

மனநலப் பிரச்சினைகள் குறித்த பொதுவான அறிகுறிகள்



பெரியவர்கள் (18 வயதுக்கு மேல்)

1. தெளிவற்ற சிந்தனை
2. தினசரி பிரச்சனைகளையும் செயல்பாட்டையும் கூட சமாளிக்க முடியாமல் திணறுதல்
3. நீடித்திருக்கும் மனசோர்வு, கவலை அல்லது எரிச்சல் (இரண்டு வாரத்திற்கும் மேல்)
4. திடீரென மாறும் மனோநிலை - அதீத சந்தோஷம்/ அதீத கவலை
5. மிகுந்த பயம், சோகம் அல்லது பதட்டம்
6. அளவுக்கு அதிகமான கோபம்/குற்றவுணர்வு
7. தனிமையை நாடுவது - குடும்பம், மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகுவது
8. உணவு மற்றும் தூங்கும் பழக்கத்தில் மிகுந்த மாற்றமேற்படுவது (மிக அதிகம்/மிக குறைவு)
9. சம்பந்தமில்லாத உணர்வை வெளிக்காட்டுவது (எ-டு. இறுதி சடங்கில் சிரிப்பது, இக்கட்டான சூழ்நிலையில் அலட்சியம் காட்டுவது..)
10. இல்லாத விஷயத்தை பார்ப்பது/யாரோ தம் காதில் பேசுவது போல உணருதல்
11. ஒரு விஷயம் தவறு என்பதற்கு பல ஆதாரங்கள் இருந்தும் அதை அபாரமாக நம்புவது
12. தற்கொலை எண்ணங்கள்



13. பல மருத்துவ பரிசோதனைக்கு பின்னரும் கண்டுபிடிக்க முடியாத உடற்கோளாறுகள். எ.டு. வலிகள், எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய் (Irritable Bowel Syndrome)
14. வெளிப்படையாக பிரச்சினை இருப்பது தெரிந்தும் அதை இல்லையென மறுப்பது.

15. அளவுக்கதிகமான கட்டுப்படுத்த முடியாத மது/போதைப் பழக்கம்
16. முன்பு சந்தோஷமளித்த விஷயங்களில் ஈடுபாடு இல்லாமை
17. தன்னைத் தானே பேணுவதில் நாட்டம் குறைவது/பேணாமல் இருப்பது

18. திரும்ப திரும்ப தொந்தரவு செய்யும், விரும்பாத எண்ணங்கள்

19. திரும்ப திரும்ப ஒரே செயலை கட்டுப்பாடின்றி பதட்டத்துடன் செய்வது (எ.டு. அடுப்பை அணைத்து விட்டோமா என பலமுறை சரிப்பார்ப்பது/ கையை கழுவிக்கொண்டேயிருப்பது)



20. ரொம்பவும் சுத்தம் பார்ப்பது

21. காரணமில்லாமல் மற்றவர் மீது சந்தேகப்படுவது

22. எல்லாவற்றிற்கும் அதிகமாக மற்றவர்மீது சார்ந்திருப்பது

23. தன்னைத்தானே காயப்படுத்தி கொள்ளுதல்

24. தொடர்ந்து பாலியல் எண்ணங்களோ/ஆசையோ இல்லாமலிருத்தல்

25. தொடர்ந்து பாலியல் தொடர்பில் வெறுப்பு அல்லது கணவரையோ/மனைவியையோ இது சம்பந்தமாக தவிர்ப்பது

26. ஆண்களுக்கு, சீக்கிரமே விந்து வெளியேறுதல்/உச்சக்கட்டம் அடைவதில் தாமதம்

27. பெண்களுக்கு உச்சக்கட்டம் அடைவதில் தாமதம்/உச்சக்கட்டம் அடையாதிருத்தல்

28. வழக்கத்துக்கு மாறான பாலியல் விருப்பங்கள்: உயிரில்லாத பொருட்கள் (பெண்களின் உள்ளாடை, காலணி..), ஆண் பெண்ணாக, பெண் ஆணாக உடை மாற்றுதல், மற்றவர்கள்/தன்னைத்தானே துன்புறுத்தில் கொள்ளுதல், அடுத்தவரின் படுக்கையை எட்டிப்பார்த்தல், பிறப்புறுப்பை எதிர்ப்பார்க்காத அந்நியர்களிடம் காட்டுதல், பருவமடையாத குழந்தையுடன் உறவு வைத்து கொள்ளுதல், என ஆரோக்கியமற்ற முறையில் பாலியல் உணர்வுகளால் தூண்டப்படுபவர்கள்.



