National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம   ப க கான வழிகா

பெ வ ப க டாய
மன ப ற

OCD உ ளவ க "ஆேவச த " அற ற கைள அ பவ க றா க , ைஅவ ெதாட ச யான தொட ச யான ே யாசைனக , எ ண க , பட க அ ல த க என வைரய க ப க றன. பத டைத ைற க , இ த ைஇடவ டாத ஆேவச களி ந வாரண ெபற , ஒ நப "க டாய க " அ ல நடைத தைகள உ வா கலா .

ெ ர ேநா ற , ஆ ச ெப ர ேகாளா , வ ேநா , தைல அத ச ம கா மட க ேபா ற ப ற மனநல ம நர ப ய ேகாளா களா க டற ய ப டவ களிட ஆேவச க டாய அற ற க காண ப க றன. இ த அற ற க பகரமானைவ, நேரைத எ ெகா ம ஒ நபரி வழ கமான ேவைல

அ ல ச க நடவ ைகக ம உற களி கணிசமாக தைலய க றன.

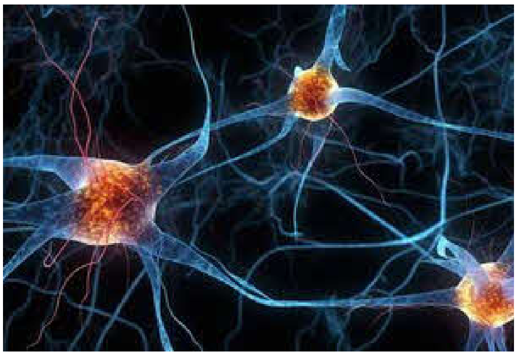
OCD உ ளவ க ைஇண மனேசா இ கலா , அ அவ க ைஇடவ டாம கவைல ப வா க , ெப பா வ எத மைற எ ண களா க க ப வா க . OCD ஏ ப வத உளவ ய ம உய ரிய காரணிக இர ஒ பைக கொ பதாக க டற ய ப ள .

ஆப காரணிக :

OCD உ வா அபாய த பல காரணிக ப களி க :

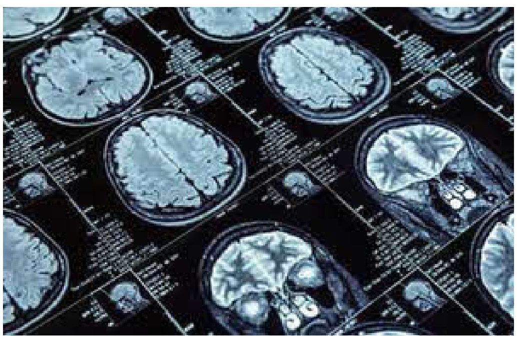
மரப ய

OCD மரப த யாக , ெப பா ப களி பர வதாக சா க உ ளன.



ை**ள ேவத ய ய**

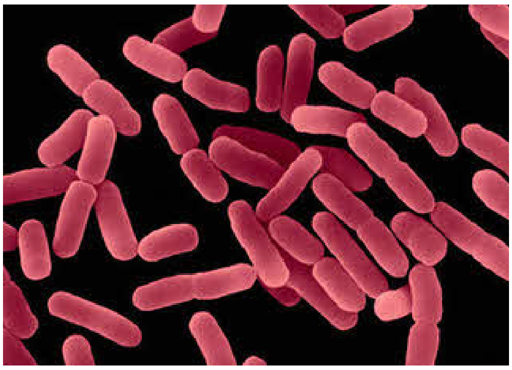
செேரோடானி எ ப நம ைள செ களி காண ப ஒ ேவத ெபா ஆ , இ ஒ ைள ெச மெ றா ைள ெச தகவ கைள அ ப உத க ற . OCD உ ளவ களி ைளய ெசேரோடானி சமநைலயைம இ பதாக ஆ க தெரிவ க றன.



ை**ள க**

OCD உ ள நப களிட நட த ப ட ைள இேமஜி ஆ க , ைளய ற ப ட ப த களி அத கரி த ெசய பா ம இர த ஓ டைத கா ளன.

மன அ த /வா ை க ந க க க அ ல மன அ த ேபா ற க யமான வா ை க ந க க , இ த நை லைய உ வா க ய நப க OCD அற ற கைள டலா . ழை தய ப ற போ ற ேந மைறயான வா ை க ந க க உ பட ப ற த க , அ பைட நை லய வெ சா த யமான ப களி பாள களா .



