து மற்றும் வாழ்க்கைத் துணையைப்பிரிந்து இருக்க நேரிடும். |
| • கல்லீரல் நோய்கள் | • ஞாபக மறதி | • வன்முறைச் சம்பவங்கள் |
| • ஊட்டச்சத்து குறைபாடு | • மன அழுத்தம் | • வேலையின்மை |
| • இரத்த சோகை | • மனநோய்கள் | • திறமைக்கேற்ற வேலை கிடைக்காமல் தவிப்பது |
| • உடலில் நீர் இழப்பு | • குழப்பம் | • பணியிடத்தில் விபத்துகள் |
| • இருதய நோய்கள் | • ஆளுமையில் வேறுபாடுகள் | • சட்டரீதியான பிரச்சினைகள் |
| • வலிப்பு நோய்கள் | • மன எழுச்சி நோய்கள் | |
| • சிறுநீரகக் கோளாறுகள் | | |
| • மனநிலை மாற்றங்கள் | | |
| • ஞாபக மறதி | | |



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 244 05-03-2020 18:26:19

## மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பதன் பொருள்

"குறைபாடு" (Retarded) என்ற வார்த்தை இலத்தீன் மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. இதற்கு மெதுவாகச் செய்வது / பின்னடைவு அல்லது தடைப்பட்டது என்பது பொருளாகும்.

## மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டிற்கான வரையறை

மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு என்பது மொத்தமாக, "மூளை மற்றும் நரம்புகளின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் குறைபாடு" என அமெரிக்காவின் மனநல சங்கம் (1983) வரையறுக்கிறது.

## மனவளர்ச்சிக் குறைபாட்டிற்கான காரணங்கள்

- **மரபணுக்கள்**
- பெற்றோர்களிடமிருந்து பெறப்படும் மரபணுக்களில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள்.

**வளர்சிதை மாற்றங்கள்**

- ஃபினைல்கீட்டோனூரியா (Phenylketonuria)
- வில்சன்ஸ் நோய் (Wilsons Disease)
- கேலக்டோசோமியா (Galactosomia)

போன்ற வளர்சிதை மாற்றங்களால் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம்.

**மூளை அமைப்பு**

- மைக்ரோசெபாலி (மிகச்சிறிய அளவு மூளை)
- ஹைட்ரோசெபாலி (மூளையில் நீர் சேர்ந்து மிகப் பெரிதாக மூளை வளர்வது)

**பிரசவத்திற்கு முன்னால்**

- தாய்க்கு வரக்கூடிய தொற்றுநோய்கள். (எ.கா) ருபெல்லா. போன்ற நோய்கள் கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சியை பாதிக்கிறது.

**பிரசவத்தின் போது**

- பிரசவத்தின் போது குழந்தைக்கு ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் காரணமாக மூளை பாதிக்கப்படுகிறது.

பிரசவத்திற்குப் பின்னால்

- குழந்தை பிறந்த பிறகு குழந்தைக்கு ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள், விபத்துக்கள் மற்றும் ஈயம் போன்ற விஷப்பொருட்களின் பயன்பாடு
- சமுதாயத்தில் பொருளாதார நிலையில் மிகவும் பின்தங்கிய நிலை மற்றும் கலாச்சார சீர்கேடு போன்ற காரணங்களாலும் மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

## வகைப்பாடு

| வ. எண் | வகைப்பாடு | மனவளர்ச்சி விகித நிலை |
|---|---|---|
| 1 | லேசான மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு | 50 – 70 |
| 2 | மிதமான மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு | 35 – 50 |
| 3 | கடுமையான மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு | 20 – 35 |
| 4 | மிகமிக ஆழ்ந்த மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு | <20 |

## மனவளர்ச்சி விகிதாச்சாரத்தை கணக்கிடும் முறை (IQ calculation)

$$IQ = \frac{\text{மன வயது}}{\text{கால வயது}} \times 100 \quad IQ = \frac{mA}{cA} \times 100$$

கால வயது என்பது வருடங்களையும், மனவயது என்பது குழந்தையின் மனமுதிர்ச்சியையும் குறிக்கும்.

எடுத்துக்காட்டாக: 8 வயது குழந்தைக்கு 4 வயதிற்கான மனவளர்ச்சி இருந்தால் அது 4 வயது மனநல வயதுடையவராகக் கருதப்படுவர். ]

எனவே IQ = 4/8X 100 = 50

(மனவயதினை உளவியலாளர் கணக்கிட்டுச் சொல்வார்)

## மனவளர்ச்சி குறைபாட்டின் மருத்துவ அம்சங்கள்

### லேசான மனநலக் குறைபடு (IQ 50 – 70)

- அறிவு மற்றும் கல்விச் செயல்திறன் குறைவு
- உணர்ச்சி மற்றும் இயக்கங்களில் லேசான குறை
- மனவளர்ச்சிக் குறையை குழந்தைகள் பள்ளிக்கு செல்ல ஆரம்பிக்கும் வரை கண்டுபிடிக்க முடியாது.

### மிதமான மனநலக் குறைபாடு (IQ 35 – 50)

- தன் தேவைகளை அறிய முடியாதவர்கள். பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் சற்று அவர்களே தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 245 05-03-2020 18:26:19

- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதில் சிக்கல் இருக்கும்.
- மற்றவர்களை தன் தேவைக்களுக்காக சற்றே சார்ந்திருப்பார்கள்
- சமூகத்துடனான உறவினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் சிரமப்படுவார்கள்

### கடுமையான மனநலக் குறைபாடு (IQ 20 – 35)

- வாய்பேசுவதில் மொழித்திறன் மோசமாக இருக்கும்.
- உடலின் அசைவுகளில் பாதிப்பு இருக்கும்.
- மிகமிக எளிதாக செய்யக் கூடிய செயல்களில் மட்டுமே அவர்களால் கவனம் செலுத்த முடியும்.

### மிக மோசமான ஆழ்ந்த மனநலக் குறைபாடு (IQ < 20)

- மற்றவர்களுடன் பழகும் திறன் சுத்தமாக இருக்காது.
- நுட்பமான செயல்களை செய்யும் திறன் இருக்காது.
- தொடர்ந்து அவர்களை கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- மிக மோசமான மனவளர்ச்சிக் குறையினால் மற்ற நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கும்

### நோயின் அறிகுறிகள்

- வளர்ச்சி விகிதத்தில் வயதுக் கேற்ற முதிர்ச்சி இருக்காது.
- கற்றலில் பின்தங்கி இருப்பார்கள்
- அன்றாடப் பணிகளைச் செய்ய இயலாமை
- மொழிப் பிரச்சினைகள் / பேசுவதில் சிரமம்
- மனோரீதியான திறன்கள் குறைபாடுகள்
- நரம்பியல் நோய்கள்
- எதிலும் ஆர்வம் இல்லாமல் இருப்பார்கள்

### மனவளர்ச்சிக் குறைவை கண்டறியும் முறைகள்

- வரலாறு சேகரித்தல் – கர்ப்பம், பிரசவ கால வரலாறு, குழந்தை பிறந்த முறை, வளர்ச்சியின் மைல் கற்களை அடைந்தது, குடும்ப வரலாறு மற்றும் நடத்தையில் மாற்றங்கள் போன்ற தகவல்களை சேகரிக்க வேண்டும்.
- உயரம், எடை, தலையின் சுற்றளவு விகிதம், போன்ற உடல் பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும்.
- பார்வைக் கோளாறுகள், காது கேட்கும் திறனில் ஏதேனும் குறைகள் உள்ளதா என பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- மனநிலைப் பரிசோதனைகள்
- இரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனைகள், CT Scan, குரோமோசோம் பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டுடம.
- நுண்ணறிவு சோதனைகள் மற்றும்
- இ.இ.ஜி எடுக்க வேண்டும்.

### மனவளர்ச்சி குறை சிகிச்சைகள்

- இன்று வரை மனவளர்ச்சிக் குறையை சரிசெய்யும் திருப்திகரமான சிகிச்சை முறையோ, மருந்துகளோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.
- மனவளர்ச்சி குறை உடையவர்களை நம் கண்காணிப்பிலேயோ மேற்பார்வையிலேயோ வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அவர்களின் தேவைகளை அறிந்து நாமே செய்ய வேண்டும்.

