National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம   பக கான வழிகா

மனேநா

ஒ நப யதா த டனான ெதாடைப இழ ேபா மனேநா ஏ ப க ற . இ ஒ ற ப டேநா அ ல, மாறாக க ம ப ஓரள ெதா தைரவ கா ஒ ேநா ற . இ ஒ நபரி எ ண க , உண க , ெதாட ம நடைதைய பாத ஒ பகரமான நைல.

50 ேபரி ஒ வ த க வா நாளி ஒ மனேநா அ த யாயைத அ பவ க றா க . ஒ நப மனேநாைய அ பவ ேபா , அவ க மாயேதா ற கைள அ பவ கலா , அதாவ அவ க ர கைள ேக க றா க அ ல இ லாத வ ஷய கைள பா க றா க , அ ல ஒ க ற ச தைன அ ல ப ரைமகளா அவ க பாத க ப வா க . ம க அவ கைள ப ற ேப க றா க எ ற தவறான ந பைககைள உண க றா க .

காரண க

மனேநா கான சரியான காரண , ஒ நபரி ப வ வய ம த வயத ஆர ப ஆ களி ஏ ப நர ப ய ம உய ேவத ய ய மா ற க ட ெதாட ைடயதாக க த ப க ற . மரப ய அ ல ெபா ேபா ம களி பய பா அ ல ைஇடவ டாத க ய கால மனேநா அற ற களி வரலா ேபா ற ப ற காரணிக உ ளன, ைஅவ ஒ வைர மனேநா ேகாளா ஆளா க . இ ப ,

பாத க ப ட மனேநா ேகாளாறா

ெப பாலானவ க இ த ஆப காரணிக இ ைல. ஒ வ மனேநா அற ற க இ தா ம ஆப காரணிக இ தா , வைரவ மத ைட ெப வ நல .

அற ற க

இ த வைகயான ெதா தரக ச ல ப வ மா ேதா :

- ற ள வ ஷய க மாற வ டன எ ற உண க ேபா ற ல ண ெதா தரக .
- பத ட , மனேசா , மனநைல ஊசலா ட , எரி ச ம ேகாப ேபா ற மனநைல ெதா தரக .

- கவன ை ற ம ெசற ை றபா , ச தைனய ச ரம , சே தக ம அசாதாரண ந பை கக ேபா ற அற வா ற தொ தர க .

- க ம பச யை மய ஏ ப மா ற , ச க வ லக , வ ஷய களி ஆ வ இழ , ெ தாழி ம க வ செய பா சரி ேபா ற நடை த தொ தர க .

நோ க டற த ம ச க ை ச

மனேநா ச க ை சயளி க ய எ பதா ம க ை மயாக ணமைடய . வை ரவ ச க ை ச அளி க ப டா , ச ய வை ள ச ற பாக இ .

 த ய ம பய ள ம க உ ளன, அேத ேபா ஒ நபரி சை ய ேம ப ேம ப ட ச க ை ச த ட க உ ளன.

ம , ஆேலாசைன ம உளவ ய ச க ை சைய தவ ர, ப ளி அ ல வேைல உதவ ெப த ம த மிட ஏ பா ெச த ேபா ற நைடமு ற உதவ க ச க ை சய ப ற க ய அ ச களா .

மனநல ம வ நை லயம (IMH) ஆர பகால மனோநா தைல த ட (EPIP) , 16 - 40 வயை டயவ களிடேய மனநல சவா களி ஆர ப அற ற கைள க டற ய உத வைகய , ப ற ம வமைனக , பா க ளினி க ம ச க ந வன களி உ ள காதார ந ண க ட ெந கமாக ெசய ப க ற . ைஇளஞ களிடேய மனோநாய தொட கை த ைஅடயாள காண EPIP க வ ந வன க ம ைஇளஞ தொழிலாள க ட ைஇண ெசய ப க ற .

வெளிநோயாள ம வமைனகளி வா ை கயாள கைள பா பைத தவ ர, EPIP, க ள EPIP இ நட த ப உளவ ய ச க த டகைள வ க ற , இ ச க த ற க , கள க , ஆேரா க யமான வா ை க ை றைய வழிநட த ம அற வா ற சரிெச த ெதாட பான ப ர சை னகைள ந வ த ெசவத ல ம கைள பத அத கார அளி க ற . இவ ற ேநா க , ச க த அவ களி பா த ர க ம கைள அ த ள வைகய ெட பதா .

EPIP ப ற ய த தகவ , த க த வெ ளி வைர கைால 9 மணி த மைால 5 மணி வைர 6389-2972 எ ற எை ண ைஅழ வ சாரைணகைள மேெ கா க . IMH ம ற வயத ன மனோநா கான மத ம ச க ை சைய வழ க ற . ம வைர பா க பத செ ய, IMH ச த எை ண 6389-2200 எ ற எ ணி ைஅழ க .

NHG-NUR-BRO-2024-00132-TV1

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG cares it's in your hands