

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

பதட்டம் (Anxiety)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

பதட்டம்

(பொதுவான பதட்டக் கோளாறு - GAD)

பொதுவான பதட்டக் கோளாறு (GAD) என்பது ஒரு பொதுவான மனநல நிலை, இதில் நீங்கள் பெரும்பாலும் பல்வேறு விடயங்களைப் பற்றி மிகவும் பதட்டமாக உணர்கிறீர்கள்.

பதட்டம் எதனால் ஏற்படுகிறது?

பொதுவான பதட்டக் கோளாறின் (GAD) நோய் பொறிமுறையானது, மூளை அச்சுறுத்தல்களை எவ்வாறு உணர்கிறது மற்றும் எதிர்வினையாற்றுகிறது என்பதைப் பாதிக்கும் உயிரியல், உளவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளின் கலவையை உள்ளடக்கியது, அச்சுறுத்தல் இல்லாத சூழ்நிலைகளிலும் கூட. GAD என்பது வாழ்க்கையின் பல பகுதிகளைப் பற்றிய அதிகப்படியான, கட்டுப்படுத்த முடியாத கவலையால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது, இது குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்கு நீடிக்கும்.

1. நரம்பியல் காரணிகள்

a. நரம்பியக்கடத்திகளின் ஒழுங்குமுறை மீறல்

- காமா-அமினோபியூட்ரிக் அமிலம் (GABA): GABA முக்கிய தடுப்பு நரம்பியக்கடத்தி ஆகும். குறைந்த GABA செயல்பாடு மூளை தன்னை அமைதிப்படுத்தும் திறனைக் குறைத்து, நாள்பட்ட பதட்டத்திற்கு பங்களிக்கிறது.
- செரோடோனின் (5-HT): ஏற்றத்தாழ்வுகள் மனநிலை, பதட்டம் மற்றும் தூக்கத்தைப் பாதிக்கலாம்.
- நோர்பைன்ப்ரைன்: அதிகப்படியான செயல்பாடு விழிப்புணர்வையும் "சண்டை அல்லது ஓடு" பதிலையும் அதிகரிக்கிறது, இது உடல் பதட்ட அறிகுறிகளுக்கு பங்களிக்கிறது.
- கார்டிசோல் மற்றும் HPA அச்சு: நாள்பட்ட மன அழுத்தம் ஹைபோதாலமிக்-பிட்யூட்டரி-அட்ரீனல் (HPA) அச்சு சீர்குலைத்து, அதிகப்படியான கார்டிசோல் அளவுகளுக்கு வழிவகுக்கும், இது அதிகரித்த விழிப்புணர்வு நிலையை பராமரிக்கிறது.

b. மூளை அமைப்பு மற்றும் செயல்பாடு

- அமிக்டலா: GAD-யில் அதிக சுறுசுறுப்பு; அச்சுறுத்தல் கண்டறிதல் மற்றும் உணர்ச்சி செயலாக்கத்திற்கு பொறுப்பு.
- முன் மூளைப் புறணி: பகுத்தறிவு சிந்தனை மற்றும் உணர்ச்சி ஒழுங்குமுறையில் ஈடுபட்டுள்ளது; குறைவான செயல்பாடு அமிக்டாலாவின் தடுப்பைக் குறைக்கலாம்.
- முன்புற சிங்குலேட் புறணி: உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்களை நிர்வகிப்பதில் குறைவான செயல்திறன் கொண்டதாக இருக்கலாம்.

2. அறிவாற்றல் மற்றும் உளவியல் காரணிகள்

- அறிவாற்றல் சார்புகள்: GAD உள்ள நபர்கள் பெரும்பாலும் ஆபத்தை மிகைப்படுத்தி மதிப்பிடுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் சமாளிக்கும் திறன்களை குறைத்து மதிப்பிடுகிறார்கள்.
- நிச்சயமற்ற தன்மையின் சகிப்புத்தன்மையின்மை: தெளிவின்மையால் ஏற்படும் அதிக அசௌகரியம் தொடர்ச்சியான கவலையைத் தூண்டுகிறது.
- தவிர்ப்பு நடத்தைகள்: துன்பகரமான எண்ணங்களை உணர்ச்சி ரீதியாக செயலாக்குவதைத் தவிர்ப்பதற்கு கவலை ஒரு மன உத்தியாகச் செயல்படக்கூடும்.
- எதிர்மறை சிக்கல் நோக்குநிலை: உணரப்பட்ட சிக்கல்களை ஆக்கபூர்வமாக அணுகுவதில் அல்லது தீர்ப்பதில் சிரமம்.

