

உளநலம், உளநலப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக:

இணையத்தள கட்டுரை

உளநலம் என்றால் என்ன?

உளநலம் என்பது, வாழ்க்கையின் சகல அம்சங்களிலும் - உடல், உள, உணர்வு, ஆன்மீக - ஒரு சமநிலையை ஏற்படுத்துவதுடன் தொடர்புபடுகின்றது. அது வாழ்க்கையில் தினமும் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து மகிழ்ச்சியாய் வாழும் திறனாகும் - அவை தெரிவுகள் செய்வதையோ, தீர்மானங்கள் எடுப்பதையோ, கஷ்டமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிப்பதையோ, அவற்றிற்குத் தக்கவாறு மாறலையோ அல்லது உங்கள் தேவைகள், விருப்பங்களைப் பற்றி பேசுவதையோ சம்பந்தப்படுத்தும்.

உங்களது வாழ்க்கையும், சூழ்நிலைகளும் தொடர்ச்சியாக மாறுவது போலவே உங்கள் மனநிலையும், எண்ணங்களும் நலமாக இருத்தல் என்னும் உணர்வும் தொடர்ச்சியாக மாறுகின்றன. பலவித நிலைமைகளுக்கு மத்தியில் காலப்போக்கில் வாழ்க்கையிலும் ஒரு சமநிலையைக் காண்பது முக்கியமாகும். உதாரணமாக துக்கம், கவலை, பயம், சந்தேகஉணர்வு ஏற்படும்போது வாழ்க்கையில் சமநிலையை இழந்து விட்டதாக உணர்வது இயற்கை. ஆனால் இப்படியான உணர்வுகள் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் நீண்டகாலம் குறுக்கிட்டால் அவை பிரச்சினையாகிவிடலாம்.

உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு பங்களிப்பவை யாவை?

மக்களுக்கு ஏன் உளநலப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன என்பது தொடர்பாகப் பல நம்பிக்கைகள் உண்டு. மூளையில் ஏற்படும் உயிரியல் இரசாயனம் சார்ந்த குழப்ப நிலையே பாரிய உளநலப் பிரச்சினைகளில் ஈடுபட்டுள்ளன என விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மனோதத்துவ, சமூக, சூழல் காரணிகளும் ஒருவரது நல்வாழ்வைப் பாதிக்கின்றன என நிபுணர்கள் மேலும் நம்புகின்றனர். அத்தோடு உளநலம் ஆனது, உங்களது வாழ்வின் உடல், உள, உணர்வு, ஆன்மீக பகுதிகளாலும் பாதிப்படைகின்றது. இத்துறைகளில் ஒன்றையோ, எல்லாவற்றையுமோ எவ்வாறு சமாளிக்கின்றீர்கள் என்பதில் மன அழுத்தம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி அன்றாட நடவடிக்கைகளின் நிர்வகிப்பைக் கடினமாக்கக்கூடும். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய புதிய திறன்களும், தகவல்களும் இல்லாதபடியால் இவைகளைச் சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

கீழ்க்காணும் சிக்கல்கள் தொடர்பாக நீங்கள் போராடிக்கொண்டிருக்கக் கூடும்.

- விவாகரத்து தொடர்பான செயன்முறைகளில் ஈடுபட்டிருத்தல்
- உங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவரின் இறப்பைக் கையாளுதல்
- ஒரு வாகன விபத்துக்குள்ளாதல்
- உடல்நீதியான சுகயினத்தைச் சமாளித்தல்

- யுத்தம் பாதித்த தேசத்தில் வளர்ந்தமை, உங்கள் நாட்டை விட்டு வெளியேறியமை அல்லது புதிய நாட்டின் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப வாழ்க்கையைச் சரிப்படுத்திக் கொண்டமை (இது குடிவரவு, மீள் குடியமர்வு அனுபவங்களைச் சமாளிப்பதைக் குறிக்கும்)
- இனவாதம் அல்லது வேறு வடிவிலான துவேசங்களைச் சமாளித்தல் (பாலியலசார்பு, வயது, சமயம், கலாச்சாரம், வகுப்பு ஆகியன)
- குறைந்த வருமானம் பெறுதல் அல்லது வீடற்றவராக இருத்தல்
- கல்வி, தொழில், ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு பெறுவதில் சமவாய்ப்பு இல்லாது இருத்தல்
- குடும்பப் பின்னணியில் உளநலப் பிரச்சினை இருத்தல் அல்லது
- பலாத்காரம், துஷ்பிரயோகம் அல்லது வேறு உணர்வதிர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்டவராய் இருத்தல்

அன்பும், ஆதரவும், ஏற்றுக் கொள்ளலும் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமும், ஏனையோரிடமும் இருந்து எந்த அளவு கிடைக்கின்றது என்பதைப்பொறுத்து உங்கள் உளநலம் பாதிப்படையவும் கூடும்.

சகல கலாச்சாரங்களும் உளநலத்தை ஒரே விதமாக நோக்குவதில்லை என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும். உதாரணமாக, சில நாடுகளில் 'ஸ்கிட்ஸோப்றேனியா' Schizophrenia எனப்படும் உளநலக் குறைபாடு உள்ளவர்கள், விசேட சக்தியும், உள்நோக்கும் உடையவர்களாக கணிக்கப்படுகின்றார்கள்.

பொதுவாக மதுவும், போதைப் பொருள் பாவனையும் உளநலப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிப்பதில்லை. ஆயினும் உளநலப் பிரச்சினைகளை சமாளிப்பதற்காக இவை அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை உளநலப் பிரச்சினையை மோசமாக்கலாம்.

