

நோயாளிக் ம பக கான வழிகா

**மனசா**



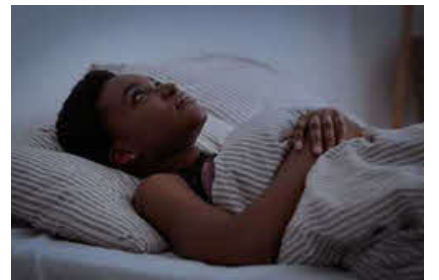
நாளை அனவசல சமய களி சேசாகமாகேவா, வரத யாகேவா அல ஏமாறமாகேவா உணகறோ, ஆனா மனசோ எப மிக வரமான ம பரவலான மி தசேசாக உணவை வறகற, இப அல வேலேபாற அறாட பணிகள், பொவாகவா கைய அபவ பத தைலயகற.

நமி பெபோலா, காலபாக, ந பரசனைகளை சமாளிக அல நவாகைய ஏப மாறகளை ஏகொளக கொகறோ. ஆனா மறவக, வரத ம நபகையமை உண மிக கமையானதாக, அவகளி வாகைய ஆதக செத, அவகளை வாகைய வாழவடாம டகற. இ ஒநப சாப வதை, வதை, ஒவ தனை பற எப உணகறா எபைத, வஷயகளை பற ஒவ எப சதகறா எபைத பாதகற. இத அளவலான மனசோ எப ஒதகாக 'லமனநலை' மமல, சகசையளிக படவேய ஒநோயா. இ வெமேனவ பட அகறய ஒறல.

## அறறக

மனசோ அல பெ மனஅத கோளா உளஒவ இர வாரக மேலாக இத அறறகளை அபவகலா:

- தொடசயான சேசாக; அல மனசோ அல வரத உண.
- அபவத சேசயகளி ஆவ இழ. டை இழ
- அல டை அதகரி; அல
- பசயமை மறத அல அதகரித.
- வத சரம, கமிமை அல
- அதகமாக த.
- அதகமாக உசாகமாக பாக
- மாத.
- களச அல அமதயமை உண.





- பயனற்ற தலைம அல அதகபயானற்ற உண் .
- கவன ஷெவதசரம அல சதகசரம .
- மரண அல தகைகாலபறய அகஎணக .
- சோவாக உணதம சத இலாம.

### நோகடறதம சகசை:

#### மக

மனஅதஎதமகமனஅததஎதமைறதாக்கைத  
 றைக உதகறன ம மனசோவைடத மனநலைலட  
 தொடடையளைய உளநரபயகடதகைளமாவதல  
 ழுண்துணிலைய மேபகறன. இத  
 உபனாபனவற, னேற பொவாக  
 தெரிவதலை. மாறகஏபவதஒதவாரக  
 ஆ. சலஅற்றகசகசைய ஆரபதறைகறன, மறைவ  
 பனறைகறன.



ஒவொவரி அற்றகளிபம பரிரைகபகற, எனைவ'ஓர அள அனவ  
 பொ 'வைகமனஅதஎதம இலை. சல ஒமதைவடமறொம  
 சறபாகபதலளிகறன .

அதேபா, மக வெவே வகதகளி மக  
 பதலளிகறன. ம வைல செய நேர கொக,  
 அறதபடப ஆத 12 மாதக (அல அத மே) தொடர  
 வே. பலறைமனசோ ஏபடவக, மகட  
 டகாலசகசையான அதகஅதயாயகைளதபதகான  
 மிக பயளவழியா .

**உளவய சகசை** உளவய சகசை எப மனநல சகசையா , இது பத உளநப ம கைளம மேந வத பதலாக, பயச ெபறம அபவ வா த சகசையாளரிட ெபவத ல பயனைடகறா . ஒ ஆராக யமான சகசை டணி, மன அ ததா பாதக பட ஒவ தன பரசனைகைள சமாளிக ஒ பாகா பான தளை தவழ கற , அதாவ அறவாற -நடதை சகசை (CBT) ம தனி பட சகசை ெபாறைவ.

இத சகசைக ஒவரி உண சக ம சதைனறைக பறய யவழி ணவை அதகரிபைத , உறக ம வாகை தரதை ெமப வைத ெநாகமாக ெகா ளன.



### **மிவ சகசை**

கமையான மன அ தத , மிவ சகசை பரிகலா .

(ECT) சகசையை



## பராமரி ம ேமலாமை:

ம , உளவ ய ச க சை ம ச க ஆதர தவ ர, மனசோ உ ள  
ஒ வ தன ெசாத சயை ெபாபேக த வழிக உ ளன.

- போ மான ஒ , சரியான ஊ ட ச ம உ ட  
செய பா கைள உ த ெச த .

யதா தமான எத பா கைள  
அமை க .

- உ க ந பகைகைள ம வ வைம  
செய .
- உ த யான எ லகைள அமை க .

தொட கைள ஏ ப த . ச க

- ஊடக க ல ம மே  
தொட கொ வத பத லாக உ க
- ந பகைள ேநரி ச த க .  
வ ல கா பக களி த னா வ  
தொ ெச வ , ச க அ ல  
ந பகை சா த ந க களி  
க ல கொ வ ம றவ க ட
- தொட ப இ பத உ க  
ஒ ேநாகதை ஏ ப வ த  
ந ல வழிகளாக இ க லா . ச தைனைய

றை

கொ க . உ க றைபா களி  
கவன ெச வ த பத லாக, ச ற ய,  
ற ப ட ம ந வ க க ய

- இ ல கைள அமை க . ச ல ேநர களி அ

அ ப

தோ றாவ டா , உ க  
தே தெ க ேவ இ க ற  
எ பைத நனைவ ெகா க .

- 



மனநல ப ர சனைக உ ளவ க தாக தனியாக இ லை எ பைத  
அற ெகா வ க ய . ஆதரைவ அ கைறைய கா ட ஒ வ  
செய ய பல வ ஷய க உ ளன, அவ:

- இ த ந லை ய ப ற அ ற  
கொ க . ல க , இண ய ம  
ச க ம ன ந ல வ ழி ண ந க க ளி ப ல  
வ ள க உ ள ன .



- க க வை ல ப க க ள பை த  
உ த வ வ க க ள பை த  
அ வ க ெ த ரி ய ப க .

- இ லா ம ே க க .

- அ த ந ப இ ட ெ கா , அ வ க  
ப க ெ கா ள த யா ராக இ ே பா  
உ க ட ே ப ச ள பை த  
அ வ க ெ த ரி ய ப க .



- அ வ க ளி ே பா ரா ட கை ள றை  
ம த ப டா க அ ல றை கா க .

- அ த ந ப ரா அ வா ெ ச ய யாதே பா  
ற உ ண ச யை உ வா ள ப தா ,  
'உ சாக ப க ' அ ல 'வ மையாக  
இ க ' ே பா ற ஆ லா சை ன கை ள வ ழ க  
வே டா .



- ம வ ச த க அ த ந ப ட  
செ வ ம அ வ க ளி  
த ட த ஈ ப வ .

- அ வ க ட ே ச வ ப மான  
செ ய கை ள ெ ச வ .

IMH-இ ெ தா ழி றை உ த வ யை ள வா ெ ப ற லா ள ப ப ற ய த  
த க வ , த ய செ ள கை ள 6389-2000 (வ சா ரை ண க ) அ ல  
6389-2200 (அ பா மெ க ) ள ற ள ணி லை அ ழ க .



Copyright © 2024 National Healthcare Group