- அவர்களின் பேச்சு, மொழி, அறிவு, உளவியல், சமூகம், பாதுகாப்பு மற்றும் தொழில் திறன்களை அதிகரிக்க திட்டங்களை வகுத்து நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மன வளர்ச்சிக் குறைவை தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.
- சாப்பிடுவது எப்படி, குளிப்பது எப்படி என அடிப்படைத் தேவைகளை அவர்களே பூர்த்தி செய்து கொள்ள பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

### மனவளர்ச்சிச் குறைபாடு வராமல் தடுக்கும் முறைகள்

- உறவினர்களுக்கு உள்ளே திருமணம் செய்வதை தடுக்க வேண்டும்.
- மரபணு பற்றிய ஆலோசனைகளை அளிக்க வேண்டும்.
- பேறுகால பராமரிப்பினை அறிவுறுத்தி, மருத்துவமனையில் மட்டுமே பிரசவம் பார்க்க வைக்க வேண்டும்.
- மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களை திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது.
- நோயை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கண்டுபிடித்து அதனைக் குணப்படுத்த வேண்டும்.

## மறுவாழ்வு

- உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கான உடல் ரீதியான மறுவாழ்க்கை
- சமூகத்தில் வாழ சமூகத்திறன்களை அளிக்க வேண்டும்.
- தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்யத் தேவையான பொருளாதாரத்தை தானே சம்பாதித்து தொழில் சார்ந்த மறுவாழ்வு வழங்க வேண்டும்.
- மிக மோசமான மனவளர்ச்சி குறையுடைவர்களை நாள் பராமரிப்பு மையங்கள், சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கும் பள்ளிகள், தொழிற்கல்வி வழங்கும் பள்ளிகளில் அனுமதிக்கலாம்.

## மனவளர்ச்சி குறையுடைய குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கான குறிப்புகள்

- மனவளர்ச்சி குறை கடவுளின் கோபத்தாலோ, தான் செய்த பாவத்தின் விளைவாகவோ வருவதல்ல என புரிய வைக்க வேண்டும்.
- மனவளர்ச்சி குறைவுடைய குழந்தைகளை சுமையாகக் கருதாமல், பராமரிக்க கற்றுத் தர வேண்டும்.
- வீட்டில் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் பயிற்சி நல்ல முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும்
- வீட்டில் வழங்கப்படும் பயிற்சிகளே சுதந்திரமான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கும்.

### ஆசிரியர் செயல்பாடு

மாணவர்களை அருகில் இருக்கும் (மனநலமீட்டலுக்கான) மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கான பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்று அங்கு அவர்களை பரிசோதிக்கும் முறை, பயிற்சி அளிக்கும் முறை மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு வழங்கப்படும் அறிவுரைகளை நேரில் பார்வையிட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மிக உயர்ந்த IQ –விற்கான உலக சாதனையைப் பெற்றிருக்கும் ஒரு இந்தியப் பெண் யார்?

திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த 19 வயது வைசாலி தான் அந்தப் பெண். அவரின் IQ விகிதம் – 225.

## மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கான அரசாங்கச் சலுகைகள்

- இந்தியாவில் உள்ள மனவளர்ச்சி குறை உடையவர்களுக்கு நமது அரசாங்கம் மாதம் ரூபாய் 1000/–த்தை பராமரிப்புக்கான உதவித் தொகையாக வழங்குகிறது.
- வங்கிகள் மூலம் தனிநபர் சுய உதவி மானியம் அளிக்கிறது.
- பிரயாணத்தின் போது ஒரு பாதுகாப்பாளருடன் இலவசமாக பயணம் செய்ய சலுகை வழங்கப்பட்டுள்ளது.
- இலவச சிறப்புக் கல்வி
- சட்டப் பாதுகாப்பு
- அரசாங்கத்திடமிருந்து வீடு மற்றும் தொழில்சார் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.
- தனியார் நிறுவனங்களில் இருந்தும் உதவிகள் கிடைக்கின்றன.

# 10.9 கற்றல் குறைபாடுகள்

பள்ளிப் பருவத்திலோ அல்லது பள்ளிக்கு செல்லும்போதோ தான் எழுதுவதில், வாசிப்பதில் மற்றும் கணிதக் குறைபாடுகளை கண்டுபிடிக்க முடியும். கற்றல்குறைபாடுகளை "மறைக்கப்பட்டுள்ள குறைகள்" என்றும் அழைக்கலாம். ஒருவர் பார்ப்பதற்கு சாதாரணமாகவும் எல்லாம் தெரிந்தவர் போல வெளித்தோற்றம் கொடுக்கலாம். ஆனால் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி நிரூபிக்க முடிவதில்லை. கற்றல் குறைபாடுகள் இருந்தாலும் அந்த மாணவர்கள் தன் சக மாணவனை விட புத்திசாலித்தனமானவராக இருப்பார்கள்.

## வரையறை

கற்றல் குறைபாடு என்பது ஒருவரின் பேசும், எழுதும், புரிந்த கொள்ளுதல் மற்றும் கணக்குகளில் ஏற்படும் கவனக்குறைபாடாகும்.

## காரணங்கள்

கற்றல் குறைபாடுகளுக்கான மிகச் சரியான காரணத்தை இதுவரை மிகச் சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 247 05-03-2020 18:26:21

## மரபியல் மற்றும் பரம்பரை

- பரம்பரையாக கற்றல் குறைபாடுகள் குடும்பத்தில் தொடரலாம்.
- கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள், மூளை வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைகள், ஊட்டச்சத்து நோய்க் குறைபாடுகள், தொற்று நோய்கள், விபத்துகள், கர்ப்பமாக இருக்கும் போது தாய் மது அருந்துவதால் இந்தக் குறைபாடு வரலாம்.
- குழந்தை பிறந்த பின்னால் குழந்தைக்கு வரக்கூடிய ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, நச்சுகள் மற்றும் விபத்துகளினாலும் வரக் கூடும்.

## கற்றல் குறைபாடுகளின் குணாதிசயங்கள்

- மெதுவாக வாசித்தல்
- படித்ததை நினைவுபடுத்துவதில் சிரமம்
- பொருள் கண்டுபிடிப்பதில் குழப்பம்
- குழப்பமான நிலை மற்றும் காரணங்களை அறிவதில் சிரமம்

## கற்றல் குறைபாடுகளின் வகைகள்

**அ) கணிதக் குறைபாடு (Dyscalculia)**

இந்த வகையான கற்றல் குறைபாடுடைய மாணவர்களுக்கு கணிதப் பாடம் படிப்பதில் சிரமமாக இருக்கும். எண்களை எண்ணுவதில், எண் கணிதம் மற்றும் கணிதக் குறியீடுகளைக் நினைவில் கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.

**சிகிச்சை**

இந்தக் குறையுடைய மாணவர்களுக்கு விரல்களைப் பயன்படுத்த, படங்கள் மூலமாக பயில அனுமதிக்க வேண்டும். சக மாணவர்களை உதவி செய்ய, கற்றுக் கொடுக்க அனுமதிக்க வேண்டும். கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சி நேரத்தை மேற்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

**ஆ) எழுத்துச்சிக்கல் முறை (Dysgraphia)**

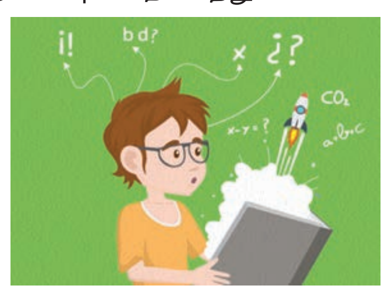
குழந்தைகளின் கையெழுத்துத் திறன் மற்றும் தசை இயக்கங்களில் ஏற்படும் ஒரு குறையாகும். இந்தக் குறைஉடைய குழந்தைகளால் தெளிவாக எழுத்துக்களை எழுத முடியாது, எழுத்துப் பிழைகள் இருக்கும், எழுத்துக்களை இடைவெளி இல்லாமல் எழுதுவது போன்ற குறைகளை காணலாம்.

**சிகிச்சை**

- எழுத்து மூலம் இல்லாமல், வாய்வழி தேர்வு முறைகளை பயன்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யலாம்.
- குறிப்புகளை வழங்குதல் மற்றும்
- கோடிட்ட காகிதங்களில் எழுதுவது மற்றும் வரைபட தாள்களைப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கலாம்.

