



மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு மனச்சோர்வு
மனச்சோர்வு மனச்சோர்வு
மனச்சோர்வு மனச்சோர்வு
மனச்சோர்வு மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு

மிகுந்த சோர்வாக, நிராதரவாக,
நம்பிக்கையிழந்த மனநிலையில்
இருக்கிறீர்களா?

பெரும்பாலான சமயங்களில் சோகமாக,
உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது
பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் எந்த
பற்றுதலும் இல்லாமல் இருக்கிறீர்களா?

வேலை செய்வது, உறங்குவது, சாப்பிடுவது
அல்லது செயல்படுவது மிகுந்த கஷ்டமாக
இருக்கிறதா?

இதுபோன்ற மனநிலையை நீண்ட காலமாக
அனுபவித்து வருகிறீர்களா?

அப்படியென்றால், உங்களுக்கு

மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு

இருக்கலாம்.

மனச்சோர்வு என்றால் என்ன?

எல்லோருமே சில சமயங்களில் மனச்சோர்வை உணர்வார்கள், ஆனால் இத்தகைய கவலை தரும் உணர்வுகள் ஒரு சில நாட்களில் மறைந்துவிடும். மனச்சோர்வு இருப்பவர்களுக்கு இது போன்ற உணர்வுகள் தொடர்ந்திருக்கும் மற்றும் அவை மிக கடுமையாகவும் இருக்கும். இத்தகைய மனச்சோர்வு மிகுந்த உணர்வுகள் உங்கள் தினசரி வாழ்வில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய செயல்களை வாரக்கணக்கில் பாதிக்கும். இந்த மனச்சோர்வு என்பது ஒரு கடுமையான நோயாகும், இதற்கு சிகிச்சை கண்டிப்பாகத் தேவை.

வெவ்வேறு விதமான மனச்சோர்வு யாவை?

பெரியளவிலான மனச்சோர்வு - செயல்படும், உறங்கும், படிக்கும், சாப்பிடும் மற்றும் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் உங்கள் திறனில் குறுக்கிடும் அளவிற்கான கடுமையான அறிகுறிகள். இத்தகைய ஒரு எபிலோடு என்பது ஒருவரின் வாழ்வில் ஒரு முறை மட்டுமே தோன்றக்கூடும், ஆனால் அடிக்கடி இத்தகைய எபிலோடுகள் பல முறை நேரலாம்.

விடாப்பிடியான மனச்சோர்வு கோளாறு - குறைந்தபட்சம் 2 ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கும் மனச்சோர்வு மிகுந்த மனநிலை.

மனச்சோர்வின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?



சோகமான, எதிலும் ஆர்வமற்ற மனநிலை



குற்றவுணர்வு, உதவாக்கரையாக அல்லது எதற்கு இலாயக்கற்றவராக உணர்வது



நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து விலகியே இருப்பது



மது அல்லது போதைப் பொருளுடன் சுய-மருத்துவம் செய்து கொள்வது



கோபம் மற்றும் எரிச்சலடைவது



பசியுணர்வில் மாற்றங்கள்



மிக அதிகமான அல்லது மிக குறைவான உறக்கம்



எப்போதும் இறப்பைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருப்பது

மனச்சோர்வு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

- சரியான சிகிச்சை பெறுவதற்கான முதல் படி, ஒரு மருத்துவர் அல்லது மனநல நிபுணரை சந்திப்பது.
- மனச்சோர்வைப் போன்றே அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடிய வேறெந்த நிலைகளுமில்லை என்பதை உறுதி செய்ய அவர் சோதனை அல்லது ஆய்வுக்கூட பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் எடுக்கும் சில மருந்துகள் உங்கள் மனநிலையை பாதிக்கிறதா என்பதையும் அவர் கூறலாம்.

மனச்சோர்விற்கு மருந்தல்லாத தேர்வுகள் யாவை?



ஆன்லைன் காக்கிண்டிவ்
பிஹேவியர் தெரபி
(சி பி டி)



உடற்பயிற்சி



தளர்வுக்கான
யுத்திகள்



இன்டர்பர்சனல்
கவுன்சிலிங்
(ஐ பி சி)



பிஹேவியரல்
ஆக்டிவேஷன்



மைண்ட்ஃபுல்னஸ்-பேஸ்டு
சி பி டி (எம் சி பி டி)

மனச்சோர்வை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வாழ்க்கைமுறைக் குறிப்புகள் என்ன?



நிறைய பழங்கள்,
காய்கறிகள்
சாப்பிடவும்



எளிய
உடற்பயிற்சி
செய்யவும்



இரவில் 8 மணிநேர
உறக்கம் அவசியம்



யோகா அல்லது
தியானத்தின் மூலம் உடல்,
மனத்தளர்ச்சி பெறவும்



அதிகப்படியாக
மது அருந்த
வேண்டாம்



நண்பர்கள்,
குடும்பத்தினருடன்
நேரம் செலவழிக்கவும்

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner

DEPRAN

The MOST dependable partner

DEPRANEX