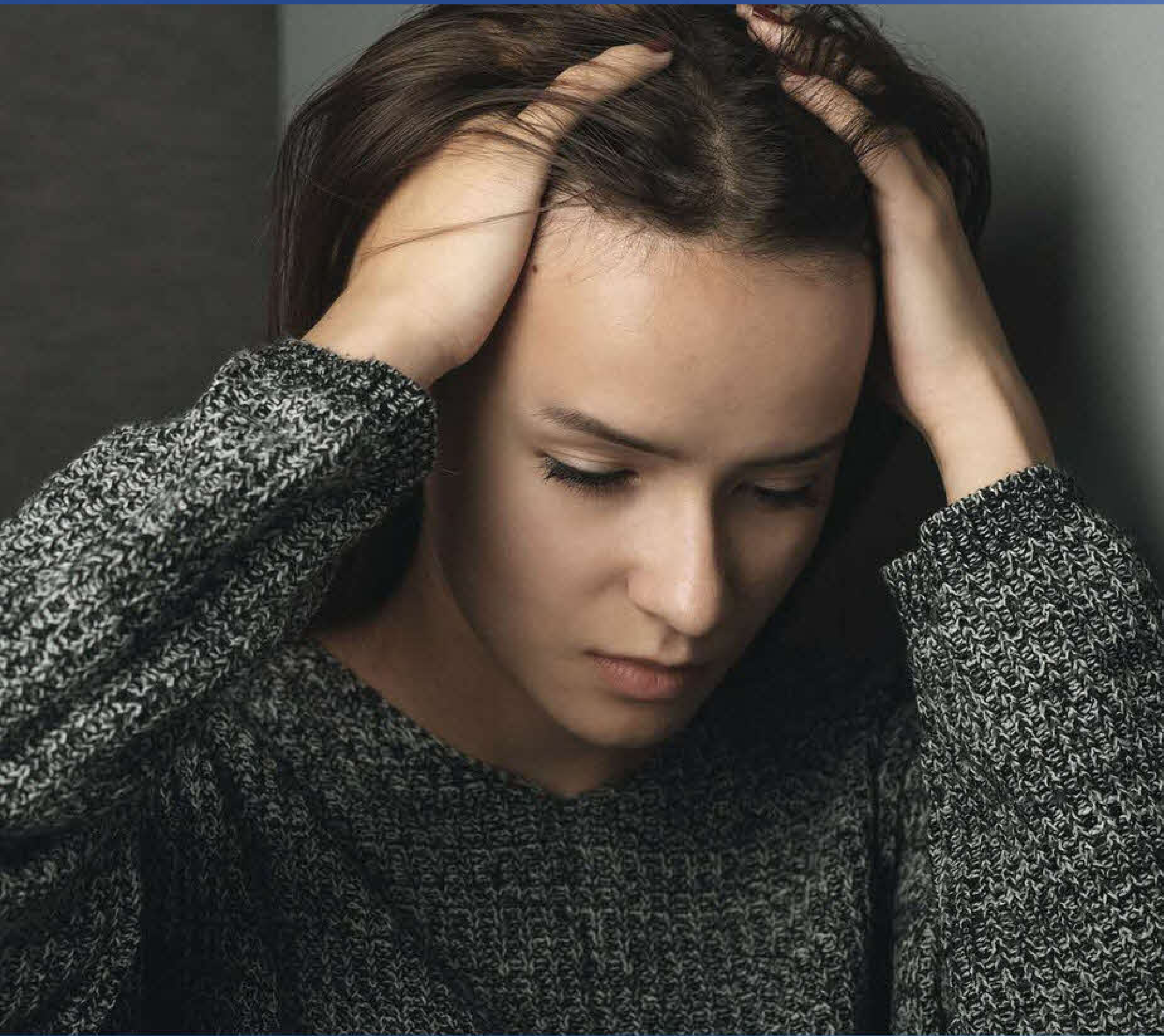
National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம   ப க கான வழிகா

பொ வான மன பத ற கோளா (GAD)



பொ வான மன பத ற ◌ேகாளா (GAD) எ றா எ ன? பத ற

ம பய ஆக யைவ ◌ெபா வான உண ச க . ஆனா , பய எ ப உணரப ட அ த ஒ சாதாரண ப ரத ப பா , பத ட எ ப தெளிவ ற அ ல தெளிவாக வைரய க படாத அ த ேதைவய ற அ ல ◌ெபா தம ற பயமா .

இ ப , இ த உண ச க தொட , அத கமாக ம ப தற வ றதாக இ ேபா , ைஅவ பாத கலா :

- ஒ நப தன வா ை கைய எ வா வழிநட க றா
- ஒ நபரி ◌ேவைல ◌ெச த ற
- வா ை க அ ல உற களி ◌ேதைவகைள சமாளி நபரி த ற .

இ ந க ேபா , பத ட ஒ ◌ேகாளாறாக மா க ற .

பொ வாக GAD ப களி காரணிகளி கலைவ இ .

- மரப ஒ - ப உ ப ன மனநல ப ர சை னயா பாத க ப க றா
- உய ேவத ய ய ஹாே மா ம ேவத ய ய ஏ ற தா
- அற வா ற உட உணை வ அ அ ல கை மயான ம வ நை ல இ பதாக தவறாக ரி ெ கா வ

அற ற க : GAD-ய , பத ற அற ற க ெப பாலான நா களி தொட காண ப , ேம எ த ந க ம ப த படாம இ கலா .

க ச ல/ைஅன வ ப தகாத மன அற ற ைகள உணரலா , ைஅவ:

- பய
  ழ ப
- கவைல
-

- மனே சா வைட த அ ல வ ளி ப இ பதாக உண த .
- உதவ ய ற உண
- எத மைற எ ண க .

ப வ பே வ உட அற ற ைகள க ற :

- ைதச இ க ம பல ன .
- இதய (படபட).
- வாச பத ச ரம .

ச க ை ச

GAD- கான ச க ை சய ெப பா உளவ ய ச க ை ச (அற வா ற - நடை த ச க ை ச ேபா றைவ) ம ம க ஆக யவ ற கலைவ அட .

- மனநல ச க ை சயான தனிநப க பத டமான எ ண க ம நடை தைகள ரி ெ கா ள ந வக க உத க ற .

- பெ ே சா யொசைப க அ ல தே ெ த க ப ட ெசேரோடானி ம பய பா த பா க (SSRIக) ேபா ற ம கைள அற ற கைள ேபா க பரி ை ர கலா .

ம றைவ

- ஒ வரி உண கைள ஆதரி நப ட பக ெகா வ .
- ஆ த வாச பய ச க ேபா ற தள ப கைள ெச த .
- த யான அ ல வ பமான செய பா களா கவனை த ச தற த .
- உட பய ச கைள ெச த .
- நே மைறயான ய ேபை ச பய ப த , எ.கா. “எ னா ைஇத செ ய ”; “நா கணி ப ேபா வ ஷய க ேமாசமாக இ கா ”.
- அ த பயை த ெவ ற கரமாக எத ெ கா ெவ வைத ப ற தை ன ச தரி ெகா த .

ச க ை ச ேனறை த க காணி க , ேதைவ ப டா
ச க ை ச த ட த மா ற கைள ெச ய மனநல
ந ண ட வழ கமான ெதாட க அவச ய . வா ை க ை ற
மா ற க , மன அ த ேமலாை ம ம ய பா கா
ஆக யைவ GAD-ஐ ந வக பத க யமான களா .

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00116-TV1