**இ) டிஸ்லெக்சியா (Dyslexia)**

இது ஒரு வாசித்தல் (படிப்பது) மற்றும் அதனோடு தொடர்புடைய திறன்களை பாதிக்கும் கற்றல் குறைபாடு ஆகும். இது படித்ததை நினைவு கூர்த்தல், எழுதும் திறன் மற்றும் சில நேரங்களில் பேசும் திறனையும் பாதிக்கிறது.



இக்குறைப்பாட்டில் மாணவர்கள்,

- மிக மெதுவாகப் படிப்பார்கள்
- எழுதுவதில் சிக்கல்
- வார்த்தைகளை வெளிக்கொணர்வதில் சிரமம் மற்றும் கையெழுத்தில் பிரச்சினைகளை உணரக் கூடும்.

**சிகிச்சை**

- கற்பித்தலில் புதுமையாக ஆழ்ந்த நுட்பங்களை கையாளுதல்
- பேசும் மற்றும் எழுதும் திறனை ஊக்குவித்தல்
- வகுப்பறையில் மேம்படுத்திய வசதிகளை அளிக்கலாம்.
- படிப்பதற்கு அமைதியான சூழ்நிலையை அளிக்க வேண்டும்.
- குறிப்புகளின் நகல்களைக் கொடுத்து படிக்கச் சொல்லலாம்.



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 248 05-03-2020 18:26:22

- பாடங்களை சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்து படிக்கச் செய்யலாம்.
- பெரிய எழுத்துகள் கொண்ட புத்தகங்களை படிக்கக் கொடுக்கலாம்.
- தேர்வுகளில் எழுத்துப் பிழையை மிகப்பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

**ஈ) சொற்களற்ற கற்றல் குறைபாடுகள் (அசைவுகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது)**

இது முகபாவனை மற்றும் உடல் அசைவுகளைப் போன்ற சொற்கள் அல்லாத செயல்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் சிரமப்படுவதாகும்.

**சிகிச்சை**

- வாய்வழி வார்த்தைகள் மூலம் வித்தியாசங்களை சுட்டிக் காட்ட வேண்டும்
- ஒரே மாதிரியான பொருட்களை இணைத்துக் காட்ட வேண்டும்.
- இடத்திற்கு இடம் மாறிச் சென்று படிக்க வழிவகை வேண்டும்.

## கற்றல் குறைபாடுகளை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டியதன் அவசியம்

கற்றல் குறைபாடுகள், மொழிப்பிரச்சினையால் வருகிறதா? இல்லை வேறு ஏதேனும் வியாதிகளின் வெளிப்பாடாக உள்ளதா எனக் காண வேண்டும். காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து அதற்கான சரியான தீர்வைக் காண மதிப்பீடு செய்யவேண்டும்.

உலகளவில் மிகப்பிரபலமான நோபல் பரிசு பெற்ற மேதை ஒருவருக்கு கற்றல் இயலாமை இருந்ததாக கூறப்படுகிறது. ஆம். அவர் தான் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

## 10.10 கவனக் குறைபாடு மற்றும் மிகையியக்க நோய் (Attention Deficit, Hyperactive disorder) – ADHD

கவனக் குறைபாடு மற்றும் மிகையியக்க நோய் என்பதற்கு "ஹைபர்கைனடிக் நோய் (Hyper kinetic disorder)" என்று வேறுபெயரும் உள்ளது. இதனை முதன்முதலில் ஹென்திச் ஹோஃப் என்பவர் 1854–ல் விவரித்தார்.

### வரையறை

கவனக் குறைபாடு மற்றும் மிகையியக்க நோய் என்பது எளிதில் கவனம் சிதறுதல் மற்றும் மிக அதிகமாக உடல் இயக்கங்களை வெளிப்படுத்துவதாகும். இதில் ஒரு குழந்தை ஒரே நேரத்தில் பல தூண்டுதல்களுக்கு பதிலளிக்கிறது.

### நோய் பாதிப்பு விகிதம்

- ஆரம்பப்பள்ளி குழந்தைகள் – 1.7%
- பள்ளிக் குழந்தைகள் – 3–5%
- ஆண் மற்றும் பெண் விகிதாச் சாரம் – 2:1
- மிகையியக்க குறைபாட்டிற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் (Risk Factor)
- குழந்தை கருவில் இருக்கும் போது எதிர்கொள்ளும் மருந்துகளின் வீரியம்
- குழந்தை பிறப்பின் போது ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்
- எடை மிகவும் குறைவாக பிறந்த குழந்தைகள்
- காரீயம் (Lead) விஷத்தன்மை

### காரணங்கள்

### உயிரியல் காரணிகள்

மரபணுக்கள் மற்றும் பரம்பரை வழியாக

### வேதிப்பொருள்கள்

டோபமைன் வேதிப்பொருட்களினால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

### உடற்கூறியல்

மூளையில் ஃபிரான்டல் லோப் (Frontal Lobe) பேசல் கேங்லியா (Basal Ganglia) போன்றவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் இந்நோய் வருகிறது.

### உளவியல் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த காரணங்கள்

- குடும்பப் பிரச்சினைகள்
- மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாழ்க்கைச் சூழல்
- மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்ட பொருளாதாரச் சூழ்நிலை / வறுமை
- குற்றப்பிண்ணணியில் உள்ள பெற்றோர்கள் போன்றவை மிக முக்கிய காரணங்களாகின்றன.



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 249 05-03-2020 18:26:22

## பிறப்பு சார்ந்த காரணங்கள்

- கர்ப்பகாலத்தின்போது மது அருந்துதல் மற்றும் புகைப்பிடிப்பது
- தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்
- தொற்று நோய்கள்
- நீண்ட நேரம் பிரசவ வலியினால் அவதிப்படுவதால்
- பேறுகால மூச்சிறைப்பு

## சுற்றுச்சூழல் காரணங்கள்

அதிகமான காரீயம் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும். உணவில் சேர்க்கப்படும் சாயங்கள் மற்றும் கூடுதல் சுவைகூட்டும பொருட்கள் பயன்படுத்துவதாலும் இது ஏற்படுகிறது.

## அறிகுறிகள்

- எளிதில் தூண்டல்களுக்கு உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துபவர்கள்
- சத்தம், ஒளி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்களால் எளிதில் பாதிக்கப்படுவார்கள்
- எளிதில் இவர்களை திசைதிருப்பி விடலாம்.
- குறைவான கவனத்தையே இவர்களால் செலுத்த முடியும்.
- எந்தவொரு வேலையையும் எளிதில் முடிக்கமாட்டார்கள்
- கற்பது மற்றும் நினைவு கூர்வதில் குறைவான திறனையே கொண்டிருப்பார்கள்

## நோய் கண்டறிதல்

- நோயாளியின் பிறப்பு மற்றும் வளர்ச்சி பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தல்.
- பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களின் அறிக்கைகளை பெற வேண்டும்.
- குழந்தைகளுக்கான வழிகாட்டல் மையம், உளவியலாளரின் முழுமையான மனநல மதிப்பீடு தேவைப்படுகிறது.
- கேட்கும் திறன், பார்க்கும் திறனுக்கான சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

**சிகிச்சை**

- மருந்துக்கள்
- உளவியல் ரீதியான சிகிச்சைகள்
- நடத்தை மற்றும் சிகிச்சைமுறைகள்
- குடும்ப நலக் கல்வி
- சமூகத்துடன் ஒத்துப்போகும் திறன்களை வளர்க்கும் சிகிச்சைகள்
- கவனம் செலுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்
- நோயாளி ஒருவருடன் பேசும் முறைகளில் பயிற்சியளித்தல்
- பார்வைக் கோளாறு நீக்க சிகிச்சைகளை அளிக்க வேண்டும்.