இனேஜ் வயதினர் (10-18 வயது)

1. பள்ளி செயல்திறனில் மாறுதல் (திடீரென மார்க் குறைதல், வகுப்புக்கு போகாதிருத்தல், எதேனும் பிரச்சினையில் மாட்டிக் கொள்ளுதல்)
2. படிப்பதில்/கற்றலில் பிரச்சினை
3. தன்னைப் பற்றி பயனற்றதாக/தகுதியற்றதாக கருதுவது
4. வழக்கத்தை விட கவனம் செலுத்துவதில் அதிக சிக்கல்
5. தினசரி செயல்பாடுகள் மற்றும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க முடியாமல் போவது
6. குடும்பம், மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகுவது; முன்பு சந்தோஷமளித்த விஷயங்களில் ஈடுபாடு இல்லாமை
7. உணவு மற்றும் தூங்கும் பழக்கத்தில் திடீர் மாற்றம் ஏற்படுதல் (மிக அதிகம்/மிக குறைவு)
8. உடல் ரீதியான பிரச்சினைகள் அடிக்கடி ஏற்படுதல் (அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்று வலி/தலைவலி..)
9. மிகுந்த பயம், சோகம் அல்லது பதட்டம்
10. சமூக சூழ்நிலையில் இயல்பாக இருக்க முடியாதளவிற்கு அதிக பதட்டம்/வெட்கம்
11. உணர்வு ரீதியான பிரச்சினைகள் - அதிக கவலை, கோபம், பதட்டம்
12. அதிகாரத்திற்கு கட்டுப்படாமலிருத்தல், பள்ளிக்குச் செல்லாமலிருத்தல், திருடுதல், பொருட்களை சேதம் செய்தல்/பொருட்களை தீயிட்டு கொளுத்துதல்
13. உடல் குறைபாடுகளைக் குறித்த சிந்தனையிலேயே இருத்தல் (எ-டு. தோற்றம் குறித்து, எடையைக் குறித்த மிகுந்த பயம்/பதற்றம்)
14. தற்கொலை எண்ணங்கள்
15. அடிக்கடி கோபப்படுதல்
16. கட்டுப்படுத்த முடியாத போதை/குடிப்பழக்கம்
17. குறிப்பிட்ட வயதுக்கு பின்னரும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சிறுநீர் கழித்தல்
18. திரும்ப திரும்ப தொந்தரவு செய்யும், விரும்பாதகாத எண்ணங்கள்
19. திரும்ப திரும்ப கையை கழுவுவது மற்றும் சரிப்பார்ப்பது போன்ற நேரத்தை வீணடிக்கும் செயல்பாடுகள்



குழந்தைகள் (5-10 வயது)



1. பள்ளி செயல்திறனில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல்
2. முயற்சியெடுத்தும் குறைந்த மதிப்பெண் பெறுதல்
3. விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதில் சிரமம்
4. அதிகப்படியான கவலை/பதட்டம் (உறங்க/பள்ளிக்கு செல்ல மறுப்பது)
5. அதிகப்படியான நடத்தைப் பிரச்சினைகள் (உடனுக்குடன் உணர்ச்சிவசப்படுத்தல்/சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை).
6. அதிகப்படியான சோகம், பயம், கோபம்.
7. ஒரிடத்தில் உட்காரமுடியாமல் நிலைக் கொள்ளாமலிருத்தல் (Hyperactive)
8. கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை (கவன சிதறல்)



9. குடும்பம், மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகுவது
10. உடல் எடை குறைவது
11. தற்கொலை எண்ணங்கள்
12. தொடர்ந்து வரும் கெட்ட கனவுகள்
13. தொடர்ந்து நிர்வாகத்துக்கு பணிந்து

போகாமலிருத்தல் மற்றும் வன்முறை செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல் (மற்றவர்களை துன்புறுத்துதல், திருடுதல், தீயிட்டு கொளுத்துதல்)

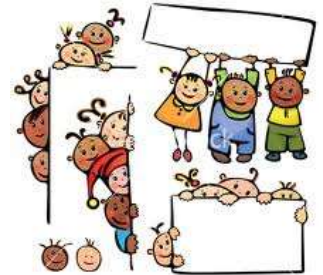
14. அடிக்கடி எரிந்து விழுதல்/கோபப்படுத்தல்(Temper tantrums)
15. கற்றலில் உள்ள குறிப்பிடத்தக்க குறைபாடுகளான எழுதுவது, படிப்பது கணக்கு போடுவது போன்றவற்றில் ஏற்படும் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் (Learning Disabilities)
16. தொடர்ந்து குழந்தைத்தனமாக நடந்துக் கொள்வது (பொதுவாக பேசும் பாணியில்)
17. சமுதாய விதிமுறைகளைப் புரிந்துக் கொள்வதில் சிரமம் (எ-டு. வரிசையில் காத்திருப்பது..)
18. ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையை புரிந்துக் கொண்டு அதை தவிர்க்க முடியாமல் போவது (எ-டு. சற்றும் பயமின்றி தெருவில் விளையாடுதல்/சூடான அடுப்பில் கைவைப்பது.)



