

# மனத்தளர்ச்சியும் (DEPRESSION) மானிக் (இடையிட்ட) மனத்தளர்ச்சியும் (MANIC DEPRESSION)

பிரச்சனைகள் சிரமங்கள் வாழ்க்கையின் அம்சங்கள். எல்லோருமே மகிழ்வற்ற நிலையை அனுபவிப்பதுண்டு. பலர் தங்கள் எண்ணப்படி கருமங்கள் நடக்காத காரணத்தால் தற்காலிகமாக மனத்தளர்ச்சி அடையலாம். உதவாக்கரை என்று எண்ணுவதோடு தன்னையே குற்றம் சொல்லிக் கொள்ளும் தற்காலிக மனநிலை தோல்வி அனுபவங்களின் பலனாக ஏற்படும். துக்கம், ஏமாற்றம், வெறுமை ஆகியவற்றைச் சுய இழப்புக்கள் தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறான மனநிலைகள் சாதாரணமே. சொற்ப காலத்தில் அவை நீங்கி விடும். மனத்தளர்ச்சி நோய் இப்படியானதல்ல.

## மனத்தளர்ச்சி நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

மேலே விவரிக்கப்பட்ட மனநிலை தீவிரமாக இருப்பதோடு பல வாரங்களுக்கு நீடித்து ஒருவரது தொழில், சமூகக்கடமைகள் ஆகியவற்றிற்கு இடையூறாக இருக்கும் பட்சத்தில் இம் மனத்தளர்ச்சி ஒரு நோயாகிறது. மனத்தளர்ச்சி ஒருவரின் எண்ணம், நடத்தை, உடல் இயங்கும் விதம் ஆகியவற்றை வேறு படச்செய்யும். கவனிக்க வேண்டிய சில அறிகுறிகள்:

- உதவாக்கரை, திக்கற்றவர், நம்பிக்கை இழந்தவர் என்ற உணர்ச்சி,
- வழமையிலும் கூடிய/குறைவான நித்திரை,
- வழமையிலும் கூடிய/குறைவான ஆகாரம்,
- ஒருமுகச் சிந்தனை அல்லது தீர்மானம் எடுத்தல் ஆகியவற்றில் சிரமம்,
- நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதில் ஆர்வமின்மை,
- பாலியல் உந்தலின்மை,
- மற்றையோரிலிருந்து விலகியிருத்தல்,
- மிதமிஞ்சிய கவலை அல்லது சோகம்,
- நியாயப்படுத்த முடியாத குற்ற உணர்வு,
- சக்தி இழப்பு, அதிகம் களைத்தல்,
- சாவு அல்லது தற்கொலை பற்றிய சிந்தனை.

நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த எவரோ இவ்வறிகுறிகளில் பலவற்றை அனுபவிப்பீர்களேயானால் என்ன நடைபெறுகிறது என உணர்ந்து நீங்களோ அல்லது நண்பரோ உரிய துறைத் தகமையாளரின் உதவியை நாட இந்தச் சஞ்சிகை உதவும்.

## மனத்தளர்ச்சி நோயின் காரணம் என்ன?

மனத்தளர்ச்சி நோய்க்குத் தனித்த ஒரு காரணி சொல்வதற்கில்லை என்பதோடு அது பற்றிய விளக்கமும் பூரணமாகக் கிடையாது. மேலே கூறப்படும் காரணிகளால் இழப்பு, தோல்வி முதலியவற்றின் தாக்கம் சிலரை ஏனையோரை விட மனத்தளர்ச்சி நோய்க்கு உள்ளாக்கலாம்:

- குறிப்பிட்ட பயங்கரமான வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள்,
- மூளையில் ஓர் உயிர் ரசாயனத் தளம்பல்,
- இயல்பாகவே வாழ்க்கையை நிராகரிப்புடன் அல்லது நம்பிக்கை அற்று அணுகும் மனோதத்துவக் காரணிகள்.

சந்ததியில் மனத்தளர்ச்சி நோய் இருப்பின் அதனால் பீடிக்கப்படும் சாத்தியக்கூறு அதிகம் என்பதால் பாரம்பரியத் தொடர்பு இந் நோய்க்கு இருக்கலாம்.

### மனத்தளர்ச்சி நோய் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

பாரிய இழப்பு, ஏமாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் மனத் தளர்ச்சி குறுகிய அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கலாம். எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பது அவரவர் தன்மை, இழப்பின் பாரதாரம், அதைச் சமாளிக்கக் கிடைக்கக்கூடிய அனுசரணை ஆகியவற்றில் பெரிதும் தங்கியிருக்கும். மனத்தளர்ச்சி நோயும் குறுகிய அல்லது நீண்ட காலம் பீடித்திருக்கலாம். அது நிரந்தரமாவது அபூர்வம். உரிய சிகிச்சையின்றி இயற்கையாகவே பல வாரங்களில் அல்லது மாதங்களில் குணமாகிவிடும். உரிய சிகிச்சையுடன் சொற்ப காலத்தில் குணமாகலாம்.