3. மரபணு மற்றும் மனோபாவ காரணிகள்

- மரபுரிமை: முதல் நிலை உறவினர்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.
- மனோபாவம்: நடத்தைத் தடுப்பு அல்லது நரம்பியல் தன்மை போன்ற பண்புகள் பாதிப்பை அதிகரிக்கின்றன.

4. சுற்றுச்சூழல் மற்றும் மேம்பாட்டு காரணிகள்

- ஆரம்பகால வாழ்க்கை மன அழுத்தம் அல்லது அதிர்ச்சி: குழந்தை பருவ துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு அல்லது இழப்பு ஆகியவை மன அழுத்த-பதில் அமைப்பை உணர்தல் செய்யலாம்.
- நாள்பட்ட மன அழுத்தம் அல்லது பாதகமான நிகழ்வுகள்: நிதி சிக்கல்கள், வேலை அழுத்தம் அல்லது நாள்பட்ட நோய் போன்றவை.

- குழந்தை வளர்ப்பு முறை: அதிகப்படியான பாதுகாப்பு அல்லது விமர்சன ரீதியான பெற்றோர் வளர்ப்பு பதட்ட வளர்ச்சிக்கு பங்களிக்கக்கூடும்.

அறிகுறிகள்

பொதுவான பதட்டக் கோளாறின் (GAD) முக்கிய அறிகுறி மன அழுத்தம் அல்லது கவலை உணர்வுகள் ஆகும், அவை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கின்றன மற்றும் கட்டுப்படுத்த கடினமாக உள்ளன.

பெரியவர்களில் GAD இன் பிற அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- தூங்குவதில் சிரமம்
- அமைதியின்மை, எரிச்சல் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் இருப்பது
- எளிதில் சோர்வடைதல்
- பதட்டமாக உணர்கிறேன்
- வயிற்று பிரச்சினைகள்
- மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அல்லது அசாதாரண இதயத் துடிப்பு (படபடப்பு)
- தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம் போன்ற உணர்வு
- மனநிலை அல்லது மனச்சோர்வு

குழந்தைகளில் கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்:

- கவனம் செலுத்த கடினமாக உள்ளது
- தூங்காமல் இருப்பது, அல்லது இரவில் கெட்ட கனவுகளுடன் விழித்திருப்பது
- வழக்கத்தை விட அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சாப்பிடுவது
- விரைவாக கோபப்படுவது அல்லது எரிச்சலடைவது, மற்றும் திடீர் திடீர் தாக்குதல்களின் போது கட்டுப்பாட்டை மீறுவது
- தொடர்ந்து கவலைப்படுவது அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பது
- பதற்றமாக உணருதல், அல்லது அடிக்கடி கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துதல்
- எப்போதும் அழுகிறேன்
- குறிப்பாக இளம் குழந்தைகளில், ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல்

- வயிற்று வலி மற்றும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதாக புகார் கூறுதல்

நோய் கண்டறிதல்

- உங்கள் கவலைகள் மற்றும் உடல் அறிகுறிகள் குறித்து மருத்துவர் உங்களிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்பார்.
- உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பேசுவது கடினமாக இருந்தாலும், அவர்களிடம் நேர்மையாக இருக்க முயற்சிப்பது முக்கியம். இது அவர்களுக்கு ஒரு பதட்டக் கோளாறைக் கண்டறிய அல்லது நிராகரிக்க உதவும்.