## வகுப்பறையில் ADHD யின் மேலாண்மை

- வகுப்பறையில் அமர்ந்துள்ள இருக்கைகள் மாற்றி அமைக்க வேண்டும்.
- மேற்பார்வையிடுதல் வேண்டும்
- நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்க்கும் பயிற்சிகள்
- வீட்டுப்பாடங்களை குழந்தையின் பெற்றோர்க்கும் அனுப்பி வைப்பது போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

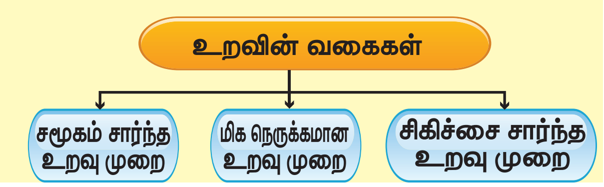
ஒலிம்பிக் போட்டியில் 14 தங்கப்பதக்கங்களை பெற்ற மைக்கேல் பெலபஸ் என்பவர் தனது ஒன்பது வயது வரை ADHD நோயால் அவதியுற்று இருந்தாலும், அவரின் தாயாரின துணையால் இச்சாதனையை நிகழ்த்தி உள்ளார்.

**ஆசிரியர் செயல்பாடு**

மாணவர்களை, குழந்தை வழிகாட்டு மையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, ADHD – குழந்தையை எப்படி மதிப்பீடு செய்கிறார்கள் என காணச் செய்ய வேண்டும்

## 10.11. செவிலியர் – நோயாளிக்கிடையேயான சிகிச்சை சார்ந்த உறவு முறை (Therapeutic Nurse – Patient Relationship)

மனிதர்களுக்கு இடையேயான தொடர்பினால் மட்டுமே, அன்பான, நம்பகமான, மென்மையான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க கூடிய உறவை ஏற்படுத்த முடியும். செவிலியர்கள் ஒரு பெற்றோரைப் போல செயல்பட்டு நோயாளியின் சிந்தனை, உணர்வு மற்றும் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். செவிலியருக்கும் – நோயாளிக்குமான சிகிச்சைசார்ந்த உறவு முறையே மனநலச் செவிலியத்தின் அடித்தளமாகும்.



## ADHD யின் வகைகள்

| கவனக்குறைப்பாட்டு வகை | மிகையியக்க வகை | இரண்டும் கலந்த வகை |
|---|---|---|
| • கவனம் செலுத்த முடியாமல் கவனக் குறைவாக இருப்பார்கள்.<br>• விளையாட்டில் ஆர்வம் குறைவாக காணப்படும்.<br>• கவனிக்கும் திறமை இருக்காது<br>• வழிமுறைகளை பின்பற்ற முடியாமல் இருப்பார்கள்.<br>• மூளையைப் பயன்படுத்தி செய்யும் செயல்களை பெரும்பாலும் தவிர்த்து விடுவார்கள்.<br>• நோட்டுப்புத்தகங்கள், பென்சில், பேனா போன்றவற்றை பள்ளியிலேயே தொலைத்து விடுவார்கள்.<br>• தினசரி செய்யும் செயல்களை மறந்து விடுவார்கள்.<br>• தங்களின் முறைவரும் வரை காத்திருக்க முடியாமல் முதலில் முந்துவார்கள். | • அதிகமாக ஓடிக் கொண்டும், அங்கும் இங்கும் ஏறி குதித்துக் கொண்டேயிருப்பார்கள்.<br>• நிலையாக ஓர் இடத்தில் உட்கார்ந்து இருக்க மாட்டார்கள்<br>• கேள்விகளை கேட்டு முடிக்கும் முன்னரே பதிலளிப்பார்கள். வரிசையில் நிற்காமலும், தங்கள் முறைவரும் வரை காத்திருக்க முடியாது. | • இது இரண்டும் சேர்ந்து காணப்படும் ஒரு வகையாகும். |

### உறவு என்பதற்கான வரையறை

வெப்ஸ்டர் புதிய அகராதி உறவு என்பதை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது என வரையறுக்கிறது.

### சமூகம் சார்ந்த உறவு முறை

வேலை செய்யும் இடத்தில் உள்ளவர்கள், சகபணியாளர்கள், விழாக்கள் மூலமாக ஒருவருக்கொருவர் தனது தேவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்வதாகும்.

### மிக நெருக்கமான உறவு முறை

தன் தனிமையையோ அல்லது தேவைகளையோ தவிர்க்க இரண்டு பேர்கள் ஒருவருக்குக்கொருவர் மிகமிக நெருக்கமாக பழகுவதாகும்.

### சிகிச்சை சார்ந்த உறவு முறை

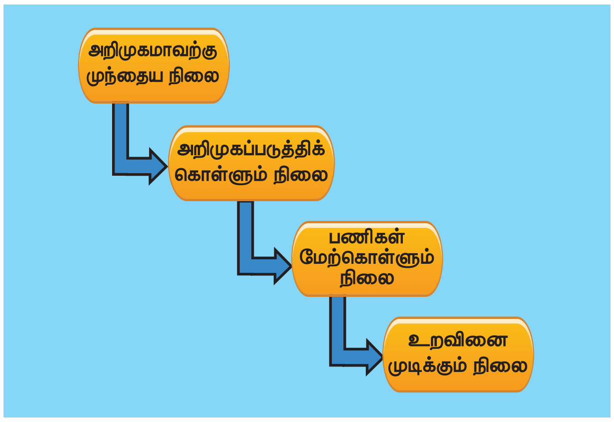
ஒரு நோயாளியின் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக, ஒரு இலக்கை நோக்கி ஒன்றாக வேலை செய்யும் உறவு முறையாகும். இது சமூக உறவு முறை மற்றும் மிக மிக நெருக்கமான உறவு முறையில் இருந்து முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒன்றாகும்.

### உறவு முறையின் உட்கூறுகள் (component)

- நல்லுறவு வளர்க்க வேண்டும்.
- நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்
- நேர்மையாக இருக்க வேண்டும்
- அக்கறையுடன் செயல்பட வேண்டும்
- நல்லிணக்கதோடு செயல்பட வேண்டும்
- பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும்
- நல்லொழுக்கத்தோடு பழக வேண்டும்

### நிலைகளும் பணிகளும்

- நோயாளியோடு அறிமுகமாவற்கு முந்தைய நிலை
- நோயாளியோடு அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் நிலை
- பணிகள் மேற்கொள்ளும் நிலை
- உறவினை முடிக்கும் நிலை




**நோயாளியோடு அறிமுகமாவதற்கு முந்தைய நிலையும், பணிகளும்**

இந்த நிலையில் ஒரு நோயாளியை கவனித்துக் கொள்வதற்காக செவிலியர்

நியமிக்கப்பட்டு, அவரைச் சந்திப்பதற்கான திட்டங்களை பட்டியலிடுவார்கள்.

**நோயாளியோடு அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் நிலையும் அதன் பணிகளும்**

இந்தக்கட்டத்தில் செவிலியரும் நோயாளியும் முதன்முறையாக சந்தித்துக் கொள்வார்கள். நோயாளியின் நம்பிக்கையை வெல்லும் நல்லுறவை வளர்க்க வேண்டும். நோயாளியின் வலிமைகள், பலவீனம் மற்றும் தேவையான தகவல்களை செவிலியர் சேகரிப்பார்.

**பணிகளை மேற்கொள்ளும் நிலை**

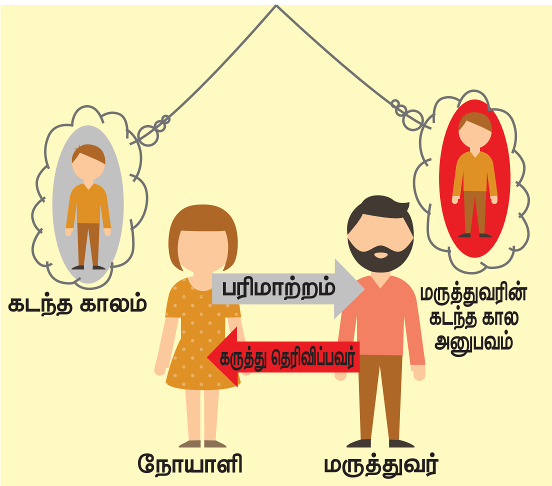
அதிகமான சிகிச்சை முறைகளை இந்தக்கட்டத்தில் தான் செவிலியர்கள் மேற்கொள்கிறார்கள்

**உறவினை முடிக்கும் நிலை**

சிகிச்சைக்கான இலக்கினை நோயாளி அடைந்து முடித்த பின்னர் செவிலியர், நோயாளியுடனான சிகிச்சை உறவு முறையை முடித்துக் கொள்வார்.