பிரச்சினையை அடையாளம் காணவும், உங்களுக்கு கஷ்டங்கள் ஏற்படக் காரணமாக அல்லது பங்களித்த காரணிகளையும், உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்பதையும் இனம் காண நீங்களும், உங்களுக்கு ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குபவரும் ஒருமித்துச் செயலாற்ற வேண்டும். எந்தக் காரணமாக இருந்தாலும், உளநலம் தொடர்பாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உங்கள் தவறால் ஏற்பட்டவை அல்ல என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஒருவரும் பிரச்சினையைத் தெரிவுசெய்வதில்லை.

உளநலப் பிரச்சினைகளின் வகைகள்

உளநலப் பிரச்சினைகள் வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு உருவங்களையும் வடிவங்களையும் பெறுகின்றன.

சிலர் மனச் சோர்வு ஏற்பட்டுள்ளதாக உணர்வார்கள். மற்றவர்கள் விசாரம் அல்லது அச்ச உணர்வு கொள்வார்கள். ஒரு பிள்ளை வகுப்பில் அதிகமாக செயற்படவோ அல்லது மற்றவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கி இருக்கவோ கூடும். சிலர் அதிகம் உண்பதில்லை. ஏனையோர் மேலதிகமாக உண்பர். சிலர் தங்களுக்கு ஏற்படும் மனநோவை மறைக்க, மதுபானத்தில் அல்லது போதைப்பொருட்களில் தங்கி இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் யதார்த்தத்திலிருந்து தொடர்பற்று விடுவார்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் குரல்களைக் கேட்கலாம், இல்லாத பொருட்களை இருப்பதாகக் காணலாம் அல்லது உண்மை

இல்லாதவற்றை நம்பலாம். சிலருக்கு தற்கொலை எண்ணங்கள் உருவாகும். சிலர் அவ்வாறான எண்ணத்தை செயற்படுத்துவார்கள். சிலர் கோபமாகவும், ஆக்ரோஷமாகவும் இருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் உதாரணம்: பாரதூரமான ஒரு வாகன விபத்து போன்ற ஒரு தனி நிகழ்வினால் உணர்வதிர்ச்சி அடையலாம். சிலர், தகாத முறையில் பல வருடங்களாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பிள்ளை போன்ற, நீண்டகாலப் பிரச்சினையால் பாதிப்பு அடைந்திருக்கலாம். பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் இவ்வாறான பல பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.

உளநலம் தொடர்பான பிரச்சினைகள், ஒன்றில், தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும் அல்லது வந்தால் ஒருபோதும் போகாது என நாம் பல வருடங்களாக எண்ணிக் கொண்டிருந்தோம். ஆனால் இப்பொழுது, இப்படியான சவால்களில் இருந்து அநேக மக்கள் குணமடைவது நமக்குத் தெரியும். உளநலப் பிரச்சினை உள்ள அநேக மக்கள், தங்கள் சுயபலத்தால், மீண்டெழுந்தமையால், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் ஆதரவால், மனோதத்துவ சிகிச்சையால், சிகிச்சை நுட்பங்களால் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளுவதையும் குறைத்து நல்ல நிலையை அடைந்து உள்ளார்கள்.

சிலர் தங்களுக்குள்ள பிரச்சினைகளை வைத்தியர்கள் எவ்வாறு அடையாளம் காண்கின்றார்கள் என்பதை அறிந்து ஆறுதல் அடைவார்கள். அத்தோடு அவர்களுக்குள்ள நோய்களை இனம் காணும் கொள்கைகளையும், அவைகளை குணப்படுத்தும் ஆலோசனைகளையும் அறியும் போது, அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். ஆனால் சிலருக்கு அவர்களுக்குள்ள நோய்களை இனம் காட்டுவது உதவியாக இருக்காது. அவ்வாறு இனம் காட்டுவதை, அவர்களின் நிலைமையைச் சரியாக விபரிக்காத ஒரு வகைப் பட்டையமாக அவர்கள் காண்கின்றனர். அல்லது அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நிலைமை, தங்கள் வாழ்க்கையில் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டங்களினாலேயே அன்றி சுகயீனம் காரணமாக அல்ல என்றும் கருதக் கூடும்.

உண்மையில் சிலருக்கு நோய் பிழையாகக் கண்டறியப்பட்டு, பின்னர் பிழையான சிகிச்சை அளிக்கப்படும் உள்ளது. சில வேளைகளில் அவர்களது உளநலக் குறைவு காலப் போக்கில் பலமுறை வித்தியாசமாக கண்டறியப்பட்டமையால், ஆரோக்கிய அமைப்பில் நம்பிக்கை இழக்கின்றார்கள். எனினும், ஏனையோர் நோயை சரியான முறையில் கண்டறிவது சரியான சிகிச்சை முறையைத் தெரிவு செய்ய உதவும் என்றும் அதன் மூலம் திறமையான பராமரிப்பு கிடைக்கும் என்றும் காண்கின்றனர்.

நீங்கள் தனியனாகக் கஷ்டப்படத் தேவையில்லை. உதவி காத்திருக்கின்றது.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது மேலதிக தகவல்களுக்கோ அழையுங்கள்:

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான மக்லாக்லின் தகவல் நிலையம்: **McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre**
1-800-463-6273
ரொறொன்ரோவில் 416-595-6111

உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொது ஆரோக்கிய நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதியில் உள்ள சமூக தகவல் நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதி குடியமர்வுச் சேவை நிலையங்கள்:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

'சவால்களும் தெரிவுகளும்: ஒன்ராரியோவில் உளநல சேவைகளைக் கண்டறிதல்' என்னும் நூலைத் தழுவினது

பதிப்புரிமை © 2003 தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான நிலையம்