உங்களுக்கு வழக்கமான அறிகுறிகள் இருந்தால் மற்றும் பின்வருவன இருந்தால் ஒரு மருத்துவர் GAD ஐக் கண்டறியலாம்:

- நீங்கள் அடிக்கடி பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள்.
- பதட்ட உணர்வுகள் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றன.
- உங்கள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கிறது.
- குறைந்தது 6 மாதங்களாவது நீங்கள் அடிக்கடி பதட்டமாக உணர்ந்திருக்கிறீர்கள்.

சிகிச்சை

பொதுவான பதட்டக் கோளாறு (GAD) சிகிச்சையானது உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும், ஆனால் அதற்கு நேரம் ஆகலாம்.

ஒரு மருத்துவர் வழங்கக்கூடிய முக்கிய சிகிச்சைகள் பின்வருமாறு:

- பேசும் சிகிச்சைகள் - பொதுவாக அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (CBT) ஒரு சிகிச்சையாளரின் ஆதரவுடன், தனிப்பட்ட முறையில் அல்லது குழுவில் வழங்கப்படலாம்.
- பதட்டத்திற்கு சிகிச்சையளிக்க உதவும் மருந்துகள் - பொதுவாக SSRI எனப்படும் ஒரு வகை மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்து.
- உங்களுக்காக ஒரு சிகிச்சைத் திட்டத்தை உருவாக்க உதவக்கூடிய பல்வேறு நிபுணர்களைக் கொண்ட ஒரு சமூக மனநலக் குழுவிற்கு பரிந்துரைத்தல்.
- ஒரு மருத்துவர் வழக்கமாக மருந்துகளை பரிந்துரைப்பதற்கு முன்பு அல்லது ஒரு நிபுணரிடம் உங்களைப் பரிந்துரைப்பதற்கு

முன்பு பேசும் சிகிச்சைகளை முயற்சிக்குமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்.

பதட்டத்தை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

- **ஆரோக்கியமான உணவுமுறை:** பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த சமச்சீரான உணவில் கவனம் செலுத்துங்கள், அதே நேரத்தில் மது, காஃபின் மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், ஏனெனில் இவை பதட்டத்தை அதிகரிக்கும்.
- **வழக்கமான உடற்பயிற்சி:** உடல் செயல்பாடு மன அழுத்த ஹார்மோன்களை வெளியிடும் மற்றும் மனநிலையை மேம்படுத்தும், இதனால் வழக்கமான உடற்பயிற்சி பதட்டத்தைத் தடுப்பதற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக அமைகிறது.
- **போதுமான தூக்கம்:** தூக்கமின்மை பதட்டத்தை மோசமாக்கும் என்பதால், வழக்கமான தூக்க அட்டவணையை முன்னுரிமைப்படுத்தி, போதுமான தூக்கத்தை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- **தளர்வு நுட்பங்கள்:** மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை நிர்வகிக்க உங்கள் வழக்கத்தில் நினைவாற்றல், தியானம் மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகளை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **சமூக ஆதரவு:** வலுவான சமூக தொடர்புகளை உருவாக்கி, நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள், ஏனெனில் இவை ஒருங்கிணைந்த தன்மையை உருவாக்கி, மனக்கவலையைக் குறைக்க உதவுகின்றன.
- **பொருள் துஷ்பிரயோகத்தைத் தவிர்க்கவும்:** மது மற்றும் சட்டவிரோத போதைப்பொருட்களை கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவை பதட்டத்தை தீவிரமாக்கி ஒரு தீய சுழற்சியை உருவாக்கக்கூடும்.

2. கட்டிட மீள்தன்மை:

- **மன அழுத்த மேலாண்மை:** உங்கள் வாழ்க்கையில் மன அழுத்தங்களை அடையாளம் கண்டு நிர்வகிக்கவும், ஆரோக்கியமான நிர்வகிக்கும் வழிமுறைகளை உருவாக்கவும்.