## இடையூறுகள் (Therapeutic impasses)

செவிலியருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையேயான சிகிச்சை உறவு முறையை தடுக்கும் காரணிகளை இடையூறாகக் கூறலாம்.




## மறுப்பது / எதிர்ப்பு (Resistance)

நோயாளி தனது நிலையை செவிலியரிடம் கூற மறுத்து அமைதியாக இருப்பதாகும். வாய்திறந்து பேச மாட்டார்கள். இதனால் உறவு முறை ஏற்படுத்துவதில் இடையூறு நேரலாம்.

## பரிமாற்றம் (Transference)

ஒரு நோயாளிக்கு தன்னையறியாமல் செவிலியரின் மீது எழக்கூடிய ஒரு உணர்வாகும். ஏனெனில் அந்தச் செவிலியரின் உருவமோ, ஏதோ ஒன்று நோயாளிக்கு மிக நேசித்த ஒரு நபராகவோ அல்லது உறவாகவோ இருந்திருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு தன் உணர்வுகளை பரிமாற்ற நினைப்பார்கள்.

## எதிர்பரிமாற்றம்

இது செவிலியருக்கு, நோயாளியின் மீது ஏற்படும் உணர்வாகும். இதனால் செவிலியர் நோயாளிக்கு அதிகச் சலுகைகளை வழங்குவார். அதனால் சிகிச்சை உறவு முறையில் இடையூறு ஏற்படக்கூடும்.

## எல்லைகளை மீறுதல்

தனக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட எல்லைகளைக் கடந்து நோயாளியுடன் செவிலியர்கள் சமூக ரீதியான, உடல் ரீதியான மற்றும் பொருளாதார ரீதியான தொடர்புகளை கொண்டிருந்தால் எல்லை மீறுதல் ஆகும். இதனாலும் சிகிச்சை சார்ந்த உறவு முறையில் இடையூறுகள் ஏற்படுகின்றன.

## இடையூறுகளிலிருந்து வெளிவருதற்கான வழிமுறைகள்

- ஒரு செவிலியர் தனது எல்லைகள் என்ன என்று தெளிவாக தெரிந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- தனது உணர்வுகளை அடக்கி ஆளத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- தனது பலம் மற்றும் பலவீனங்களை பற்றி தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.'
- மனம் திறந்த உரையாடல்களை பேச வேண்டும்.

## 10.12. மனநலசேவைகள்

மனநல நோயுற்றோரைப் பற்றிய மனப்பான்மையும் அவர்களுக்கு மருத்துவம் செய்வதைப் பற்றிய எண்ணங்களும் மாறிவிட்டது. நோயுற்றோரை துன்புறுத்துவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலில் தீயசக்தி தங்காது என நம்பினர். காலப்போக்கில் மனநோய் பற்றிய அறிவியல் அறிவும் உண்மைகளும், மனநோய் பற்றிய சிந்தையை வெகுவாக மாற்றியுள்ளது.

மனநல சேவை (Mental Health services) சார்ந்த நிறுவனங்கள் மன நோயாளிகளிடம் பல இடைவினைச் செயல்களை மேற்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துகின்றனர். அவையாவன, விழிப்புணர்வு, கண்டறிதல், நோய்க்கு



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 252 05-03-2020 18:26:23

சிகிச்சையளித்தல், குடும்பத்தினருக்கு நோய் பற்றி விவரித்தல், நீண்ட கால பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு அளித்தல், நோயாளிக்குரிய மனித உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல் அனைத்து மத்திய, மாநில மற்றும் மாவட்ட மனநல மையங்களிலும் மனநோயளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கின்றனர்.

**சமூகம்**

ஒத்த விழுமங்கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பான்மை, பண்பு, இருப்பிடம் மற்றும் நாட்டம் உடைய குழுவையே சமூகம் என்று அழைக்கிறோம்.

சமுதாயம் சார்ந்த மனநலனின் முக்கியத்துவம்

- குடும்பத்தினரின் மனநலனை மேம்படுத்துகிறது.
- மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான சமுதாயம், பண்பாடு மற்றும் சூழ்நிலை சாந்த பராமரிப்பை அறிவர்.
- மனநலனை பாதிக்கும் காரணிகளைக் கண்டறியவும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் வழிமுறைகளையும் குடும்பத்தினர் அறிவர்.
- சமுதாயத்தில் அவர்கள் மேல் ஏற்பட்டுள்ள களங்கத்தை போக்குதல்.
- மனநல நோய் பற்றிய தவறானக் கருத்துக்களை நீக்குதல்.

## சமூதாயத்தில் உள்ள மனநல சேவைகள்

**பகுதிநேரம் மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல்** நோயாளிகளுக்காக வடிவமைத்துள்ள செயல்களில் ஈடுபட்டுவிட்டு மாலை வீடு திரும்புவர். இம்முறையில் நோயாளி குறைந்த நேரமே வீட்டை விட்டு செல்கிறார்.

**குழு பராமரிப்பகம்**

- மனநல நோயிலிருந்து சுகம் பெற்ற 15 அல்லது 20பேர் மருத்துவமனையிலோ அல்லது வாடகை வீட்டிலோ தங்கி இருந்து மருத்துவ சிகிச்சைப் பெறுவர்.

**மனநலக் காப்பகம்**

- மனநல நோயிலிருந்து சுகம் பெற்றோரை காப்பகங்களில் தங்கச் செய்து, அவர்களுக்கான பராமரிப்பு தொகையை தன்னார்வல தொண்டு நிறுவனம் செலுத்தி விடுகிறது. இது வீட்டில் இருக்கும் அனுபவத்தை நோயாளிக்கு அளிக்கிறது.

**பராமரிப்பகம்**

- கட்டுப்பாடான வேலைச் சூழ்நிலையில், தொழிற்கல்விக்கான நோக்கங்களை அடையத்தக்க வகையில் வேலைசார் மறுவாழ்வு அளித்தல்.
- Quarter way homes
- மருத்துவமனை வளாகத்திலே இம்மையம் அமைந்திருக்கும் செவிலியரும் மருத்துவரும் தினசரி மேற்பார்வையிடுவதில்லை. நோயாளிகளே தங்கள் வேலைகளைச் செய்வர்.
- Half way homes
- மருத்துவமனையில் அளிக்கப்படும் சேவையை பயன்படுத்தாமல் நோயாளி பூரண சுகம் கிடைக்கும்வரை இம்மையத்தில் தங்கியிருந்து, பின் வீடு செல்வர்.

## நோக்கம்

மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டிற்கு சுமூகமாக செல்ல வழிவகைச் செய்தல்.

- YMCA half way home for mentally ill – சென்னை
- Dr. Boaz's மறுவாழ்வு மையம் – சென்னை
- சமூக உளவியல் மறுவாழ்வு மையம் – டெல்லி (Delhi Psychosocial rehabilitation society)

## பகல் நேர சேவை மையம்

மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டிற்கு சென்ற பின் தொழில்சார் மருத்துவம் மற்றும் மறுவாழ்வு சேவை வழங்கப்படுகிறது. தொழில்சார் பயிற்சி பெற்று வேலை வாய்ப்பு பெற வழிவகை செய்கிறது.

கீழ்கண்டவை தொழில்கல்வி சார் வேலைவாய்ப்புகள்: அச்சிடுதல் மற்றும் புத்தகம் பைண்டு செய்தல் தையல் மற்றும் ஆயத்த ஆடை தயாரித்தல். கைத்தறி மற்றும் தச்சுவேலை மெழுகுவர்த்தி செய்தல், மூங்கில் கூடைகள் தயாரித்தல் மற்றும் பட்டுபூச்சி வளர்ப்பு. மண்பாண்டம் தயாரித்தல், அடுமனைசார் தொழில் தோட்டம் பராமரித்தல், பாய் முடைதல் தோல் பொருட்கள் தயாரித்தல் முதலியன.