சிறுகுழந்தைகள்: (5 வயதுக்கு கீழ்)



1. குழந்தை வளர்ச்சி மைல்கற்களான - உட்காருவது, தவழ்வது, நிற்பது, நடப்பது, பேசுவது போன்றவற்றில் தாமதம் ஏற்படுவது
2. தொடர்ந்து முயற்சியெடுத்தும் புதிதாக தகவல்கள்/திறன்களை கற்றுக் கொள்வதில் சிரமம் (எ-டு. ரைம்ஸ், நிறம், வார்த்தை..)
3. திரும்ப, திரும்ப ஒரே அசைவுகளை செய்வது (எ-டு. கை மற்றும் விரல்களை மீண்டும், மீண்டும் அசைத்துக் கொண்டே இருத்தல்)
4. அம்மாவின் கண்ணைப் பார்க்காமலிருத்தல், சிரித்தால் திரும்ப பதிலுக்கு சிரிக்காமலிருத்தல்
5. மனிதர்களைப் பற்றி ஆர்வம் கொள்ளாமல், தொடர்ந்து "பொருட்கள்" மேலே அதிக கவனம் காட்டுதல்
6. தன்னைச் சுற்றி இருக்கும் உலகைப் பற்றி எந்த ஆர்வமோ/விருப்பமோ இல்லாதிருத்தல்
7. ஒருவர் சொல்வதை பின்பற்ற இயலாமை
8. பேசத் தொடங்குவதற்கான எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமலிருத்தல்
9. வார்த்தைகளையும், ஒலியையும் தொடர்புபடுத்த முடியாமல் போவது
10. முன்னரே கற்ற திறன்களான சமூக திறன்கள் (பழகுவது), மோட்டார் திறன்கள் (அசைவுகள்), மொழி திறன் போன்ற திறன்களை இழப்பது.



குறிப்பு: எல்லா அறிகுறிகளும் ஒருவருக்கு இருப்பது போலவே தோன்றக் கூடும். மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் ஒருவரிடம் நீடித்துக் காணப்பட்டால் மனநல ஆலோசகரிடம் தயங்காமல் சென்று தனக்கு ஏதேனும் மனநலப் பிரச்சினை உள்ளதா என அறிந்து அதற்கு தக்க சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

தெரியுமா?

மனஅழுத்தம் ஏற்படுத்தும் பொதுவான உடல்/மனநல பிரச்சினைகள்

1. அதிகமான இரத்த அழுத்தம்
2. கரோனரி இருதய வியாதி, மாரடைப்பு
3. ஸ்ட்ரோக்
4. இரைப்பை குடல் பிரச்சினைகள் - வயிற்றுப்புண் (அல்சர்), குடல் நோய் எரிச்சல் (Irritable Bowel Syndrome)
5. ஒற்றைத் தலைவலி / டென்ஷன் தலைவலி
6. அலர்ஜி
7. மூட்டு வீக்கம் (Arthritis)



8. முதுகுவலி
9. தூக்கமின்மை
10. எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் ஏற்படும் நோய் தொற்றுக்கள் (எ.டு) சளி, காசநோய்

11. பசயின்மை / அதிக பசி
12. தோல் வியாதிகள்
13. பாலியலில் நாட்டமின்மை
14. மனச்சோர்வு (Depression)
15. புற்றுநோய்
16. மனபதற்றம், பயம், கோபம்



பெண்களுக்கு (கூடுதல் பிரச்சினைகள்):

1. ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
2. மாதவிடாய் அறிகுறிகள் அதிகமாவது (PreMenstrualsyndrome-PMS)
3. முடி உதிர்தல்



4. பருக்கள் (குறிப்பாக தோர்வு நேரத்தில் அதிகரித்தல்)
5. கர்ப்பமாக வாய்ப்பு குறைவது

6. எடை அதிகரித்தல் (இனிப்பை நாடுதல், அதிக பசி மூலமாக சதை போடுதல்: 'முக்கியமாக வயிற்றுப்பகுதி')



7. பைப்ராய்டு கட்டி (Fibroids), பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் (Polycystic Ovaries-PCOS) மற்றும் பாலிப் (Polp) பிரச்சினைகள் தீவிரமடைவது



மனஅழுத்ததின் மறைமுக அறிகுறிகள் மற்றும் மனஅழுத்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பாதகமான பழக்கவழக்கங்கள்

1. அதிகரிக்கும் சிகரெட் பழக்கம்/குடிப்பழக்கம்/போதை பழக்கம்
2. டென்ஷனைக் குறைக்க ஏற்கனவே கொடுக்கப்பட்ட மருந்தை அதிகமாக பயன்படுத்துதல்,
3. பிரச்சினையிலிருந்து தப்பிக்க தூங்குவது/தொலைக்காட்சி பார்ப்பது/கணினி உபயோகிப்பது
4. தூக்கத்திற்கு, கடையில் மருந்து வாங்கி சாப்பிடுவது
5. அதிகமாக காபி, டீ, சாக்லெட்/அல்லது குளிர்பானங்களை பருகுவது
6. டென்ஷன் சம்மந்தப்பட்ட ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்காக அடிக்கடி மருத்துவரை அணுகுவது
7. காரணமேயின்றி அதிக செலவு செய்தல்