- **மனநிறைவு:** இந்த நேரத்தில் இருப்பதைப் பயிற்சி செய்து, உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தீர்ப்பு இல்லாமல் கவனிக்கவும்.
- **சுய பாதுகாப்பு:** உங்கள் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவை வளர்க்கும் செயல்பாடுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள், எடுத்துக்காட்டாக பொழுதுபோக்குகள், இயற்கையில் நேரத்தை செலவிடுதல் அல்லது படைப்பு முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

3. தொழில்முறை உதவியை நாடுதல்:

- **ஆரம்பகால தலையீடு:** பதட்டத்தின் அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள், ஏனெனில் ஆரம்பகால தலையீடு நிலை தீவிரமடைவதைத் தடுக்கலாம்.
- **சிகிச்சை:** அறிவாற்றல்-நடத்தை சிகிச்சை (CBT) போன்ற சிகிச்சையைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், இது பதட்டமான எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்ய உதவும்.
- **மருந்து:** சில சந்தர்ப்பங்களில், பதட்ட அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம், பெரும்பாலும் சிகிச்சையுடன் இணைந்து.

4. மற்ற குறிப்புகள்:

- **ஜர்னலிங்:** உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் எழுதுவது உங்கள் உணர்ச்சிகளைச் செயல்படுத்தவும் தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணவும் உதவும்.
- **ஆதரவு குழுக்கள்:** சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஆதரவான வலையமைப்பை உருவாக்கவும் இதே போன்ற அனுபவங்களைக் கொண்ட மற்றவர்களுடன் இணையுங்கள்.
- **ஆதரவை நாடுங்கள்:** சவாலான காலங்களில் ஆதரவுக்காக நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது மனநல நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்காதீர்கள்.

சுருக்கமாக, பதட்டக் கோளாறுகளைத் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள், மன அழுத்த மேலாண்மை நுட்பங்கள் மற்றும் தேவைப்படும்போது தொழில்முறை உதவியை நாடுவது உள்ளிட்ட முழுமையான அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது.

கவலைக் கோளாறின் சாத்தியமான சிக்கல்களைப் பற்றி
எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

மனநல சிக்கல்கள்:

- **மன அழுத்தம்:** பதட்டமும் மனச்சோர்வும் பெரும்பாலும் இணைந்தே நிகழ்கின்றன, மேலும் சிகிச்சையளிக்கப்படாத பதட்டம் (Anxiety) மனச்சோர்வை உருவாக்கும் அல்லது ஏற்கனவே உள்ள அறிகுறிகளை தீவிரமாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- **பொருள் துஷ்பிரயோகம்:** பதட்டக் கோளாறுகள் உள்ள நபர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளைச் சமாளிக்க மது அல்லது போதைப்பொருட்களை நாடலாம், இது பொருள் பயன்பாட்டுக் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
- **சமூக தனிமை:** பதட்டம் (Anxiety) சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதையும் உறவுகளைப் பராமரிப்பதையும் சிக்கலாக்கி, சமூக தனிமைப்படுத்தலுக்கு வழிவகுக்கும்.
- **தற்கொலை:** கடுமையான பதட்டம் (Anxiety) மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற தொடர்புடைய சிக்கல்கள் தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கும்.

உடல் ஆரோக்கிய சிக்கல்கள்:

- **இருதய நோய்கள்:** பதட்டம் (Anxiety) இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் மற்றும் பிற இருதய நிகழ்வுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.
- **இரைப்பை குடல் பிரச்சினைகள்:** பதட்டம் (Anxiety) செரிமான அமைப்பைப் பாதித்து, வயிற்று வலி, குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கும், மேலும் எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (IBS) போன்ற நிலைமைகளுக்கு பங்களிக்கும்.
- **தூக்கக் கோளாறுகள்:** பதட்டம் (Anxiety) தூக்க முறைகளை சீர்குலைத்து தூக்கமின்மைக்கு வழிவகுக்கும், இது மனநலப் பிரச்சினைகளை மேலும் தீவிரமாக்கி ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் எதிர்மறையாக பாதிக்கும்.
- **பிற உடல் அறிகுறிகள்:** நாள்பட்ட பதட்டம் (Anxiety), தலைவலி, நாள்பட்ட வலி மற்றும் பிற உடல் அறிகுறிகளுடனும் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம்.