## பகல் நேர சேவை மையங்கள்

- NIMHANS பெங்களூரு
- SCARF சென்னை
- SANJIVINI புதுடெல்லி
- சுயஉதவி குழுக்கள்

மனநோயாளியின் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சனையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற சீரிய நோக்கில் இக்குழுவினர் மனநோயாளிக்கு

உதவுவர். மனநோயாளிகள் சமுதாயத்தினருடன் இணைந்து வாழ வழிவகை செய்வர். எ.கா AA (Alcohol Anonymous)

### தற்கொலை தடுப்பு மையங்கள்

தற்கொலைகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கிறது. தற்கொலை தடுப்பு மையங்கள் தற்கொலை நடைபெறாதவாறு தடுக்க உதவுகிறது. அவையாவன

- SNEHA சென்னை
- SAHARA சென்னை
- SANJIVINI AND SUMAITRI புதுடெல்லி

.இந்தியாவில் மனநல சேவை பல நிலைகளில் நடைபெறுகிறது.

| அரசு | மருத்துவமனைகள் |
|---|---|
| மத்திய அரசு சார் மருத்துவமனை | தேசிய அளவு மருத்துவமனை உம். NIMHANS, பெங்களூரு |
| மாநில அரசு சார் மருத்துவமனை | மாநில அரசு மருத்துவமனைகள் Institute of Mental health தர்வாத், கர்நாடகா, National Mental Health Programme, தமிழ்நாடு |
| மாவட்ட அளவிலான மருத்துவமனை | பொது நல மருத்துவமனை மனநலப்பிரிவு மாவட்ட மனநல செயல்பாடுகள் |
| அருகாமையில் | ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், சமுதாய மனநல மையங்கள் உப மையங்கள் |

## தேசிய மனநலத் திட்டம்

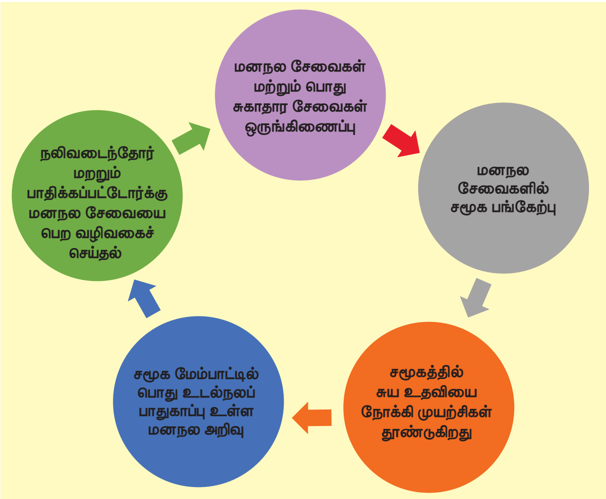
கிராமப்புற மக்களிடையே மனநலனைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த தேசிய மனநல திட்டம் 1982 இல் துவங்கப்பட்டது.

**தேசிய மனநலதிட்ட** slogan "Reaching the unreached"

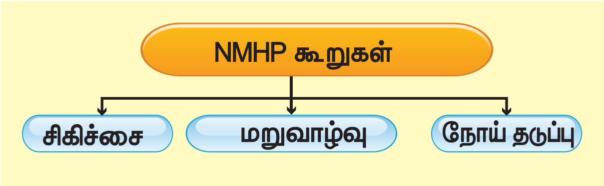
### தேசிய மனநல திட்டத்தின் நோக்கங்கள்

- மனநலம், நரம்பியல் இயலாமை மற்றும் தொடர்புடைய குறைபாடுகளைத் தடுத்தல் மற்றும் உரிய சிகிச்சை வழங்குதல்
- மனநல தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தி பொது சுகாதார சேவையை மேம்படுத்துதல்
- மனநல சுகாதார கொள்கைகளை பயன்படுத்தி முழு தேசிய வளர்ச்சியையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துதல்.

### தேசிய மனநலத்திட்டத்தின் நோக்கம்




### NMHP யின் பணிகள்




**மனநல மருத்துவமனைகள்**

மனநல நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட, சமூகம் மற்றும் வீட்டில் பராமரிக்க இயலாத நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கி மனநல மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல்

### மருத்துவ கல்லூரிகள்

- பொது நல மருத்துவர்களுக்கும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையைய மருத்துவர்களுக்கும் மனநலநோய் சார்ந்த பயிற்சி அளித்தல், மருத்துவனையை ஆய்வு மையமாக செயல்படுத்துதல்.

### மாவட்ட மற்றும் தாலுகாவில் உள்ள மருத்துவமனைகள்

- இம்மருத்துவமனைகளில் உளவியல் மற்றும் மனநல மருத்துவத் துறை செயல்படும்.
- இவர்கள் ஆரம்ப சுகாதார நிலைய மருத்துவர்களையும் பொதுநல மருத்துவர்களையும் மேற்பார்வையிடுவர்
- ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்துடன் இணைந்து செயல்படும் சமூக சுகாதார பணியாளர் மனநல



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 254 05-03-2020 18:26:23

நோயினால் பாதிக்கப்பட்டோரை கண்டறிந்து, ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் சிகிச்சைப் பெறுமாறு பரிந்துரை செய்வர்.

## மாவட்ட மனநல திட்டங்கள் (DMHP)

தேசிய மனநல திட்டங்களின் கீழ் மாவட்ட மனநலத் திட்டங்கள் 1996 இல் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. 123 மாவட்டங்களில் இத்திட்டம் நடைமுறையில் உள்ளது.

**முக்கிய நோக்கங்கள்**

சமூக மனநல சேவை மற்றும் மனநல சேவையை பொது மருத்துவ சேவையுடன் சிகிச்சை அளிப்பதில் பணிபகிர்வு செய்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் அளித்தல்

### மாவட்ட மனநல திட்டத்தின் கூறுகள் (DMHP)

- மனநல சுகாதாரக் குழுவில் உள்ள அனைத்து சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கும் பயிற்சி அளித்தல்
- பொதுமக்களிடையே மனநலம் குறித்த விழிப்புணர்வு அளித்தல்
- மனநோயை ஆரம்பநிலையிலே கண்டறிந்து (உள்நோயாளியாகவோ,புறநோயாளியாகவோ இருந்து) சிகிச்சை பெறுதல்.
- மாநில அரசிற்குத் தேவையான மனநலம் சார் புள்ளிவிபரங்களை வழங்குதல். அதை ஆதாரமாகக் கொண்டு திட்டங்களை உருவாக்குதல், நடைமுறைப்படுத்துதல் மற்றும் ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளல்.

## மன நோயைத் தடுத்தல்

மனநல மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் மனநல குறைபாடுடையோருக்கு சிகிச்சையளிக்கலாம். மனநோய் சிகிச்சையில் சமூக சுகாதார இயக்கமும் இணைந்து பணிபுரிந்து ஒரு பெரிய மாற்றத்தை / புரட்சியை உருவாக்கியுள்ளது. கேப்பிளர் 3 படிநிலை உடைய பொது சுகாதார மாதிரியை உருவாக்கினர். அவையாவன

- முதன்மைத் தடுப்பு
- இரண்டாம் நிலைத் தடுப்பு
- மூன்றாம் நிலைத் தடுப்பு

### முதன்மைத் தடுப்பு

- சுகாதார பராமரிப்பு
- மனநோய் தாக்கத்திற்கு உட்படும் மக்கள் கூட்டத்திற்கு பிரத்தியேக பாதுகாப்பு

### இரண்டாம் நிலைத் தடுப்பு

**நோக்கங்கள்**

உடல் குறைபாட்டினை தடுத்து மீண்டும் நோய் தாக்காமல் இருக்க வழி செய்தல், சுய மரியாதையை மேம்படுத்த மறுவாழ்வு அளித்தல்

### மனநல மருத்துவமனை சார் பிரச்சனைகள்

- மருத்துவமனையிலிருந்து நோயாளி தப்பி ஓடுதல்
- இறப்பு
- கர்ப்பம் தரித்தல்
- அடையாளம் தெரியாத நோயாளியாக இருத்தல்

### மனநோயாளிகளின் உரிமைகள்

மருத்துவ மனைக்கு வெளியில் உள்ள நபருடன் தொலைபேசி மூலம் பேசவோ நேரில் சென்று பார்வையிடவோ உரிமை.

- தங்கள் ஆடைகள் மற்றும் உடமைகளை மருத்துவமனையில் வைத்துக் கொள்ள உரிமை
- எம்மதத்தையும் பின்பற்ற உரிமை
- பணி செய்ய உரிமை
- சொத்துக்களை நிர்வகிக்க மற்றும் பராமரிக்க உரிமை
- உயில் எழுத உரிமை
- பொருட்களை வாங்க உரிமை
- கல்வி கற்க உரிமை
- சிகிச்சைப் பெறுவதை தீர்மானிக்க உரிமை
- தனியாக இருக்க உரிமை
- சிகிச்சைப் பற்றி அறிய உரிமை
- சிகிச்சையை மறுக்க உரிமை

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சென்னையில் உள்ள மனநல சுகாதார நிறுவனம் கடந்த 206 ஆண்டுகளாக மனநல சுகாதார பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளது. 1796ல் 20 நோயாளிகளை நிர்வகிப்பதற்கு ஒரு புகலிடமாக நிறுவப்பட்டது. தற்பொழுது 1800 படுக்கை கொண்ட ஒரு நிறுவனமாக வளர்ந்துள்ளது. இது இந்தியாவிலேயே மனநல சுகாதார சேவைகளை வழங்கும் இரண்டாவது மிகப் பெரிய நிறுவனம் ஆகும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

World Mental Health Day — 10th October

மனநல நாள் 2018 ஆம் ஆண்டிற்கான குறிக்கோள்

"இளைஞர்கள் (இளைய சமுதாயம்) மற்றும் மாறி வருகின்ற உலகில் மனநலம்" உலக மனநல நாள் – அக்டோபர் 10



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 255 05-03-2020 18:26:23

| மனநல மருத்துவத்தின் சில முக்கியமான மைல்கற்கள் | |
|---|---|
| 1773 | வில்லியம்பர்க், என்பவரால் முதல் மனநல மருத்துவமனை வர்ஜீன்யாவில் துவக்கப்பட்டது |
| 1783 | பெஞ்சமின் ரஷ் மனோதத்துவத்தில் முதல் புத்தகத்தை எழுதியவர் |
| 1793 | பிலிப்பின்னல் நடத்திய முதல் புரட்சி மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் சங்கிலிகளை நீக்கியது. |
| 1882 | அமெரிக்காவின் M.Sலிண்டோ என்பவர் முதன் முதல் மனநலச் செவிலியர் |
| 1908 | கிளிஃபோர்ட் பீர்ஸ் என்பவர் ஒரு மனநோயாளி. அவர் மனநோயிலிருந்து விடுபட்ட பின் மருத்துவமனையில் தனக்கு ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவத்தை அடிப்படையாக கொண்டு ஒரு புத்தகத்தை எழுதினார். |
| 1912 | சுவிஸ் மனநல மருத்துவர் யூஜென் ப்ளீலூலா சீஸோபெர்னியா என்ற வார்த்தையை உருவாக்கினார். |
| 1912 | இந்தியன் லூனசி சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டது |
| 1920 | "அசைலம்" என்ற வார்த்தை மனநல மருத்துவமனையாக மாற்றப்பட்டது |
| 1927 | சீஸோஃபெர்னியாவுக்கு இன்சுலின் அதிர்ச்சி சிகிச்சை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. |
| 1938 | மனநோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காக மின் அதிர்வு சிகிச்சை (ECT) அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது |
| 1947 | இந்திய உளவியல் சங்கம் உருவாக்கப்பட்டது. |
| 1949 | பித்து (mania) சிகிச்சைக்காக லித்தியம் சிகிச்சை உருவாக்கப்பட்டது |
| 1952 | குளோர்பிரோமசின் எனும் மருந்து உளமருத்தியலின் புரட்சியாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது |
| 1963 | சமூக சுகாதார மனநல சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டது |
| 1987 | இந்திய மனநல சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டது |

## பாடச்சுருக்கம்

மனநோய் நோயாளிகளில் பெரும்பலோனோர், மருத்துவமனையைவிட, சமுதாயத்தில்தான் குணப்படுத்தப்படுகிறார்கள். செவிலியர்கள் சமுதாயத்திலும், மருத்துவமனையிலும் தேவைப்படுகிறார்கள். சமீபகாலமாக மனநலச் சேவையின் தேவைகள அதிகரித்து உள்ளது. உலக மக்கள் தொகையில் சுமார் 20% குழந்தைகளும், வளர் இளம் பருவத்தினரும் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். உலகளவில் மனநோய் மற்றும் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதால் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். போர் மற்றும் இயற்கை பேரிடர்வுகள் மக்களின் மனநலம் மற்றும் சமூக உளவியலை பாதிக்கிறது. வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்தப்படும் அல்லது தற்செயலாய் ஏற்படும் நோய்கள் மனநோயினால் ஏற்படுகிறது. மன நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்கெதிரான களங்கம் மற்றும் பாகுபாடு அவர்கள் மனநலச் சேவை பெறுவதைத் தடுக்கிறது. சேவைகளை அதிகரிக்க நிதி ஆதாரங்களை அதிகரிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஏறக்குறைய 8,00,000 மக்கள் ஒரு வருடத்தில் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். பொதுவாகவே மனநல மருத்துவ சேவையில் மனித வளங்களின் எண்ணிக்கை விகிதாச்சார வேறுபாடு உள்ளது.



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 256 05-03-2020 18:26:23

## கலைச்சொற்கள் A-Z

| | | |
|---|---|---|
| Optimism | – | நேர்மறை சிந்தனை |
| Pessimism | – | அவநம்பிக்கை |
| Process | – | செயல்முறை / செயலாக்கம் |
| Assessment | – | மதிப்பீடு |
| Adoption | – | தத்தெடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட |
| Disharmony | – | ஒற்றுமைக்கேடு / ஒவ்வாத தன்மை |
| Personality | – | ஆளுமை |
| Confused | – | குழப்பமான |
| Mood | – | மனநிலை |
| Depression | – | மன அழுத்தம் |
| Chronic | – | நாள்பட்ட |
| Compulsion | – | வலுக்கட்டாயம் / நிர்பந்தம் |
| Neurosis | – | நரம்பு சிக்கலால் ஏற்படும் மூளை அமைதிக் கோளாறு |
| Schizophrenia | – | மனசிதைவு / பிளவுபட்ட மனநோய் |
| Isolation | – | தனிமை |
| Mutism | – | ஓசையற்ற |
| Cognitive | – | அறிவாற்றல் |
| Relationship | – | உறவு |
| Intimate | – | நெருக்கமான |
| Therapeutic | – | நோய் நீக்க கலம் சார்ந்த / குணப்படுத்தும் இயல்புடைய |
| Termination | – | முடிவிடம் / கடை முடிவு |
| Media | – | தகவல் தொடர்பு சாதனம் |
| Anemia | – | இரத்த சோகை |
| Retarded | – | சரியில்லாத |
| Hinder | – | தடங்கல் செய் / இடையூறாக |
| Abuse | – | தவறான வகையில் பயன்படுத்துதல் |
| Disability | – | குறைபாடு / பலவீனம் |
| Head injury | – | தலைக்காயம் |
| Illegible | – | தெளிவில்லாத / விளங்காத / படிக்க முடியாத |
| Genetic | – | மரபணு |
| ADHD | – | அவதானக் குறைமிகையியக்கம் குறைபாடு |
| Prevention | – | தடுத்தல் / நடைபெறாமல் செய்தல் |
| Rehabilitation | – | மறுசீரமைப்பு / புனர் வாழ்வு |