நோ ெ தா கை மயான ெ ரே டாகா கா அ ல ப ற ேநா ெ தா க ப ற ழை தக ம ைஇளஞ களி OCD இ ச ல அரிதான ந க க ெ தாட க ளன. இ த நோ ெ தா க , இ த நை லைய உ வா க மரப கணி ெ கா ட ழை தக ம ைஇளஞ களி OCD அற ற கைள ட .

பொ வான **தொை லகளி**
ப வ வன அட :

- அ அ ல க மிகளா மா ப த ற த ப தற வ ற பய .
- ஒ வைர காய ப த எ ற பய .
- பா ய அ ல மத எ ண கைள த .
- சேமி ைவ ஜைஆச அ ல சம ம ய த கான ேதைவ.

பொ வான **க டாய களி**
ப வ வன அட :

- சரிபா த
- த ெசத ம க த
- எ த
- ப க மன ச தைனக

ப க ேகாளா உ ள ஒ வ :

- ைஉடைமகளி உ ை மயான மத எ வாக இ தா , அவ ை ற அ ற ப வதே லா அ ல ப ரி பதே லா மி த ச ரம உ ளவ .
- பொ கைள ேசமி க ேவ ய அவச ய காரணமாக பொ கைள அ ற ப ே பா மன ைஉள சைல அ பவ க றா .
- வா ை க ப த க நெரிசலாக , ழ பமாக இ வைர ெபா கைள வ ைவ க றா .
- ற ப ட த க ச க ம தொழி த யான ை றபா , ய- கவனி இ லைாம ம அ றாட வா ை கைய சமாளி க யாம ே பாவ தவ க யாம த ை ன ம றவ கைள பாத க ற .

ேநா க டற த ம   ச க ை ச

OCD-   ெவ ற கரமாக ச க ை சயளி க   , ேம அ வ ைரவ க டற ய ப டா , ச க ை ச பல க ச ற பாக இ   எ பத கான சா க கா க றன. OCD-ய அற ற ைக ைள க ணிசமாக ைற பத ம   ம   நட ைத ச க ை சய க ைலவ ப ய ள தாக இ ப க டற ய ப   ள .

ம

க ைமயான   மன ேசா கான   அற ற க   இ தா ,   நட ைத ச க ை ச   அ ல ப ம   பரி ைர க பட லா . ந ல ஒ ைழ   இ ேதபாத ச க ை ச மிதமான ப ைலன ம ேம

அளி த தா ,   நட ைத   ச க ை ச   ப ற   ம பரி ைர க பட லா . OCD ச க ை சய மன அ த எத   ம   க ளி ப ய பா ப ய ள தாக இ ப தாக ந ப க ப   ள .

அற வா ற நட ை த ச க ை ச (CBT)

உளவ ய ச க ை சய   க ய அ ச CBT ஆ , அ   த னிநப ேவ ெ மேற ெவ ற தனமான ற   க   ஆளா க ப க றா , ப ன ெதாட ை டய   வ   நட ை தய ஈ ப ைவத த க றா .   த க   ம   டகாலமாக ெவளி ப வதா , பழ க ப   த இ த ய ைநெடப க ற . ெவளி பா ப ணிக ப ந ை லயாக ைஅம க ப   , ச க ை சயான ை ற தப ச பத ட ை த   ந ை லய ெதாட க ப ந ை ல வழியாக வ ை ரவாக ேன . ச ைதைனைகள ண ப   வ மிக க ன . ச ைதைனைய ந   த ேபாற ெவ   ந ை ல ப த உதவ யாக இ   . தலாக, பத ட , ேகாப ம   மன அ த ை த சமாளி பத கான த னி ப ட வழி ைகள க ப ப   ப ய ள தாக

இ   .   ஆேரா க யமான   வா ை க   ை றைய   வள பத காக வா ை கய ப ற இல   ைகள ந   ணய க அவ ஊ   வ க ப வா .

CBT ம ம களி கலைவயான ச க ை சய ெசய த றைன அத கரி க ற . OCD உ ள நப கைள ந வக பத ப த னைர ஈ ப வ க ய . ப உ ப ன க ெப பா இ த ேகாளா ப ற அற யாதவ களாக இ பா க , ேம ேநாயாளிய சட களி ஈ க படலா .

IMH-இ தொழி ை ற உதவ ை ய எ வா பெறலா எ ப ப ற ய
த தகவ , தய ெ ச எ கைள 6389-2000 (வ சாரைணக)
அ ல 6389-2200 (அ பா ெ ம க) எ ற எ ணி
ைஅழ க .

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG cares it's in your hands

NHG-NUR-BRO-2024-00133-TV1