செயலிழந்த செயல்பாடு:

- **வேலை / கல்விக்கூடத்தில் சிரமம்:** பதட்டம் (Anxiety) வேலை அல்லது கல்விக்கூடத்தில் கவனம் செலுத்துதல், முடிவெடுப்பது மற்றும் ஒட்டுமொத்த செயல்பாட்டில் தலையிடக்கூடும்.
- **குறைக்கப்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்:** கவலைக் கோளாறுகள் ஒரு நபரின் அன்றாட வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் திறனையும், ஒரு காலத்தில் மகிழ்ச்சியாகக் கருதிய செயல்களில் பங்கேற்கும் திறனையும் கணிசமாகப் பாதிக்கும்.

சுருக்கம்

பதட்டக் கோளாறின் நோயை உண்டாக்கும் பொறிமுறையானது நரம்பியல் வேதியியல் ஏற்றத்தாழ்வுகள், பய சுற்றுகளில் (அமிக்டாலா) அதிவேகத்தன்மை, தகவமைப்புத் தகவமைப்புத் தகவமைப்பு முறைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் அழுத்தங்களை உள்ளடக்கியது. உடனடி அச்சுறுத்தல்கள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, இந்தக் காரணிகள் தொடர்ச்சியான கவலை மற்றும் மிகையான தூண்டுதலுக்கு வழிவகுக்கும். சிகிச்சையில் பொதுவாக அறிவாற்றல்-நடத்தை சிகிச்சை (CBT) மற்றும் மருந்துகள் அடங்கும். நரம்பியக்கடத்தி அமைப்புகளை (Ex: SSRIs, SNRIs) குறிவைக்கும் மருந்துகள் பதட்டத்திற்கு சிகிச்சையளிப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை

- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர், சுகாதார நிபுணர் அல்லது ஆலோசகரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முயற்சிக்கவும்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுய உதவி நூல்கள், ஆன்லைன் கருவிகள் மற்றும் பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்.
- அமைதி தரும், திட்டமிட்ட பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தி ஓய்வெடுப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்; யோகா அல்லது பைலேட்ஸ் போன்ற நுட்பங்களை முயற்சிக்கவும்.
- போதுமான தூக்கம் பெற முயற்சி செய்யுங்கள் - இது கடினமான உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களைச் சமாளிக்க உங்களுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற உதவும்.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் - ஓடுதல், நடைபயிற்சி, நீச்சல் மற்றும் யோகா போன்ற செயல்பாடுகள் பதட்டம் (Anxiety) மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, நன்றாக தூங்க உதவும்.

- உங்கள் ஆற்றல் மட்டங்களை சீராக வைத்திருக்க, வழக்கமான உணவுகளுடன் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்.
- தடுப்பூசி

செய்ய கூடாதவை

- உங்களால் மாற்ற முடியாத விடயங்களில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள் - உங்களை நன்றாக உணர உதவுவதில் உங்கள் நேரத்தையும் சக்தியையும் செலுத்துங்கள்.
- உங்களை பதட்டப்படுத்தும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்காதீர்கள் - பதட்டத்தை படிப்படியாகக் குறைக்க கவலையான சூழ்நிலைகளில் செலவிடும் நேரத்தை மெதுவாகக் கட்டமைக்க முயற்சிக்கவும்.
- காபி, தேநீர், கோலா அல்லது எனர்ஜி பானங்களை அதிகமாக குடிக்க வேண்டாம் - அவற்றில் காஃபின் உள்ளது, இது உங்கள் தூக்கத்தை சீர்குலைத்து உங்கள் பதட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவதை கடினமாக்கும்.
- பதட்டத்தைப் போக்க மது, சிகரெட், சூதாட்டம் அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் இவை அனைத்தும் மன ஆரோக்கியத்தை தீவிரமாக்கும்.