## மதிப்பீடு

### I. சரியான விடையை தேர்ந்தெடுக்கவும்

1. மனசிதைவு நோய் என்ற சொல்லை உருவாக்கியவர்?
   அ) அரிஸ்டாட்டில் ஆ) இயூஜின் புளூலர்
   இ) பிதாகரஸ் ஈ) பிளட்டோ
2. மனநலநோய்க்கு மின்னணுவினால் அதிர்வு சிகிச்சை தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு?
   அ) 1936 ஆ) 1938
   இ) 1948 ஈ) 1942
3. "தன்னை கண்டுபிடித்த மனம்" (The mind that found itself) என்ற புத்தகத்தை எழுதியவர் யார்?
   அ) கிளிப்போர்ட் பீர்ஸ் ஆ) லிண்டா ரிச்சர்ட்
   இ) மக்ஸ்வெல் ஜோன்ஸ் ஈ) பிலிப்பி பினைல்
4. உளவியலின் தந்தை என அழைக்கப்படுபவர் யார்?
   அ) ஏசிபீடஸ் ஆ) ஹிப்போகிரேட்டஸ்
   இ) அரிஸ்டாட்டில் ஈ) பெஞ்சமின் ரஷ்
5. ICD–10 ன் விரிவாக்கம்
   அ) உலக நோய்களின் வகைப்பாடு
   ஆ) இந்திய நோய்களின் வகைப்பாடு
   இ) இந்திய மருத்துவக் கழகம்
   ஈ) சர்வதேச செவிலிய ஆலோசனை மையம் (ICN)
6. "மனநல குறைபாடு" மறுபெயர் என்ன?
   அ) அறிவார்ந்த இயலாமை
   ஆ) ஹைப்பர் ஹைனெட்டிக் சீர்கேடு
   இ) கவனம் பற்றாக்குறை கற்றல் இயலாமை
   ஈ) ஆட்டிசம் (மன குறுக்கம்)
7. கவனம் பற்றாக்குறை மற்றும் மிகையியக்கம் கோளாறின் (ADHD) மறுபெயர்
   அ) மனநிலைகோளாறு
   ஆ) மனநல குறைபாடு
   இ) ஹைபர் கைனெட்டிக் சீர்கேடு
   ஈ) கற்றல் இயலாமை
8. கிளாட்டோஃபோபியா
   அ) கூட்டத்தின் பயம்
   ஆ) விலங்கினால் பயம்
   இ) இரத்தத்தினால் பயம்
   ஈ) மூடிய இடத்தினால் பயம்
9. சோம்னாம்புலிசம் என்பது
   அ) தூக்கத்தில் நடப்பது
   ஆ) பகல்நேரத்தில் நடப்பது
   இ) தூக்கத்தில் பேசுவது
   ஈ) பயங்கரமான கனவுகள்
10. Pedophila –பாலியல் செயல்கள் யார் மீது நடத்தப்படுகிறது.
   அ) பெரியவர்கள் ஆ) இளம்பருவத்தினர்
   இ) முதியோர்கள் ஈ) குழந்தைகள்

### II. வினாக்களுக்கு ஒரிரு வரிகளில் விடையளி

1. மனநலம்
2. மனநோய்
3. உளவியல் செவிலியம்
4. செவிலிய செயல்முறை
5. ஃபோபியா (பயம்)

L7WYPM

### III. மூன்று மதிப்பெண்

1. மன ஆரோக்கியமான நபரின் சிறப்பியல்புகள்
2. வேறுபடுத்துக. உளவியல் மற்றும் நரம்பியல்
3. மனநல குறைபாட்டின் வகைகள் யாவை?
4. கவனம் பற்றாக்குறை மிகையியக்க கோளாறின் வகைகள் யாவை?
5. பல்வேறு நிலைகளில் கிடைக்கும் மனநல சுகாதார சேவைகள் யாவை?

### IV. ஐந்து மதிப்பெண்கள்

1. மனநல செவிலியத்திற்கான கொள்கைகளை விளக்குக.
2. வரையறுக்க – மனசிதைவு நோய்
3. மனசிதைவு நோய்க்கான காரணங்கள் மற்றும் மேலாண்மையை விவரி.
4. வரையறுக்க – சிகிச்சை அளவில் செவிலியர் – நோயாளியின் உறவு முறை சிகிச்சை உறவுகளின் நிலைகள் மற்றும் பணியை விளக்குக.
5. வரையறுக்க – மதுப்பழக்கம்
6. நோய்க்குறியியல், மதுசார்பு சிகிச்சை மற்றும் வளர்ச்சியின் செயல்முறை ஆகியவற்றை பட்டியலிடுக.
7. சித்தப்பிரமையின் காரணங்கள் மற்றும் மேலாண்மையை விவரிக்கவும்



Unit_10_Mental_health_Gen_Nur_TM.indd 258 05-03-2020 18:26:23

## மேற்பார்வை நூல்கள்


1. BT Basavanthappa, (2007), "Psychiatric Mental Health Nursing", First edition, New Delhi, Jaypee Brothers Medical Publishers,
2. KP Neeraja, (2008), "Essentials of Mental Health and Psychiatric Nursing", First edition, New Delhi, Jaypee Brothers Medical Publishers
3. R. Sreevani, (2016), "A guide to Mental Health and Psychiatric nursing", 4th edition, Jaypee Brothers Medical Publishers (pvt) Ltd, New Delhi.
4. Ram Kumar Gupta, (2016), "Mental Health and Psychiatric Nursing", 1st edition, S. Vikas & Company Medical publishers, Jalandhar city, India
5. Mary.C.Townsend, (2015), "Psychiatric Mental Health Nursing" 1st Indian edition, Jaypee Brothers Medical publishers (p) ltd, New Delhi, India.
6. Basavanthappa, B.T. Psychiatric Mental Health Nursing, 2007, ed.1, Jaypee P. Ltd.,
7. Birck head. L.M.; Psychiatric Mental Health Nursing, 1989, ed. 2, Philadelphia; J.B. Lippincotte & Co.
8. Carol.A.Gold: Contemporary Psychiatric Mental Health Nursing, 1998, ed. 1, F.A. Davis company, Philadelphia,
9. Donna. M.Womble; Introductory Mental health Nursing, 2005, ed.l, Lippincotte, Williams & Williams Co.
10. Dr. Mary Verghese; Essentials of Psychiatric and Mental Health Nursing, 1997, ed. 1, B.I, Churchill Livingston, Pvt. Ltd., New Delhi.
11. Frisch. F. and Frisch; Psychiatric and Mental Health Nursing, 2002, ed. 2, Thomson Company
12. Lalitha K; Mental health and Psychiatric Nursing an Indian Perspective, 2007, ed.1, V.M.G. Book House, PP –
13. Mary Ann Boyd; Psychiatric Nursing Contemporary Practice, 2001, ed.2, Lippincott,


## இணையவளங்கள்

1. www.mentalhealth.com /www.healthonline.com
2. www.wikipedia.org / www.ncbi.nim.nih.gov
3. American Psychiatric Association: www.psych.org
4. www.mhsource.com / –of-learning
5. www.wikipedia.org>wiki>learning disability

### மருத்துவ உதாரணம்

**கடுமையான மனநலக் குறைபாடு கொண்ட வாடிக்கையாளர் (நோயாளி)**

18 வயதுடைய திரு.X என்பவர் எந்த ஒரு சிக்கலும் இல்லாமல் சுகப்பிரசவத்தில் பிறந்தார். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு திரு. Xக்கு 105°C காய்ச்சலும் அதைத் தொடர்ந்து வலிப்பும் வந்தது. அவர் சிசு தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அதற்கான காரணத்தை அறிய முடியவில்லை. நோய் கண்டறியும் சோதனை மூலம் அவருக்கு மூளையில் நோய் என்செபலைட்டிஸ் இருப்பது தெரிய வந்தது. திரு.X மீட்கப்பட்டார். ஆனால், அவரது நோயின் தீவிரத்தன்மையின் காரணமாக மத்தியநரம்பு மண்டலம் சேதம் ஏற்படுவதைப் பற்றி அவரது பெற்றோர் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆரம்ப கால குழந்தை பருவத்தில் 1 முதல் 5 வயது வரை, திரு.X தனது பெற்றோருடன் ஓரளவு தொடர்பு கொள்ள முடிந்தது. ஆனால் மோசமாக மோட்டார் திறன் வளர்ச்சி இருந்தது. இதனால் அவர் வாசிப்பு, எழுத்து மற்றும் கணிதம் போன்ற அடிப்படை திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. மேலும் அவரை மேற்பார்வை செய்ய ஒரு ஆள் தேவைப்படும் நிலை உருவானது. சோதனைகளின் முடிவாக திரு.Xன் IQல் கடுமையான பின்னடைவு (அல்லது) கடுமையான மனநலக் குறைபாடு கொண்ட ஒரு நபர் எனத் தெரிய வந்தது. 18 வயதில் அவரது பெற்றோர் அவருக்கு ஆதரவாக இருந்து சுயபாதுகாப்பு பற்றி கற்று கொடுத்து வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவர் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் செல்லப்பிராணி பூனை போல இருந்து, தனது தாய்க்கு எளிய வீட்டு வேலைகள், தந்தைக்கு புல்வெளி கவனிப்பு மற்றும் தோட்ட வேலைகளுக்கும் உதவுகிறார்.