### மனத்தளர்ச்சி நோய் ஒரு குறிப்பிட்ட கிரமத்தைப் பின்பற்றுகிறதா?

ஒருவர் ஒரு முறை மனத்தளர்ச்சி நோயால் பீடிக்கப்பட்டால் துரதிட்ட வசமாக அவரை மீண்டும் இந்த நோய் பீடிக்கும் சாத்தியக்கூறு அதிகம். உதாரணமாக சிலர் காலநிலை அடிப்படையிலான கழற்சி முறையின் மில், குறிப்பாக மாறி காலத்தில் மனத் தளர்ச்சி நோயால் பீடிக்கப் படுவர். இதைக் காலநிலைப் பாதகக் குழப்பம் (Seasonal Affective Disorder) என்பர்.

மனத்தளர்ச்சி நோயை அனுபவிப்போரில் ஐந்து முதல் பத்து விகிதத்தினர் மிகையான மகிழ்ச்சி அல்லது “மானியா” எனப்படும் பித்து நிலையையும் அனுபவிப்பார்கள். வெவ்வேறு நேரங்களில் மனத் தளர்ச்சி நோய், “மானியா” எனப்படும் பித்து நிலை ஆகிய இரண்டும் இருந்தால் இரு துருவப் பாதகக் குழப்பம் (Bipolar Affective Disorder) எனவும், மீண்டும் மீண்டும் மனத்தளர்ச்சி நோய் மட்டுமே காணப்பட்டால் தனித் துருவப் பாதகக் குழப்பம் (Unipolar Affective Disorder) எனவும் வழங்கும்.

### மனத்தளர்ச்சி நோய்க்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை யாது?

மன நோய்கள் எல்லாவற்றிலும் சிகிச்சைக்கு மிகவும் இடமளிப்பது மனத்தளர்ச்சி நோயே. சாதாரணமாக, மருந்து அல்லது மருந்துடன் மனோதத்துவ ஆலோசனை ஆகியவை உள்ளடங்கும் சிகிச்சை மனத் தளர்ச்சி நோயால் பீடிக்கப்பட்ட அனேகருக்கு உதவுகிறது. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சுய உதவிக் குழுக்கள் ஆகியோரது அனுசரணை பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். தீவிரமான மனத்தளர்ச்சி நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட அனேகர் சிகிச்சையை மிகவும் தாமதிப்பர் அல்லது சிகிச்சையை அறவே புறக்கணிப்பர்.

குணப்படுத்தப்படக்கூடிய நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதை இவர்கள் உணராமல் இருக்கலாம் அல்லது இப்படியான நோய்க்கு சமூகத்தின் நிராகரிப்புக் கண்ணோட்டம் உண்டு எனும் யதார்த்தத்தில் இவர்கள் கவனம் செலுத்தும் காரணமாகவும் இருக்கலாம்.

### நண்பர்களும் குடும்பத்தவர்களும் எங்ஙனம் உதவலாம்?

தீவிரமான மனத்தளர்ச்சி நோயால் பீடிக்கப்பட்டவருடன் இருப்பதும் அவருக்கு உதவுவதும் சிரமமாக இருக்கலாம். மனத்தளர்ச்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் ஒதுங்கி இருப்பார்கள். ஆனால் வேறு சிலர் தனித்து இருக்க விரும்ப மாட்டார்கள். நீங்கள் சொல்வதற்கும் செய்வதற்கும் அவர்கள் கடுமையான ஆட்சேபனை தெரிவிக்கலாம். அவர்களுடைய உணர்வுகள், எண்ணங்கள் பற்றி அவர்கள் பேசுவது தவறில்லை என்று அவர்களுக்கு நீங்கள் அறியத் தருவது முக்கியம். முரணாகப் பேசுவதை விடுத்து அவர்களுக்குச் செவிமடுத்து ஆதரவு காட்டுங்கள். அவர்களில் அக்கறை உடையவர்கள் என்று அவர்களுக்கு அறியச் செய்யுங்கள். உங்களால் எப்படி உதவமுடியும் என்று விளக்கி அவர்களுடைய குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மனநோய் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ள முன் வாருங்கள். உள்ளூரில் இருக்கக்கூடிய சுய உதவிக் குழுக்களைப் பற்றி அறிந்து அவர்களுடன் நீங்களும் ஒரு கூட்டத்தில் பங்கு கொள்ளுங்கள். பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், முக்கியமாக, எதையும் தனித்துச் செய்யாதீர்கள் - மற்றையோரையும் உட்படுத்தி அவர்களது உதவி ஒத்தாசையையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

### மானிக் (இடைமிட்ட) மனத்தளர்ச்சி என்றால் என்ன?

மானிக் மனத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், மனத்தளர்ச்சி பீடித்த நிலை, சாதாரண மனோ நிலை, பித்துப் பிடித்த நிலை ஆகியவற்றை மாறிமாறிச் சுழற்சி முறையில் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பார். பித்துப் பிடித்த நிலை, மனத்தளர்ச்சி நிலை ஆகியவை எப்போ சம்பவிக்கும், எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பவை மாறுபடும். சில வாரங்கள் முதல் பல மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். மனத்தளர்ச்சியின் அறிகுறிகள் மேலே விபரித்தவை போன்றே இருக்கும். பித்துப்பிடித்த நிலைக்கான அடையாளங்களுள்:

- மித மிஞ்சிய குதூகலம்,
- நியாயப்படுத்த முடியாத நம்பிக்கை/மந்தமான நியாயப்படுத்தல்,
- துடினம் அல்லது அதி துரித எண்ண ஓட்டம்,
- அதிக பேச்சு, அவசரமான பேச்சு, சில சமயங்களில் சம்பந்தமற்ற துரிதகதிப் பேச்சு,
- குறைந்த நித்திரை,
- மிகச் சொற்பமான அவதான காலப் பிரமாணம்,
- சடுதியாய் மாறும் ஆத்திரம் அல்லது கவலை,
- இலகுவில் சீண்டப்படல் ஆகியனவும் உள்ளடங்கும்.

பித்துடன் கூடிய மனத்தளர்ச்சிக்கு ஆளானவரின் நடவடிக்கைகள் அவரின் இயல்புக்கு முரணானதாக இருப்பதோடு அவருக்கு நெருங்கியவர்களைச் சங்கடத்துக்குள்ளாக்கும். பணத்தை அத்து மீறி விரயம் செய்து கடனாளியாதல், சட்டத்தை மதிக்கத் தவறுதல் முதலியவற்றைக் காணலாம். முறைகேடான பாலியல் ஒழுக்கமும் அவர்களிடம் காணக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

மனத்தளர்ச்சி நோயைப் போன்றே மானிக் மனத்தளர்ச்சி நோய்க்கும் உயிர் ரசாயனக் காரணிகள் பாரிய பங்கு வகிக்கும் என்று எண்ணப்படுகிறது. இந் நோய்ச் சரித்திரம் உள்ள குடும்பத்தவர் இவ்வாறான சரித்திரம் இல்லாத குடும்பத்தவரை விட இந் நோயால் பீடிக்கப்படும் சாத்தியமும் அதிகம்.

### மானிக் (இடையிட்ட) மனத்தளர்ச்சியை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் ?

பாரிய மனோநிலை மாற்றங்களை நிறுத்த முடியாவிட்டாலும் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடிய மருந்துகளின் உபயோகமே வைத்தியமாகும். மனோதத்துவ ரீதியிலான சிகிச்சையும் குடும்பத்தவர், நண்பர்கள், சுய உதவிக் குழுக்கள் ஆகியோரது ஆதரவும் மானிக் மனத்தளர்ச்சி நோயால் பீடிக்கப் பட்டவர்கள் முழுமையான பற்றுடன் கூடிய வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உதவலாம்.

### நண்பர்களும் குடும்பத்தவரும் எங்ஙனம் உதவலாம்?

பித்து நிலை மனத் தளர்ச்சிக் காலங்களைச் சமாளிப்பது நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தவருக்கும் சிரமமாக இருக்கும். இந் நேரங்களில் இந் நோயாளிகள் குந்தகமான விடயங்களைச் செய்யலாம். மிகுந்த சுறுசுறுப்புடனும் புதுப்புது எண்ணங்களுடனும் அவர்கள் காணப்படுவதால் தங்களுக்குச் சிகிச்சை அவசியம் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றமாட்டாது. பித்து நடத்தை அறிகுறிகளைச் சுட்டிக்காட்டி அவை என்ன பிரச்சனைகளை உருவாக்கலாம் என்பது பற்றி விளக்கிக் கூறுவது நன்மை பயக்கலாம். நோயாளி மருத்துவரைக் காண வழிவகுப்பதோடு சுய-உதவிக் குழுக்களோடு இணைந்து செயற்பட ஊக்குவிக்கலாம்.

### உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவையா?

நண்பர்களோ குடும்பத்தவரோ அளிக்கக்கூடிய உதவிக்கும் அதிகமான உதவி உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த எவருக்கோ தேவைப்பட்டால் மேலதிக உதவியைப் பெறுவதற்கு உதவக்கூடிய கனேடிய மன நிலைச் சுகாதாரச் சங்கம் போன்ற சமூக சேவைகள் வழங்கும் தாபனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கனேடிய மனநிலைச் சுகாதாரச் சங்கம் (CMHA) சகல மக்களினதும் மனநிலைச் சுகாதாரத்தைப் பேண இயங்கும் ஒரு தேசிய தொண்டர் நிறுவனமாகும். ஒவ்வொருவருக்கும், தத்தம் விருப்பத்திற்கு அமைய குடும்பத்தவர்கள், நண்பர்கள், உரிய சேவைகள், சுய உதவிக் குழுக்கள் அல்லது சமூக நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றுள் தாம் விரும்பியவற்றை நாடும் உரிமை இருக்க வேண்டும் என்று CMHA நம்புகிறது.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch  
Serving York Region and South Simcoe  
905-853-8477 or 1-866-208-5509  
yorkregion@cmha-yr.on.ca  
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



**THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION**  
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



**United Way**  
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb