

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

மனச்சோர்வு (Depression)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

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

மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு (Depression) என்பது வெறுமனே ஒரு சில நாட்களுக்கு மகிழ்ச்சியற்றதாகவோ அல்லது சோர்வாகவோ உணருவதை விட அதிகம்.

- பெரும்பாலான மக்கள் மனச்சோர்வடைந்த காலகட்டங்களை கடந்து செல்கிறார்கள், ஆனால் நீங்கள் மனச்சோர்வடைந்தால், ஒரு சில நாட்களுக்குப் பதிலாக வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் தொடர்ந்து சோகமாக இருப்பீர்கள்.
- சிலர் மனச்சோர்வு (Depression) என்பது ஒரு சாதாரணமான விடயம் என்றும் அது ஒரு உண்மையான உடல்நலக் குறைபாடு அல்ல என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இது தவறு. உண்மையான அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒரு உண்மையான நோய். மனச்சோர்வு (Depression) என்பது பலவீனத்தின் அறிகுறியோ அல்லது "உங்களை நீங்களே இணைத்துக்கொள்வதன் மூலம்" "உடனடியாக வெளியேற்றக்கூடிய" ஒன்றோ அல்ல.
- நல்ல செய்தி என்னவென்றால், சரியான சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுடன், மனச்சோர்வு (Depression) உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் முழுமையாக குணமடைய முடியும்.

மனச்சோர்வு (Depression) எதனால் ஏற்படுகிறது?

மனச்சோர்வின் நோய்க்கிருமி உருவாக்கம் சிக்கலானது மற்றும் பன்முகத்தன்மை கொண்டது, இதில் உயிரியல், உளவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளின் கலவை அடங்கும். இங்கே ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட விளக்கம் உள்ளது:

1. நரம்பியக்கடத்தி சமநிலையின்மை

- செரோடோனின் (5-HT), நோர்பைன்ப்ரைன் (NE) மற்றும் டோபமைன் (DA) ஆகியவை மனநிலை ஒழுங்குமுறையில் ஈடுபடும் முக்கிய நரம்பியக்கடத்திகள் ஆகும்.
- இந்த அமைப்புகளில் செயல்பாடு குறைதல் அல்லது ஏற்றத்தாழ்வு குறைந்த மனநிலை, சோர்வு, அன்ஹெடோனியா மற்றும் மோசமான செறிவு போன்ற அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

2. ஹைப்போதாலமிக்-பிட்யூட்டரி-அட்ரீனல் (HPA) அச்ச சீர்குலைவு

- நாள்பட்ட மன அழுத்தம் HPA அச்சை சீர்குலைத்து, கார்டிசோல் அளவை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்.
- அதிக கார்டிசோல் அளவு நியூரோஜெனீசிஸை பாதிக்கிறது மற்றும் மனநிலை மற்றும் அறிவாற்றலுக்கு முக்கியமான ஹிப்போகாம்பஸ் மற்றும் ப்ரீஃப்ரோண்டல் கோர்டெக்ஸ் போன்ற மூளைப் பகுதிகளைப் பாதிக்கிறது.

3. நரம்பு அழற்சி

- பல மனச்சோர்வடைந்த நோயாளிகளில் அழற்சிக்கு எதிரான சைட்டோகைன்களின் (எ.கா., IL-6, TNF- α) அதிகரித்த அளவுகள் காணப்படுகின்றன.
- இந்த சைட்டோகைன்கள் நரம்பியக்கடத்தி வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் மூளை நெகிழ்வுத்தன்மையை பாதிக்கலாம், இது மனச்சோர்வு (Depression) அறிகுறிகளுக்கு பங்களிக்கிறது.

4. மூளையின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்

- மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஹிப்போகாம்பஸ், முன் மூளைப் புறணி மற்றும் முன்புற சிங்குலேட் புறணி ஆகியவற்றில் அளவு குறைவதை இமேஜிங் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
- அமிக்டாலா மற்றும் இயல்புநிலை பயன்முறை நெட்வொர்க்கில் (DMN) ஏற்படும் அசாதாரண செயல்பாடு, சிந்தனை மற்றும் உணர்ச்சி ஒழுங்கின்மையுடன் தொடர்புடையது.

5. மரபணு மற்றும் எபிஜெனடிக் காரணிகள்

- மன அழுத்தம் ஒரு பரம்பரை கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது (~30–40%).
- செரோடோனின் போக்குவரத்தில் ஈடுபடும் மரபணுக்கள் (எ.கா., 5-HTTLPR), மன அழுத்த பதில் மற்றும் நியூரோபிளாஸ்டிக் தன்மை ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- ஆரம்பகால வாழ்க்கை மன அழுத்தத்திலிருந்து டிஎன்ஏ மெத்திலேஷன் போன்ற எபிஜெனடிக் மாற்றங்கள் பாதிப்பை அதிகரிக்கும்.

6. உளவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தூண்டுதல்கள்

- குழந்தைப் பருவ அதிர்ச்சி, புறக்கணிப்பு, இழப்பு, துஷ்பிரயோகம் மற்றும் நாள்பட்ட மன அழுத்தம் ஆகியவை சுற்றுச்சூழல் காரணிகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

- இந்த காரணிகள் மரபணு பாதிப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டு ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன.

7. அறிவாற்றல் மற்றும் நடத்தை மாதிரிகள்

- எதிர்மறை சிந்தனை முறைகள், நம்பிக்கையின்மை, குறைந்த சுயமரியாதை மற்றும் தவறான தகவமைப்பு ஆகியவை மனச்சோர்வின் தொடக்கத்திற்கும் பராமரிப்பிற்கும் பங்களிக்கின்றன.

அறிகுறிகள்

பெரியவர்களில் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் அடங்கும்:

- மனச்சோர்வு (Depression) மக்களை வெவ்வேறு வழிகளில் பாதிக்கிறது மற்றும் பலவிதமான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.
- அவை நீடித்த மகிழ்ச்சியின்மை மற்றும் நம்பிக்கையின்மை உணர்வுகளிலிருந்து, நீங்கள் முன்பு அனுபவித்த விடயங்களில் ஆர்வத்தை இழப்பது மற்றும் மிகவும் கண்ணீர் வடிப்பது வரை இருக்கும். மனச்சோர்வு (Depression) உள்ள பலருக்கு பதட்டத்தின் அறிகுறிகளும் உள்ளன.
- தொடர்ந்து சோர்வாக உணருதல், தூக்கக்குறைவு, பசியின்மை அல்லது பாலியல் ஆசை இல்லாமை, பல்வேறு வலிகள் மற்றும் வலிகள் போன்ற உடல் அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்.
- மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் மென்மையானது முதல் தீவிரமானது வரை இருக்கும். மிதமான நிலையில், நீங்கள் தொடர்ந்து மனச்சோர்வடைந்த மனநிலையை உணரலாம், அதே நேரத்தில் கடுமையான மனச்சோர்வு (Depression) உங்களை தற்கொலை எண்ணத்திற்கு ஆளாக்கும், வாழ்க்கை இனி வாழத் தகுதியற்றது என்று உணர வைக்கும்.
- பெரும்பாலான மக்கள் சிரமமான நேரங்களில் மன அழுத்தம், பதட்டம் அல்லது மனச்சோர்வு (Depression) போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கின்றனர். மனச்சோர்வின் அறிகுறியாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, குறைந்த மனநிலை குறுகிய காலத்திற்குப் பிறகு முன்னேறக்கூடும்.

குழந்தைகள்

குழந்தைகளில் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும்

பின்வருமாறு:

- சோகம், அல்லது நீங்காத ஒரு தாழ்வு மனநிலை.
- எப்போதும் எரிச்சலாக இருப்பது.
- அவர்கள் அனுபவித்த விடயங்களில் ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பது.
- நிறைய நேரம் சோர்வாகவும் களைப்பாகவும் உணர்வது.

உங்கள் குழந்தை இவற்றையும் செய்யலாம்:

- தூங்குவதில் சிக்கல் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிகமாக தூங்குதல்.
- கவனம் செலுத்த முடியவில்லை.
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் குறைவாகப் பழகுதல்.
- முடிவெடுக்காமல் இருத்தல்.
- அதிக நம்பிக்கை இல்லை.
- வழக்கத்தை விட குறைவாக அல்லது அதிகமாக சாப்பிடுதல்.
- எடையில் பெரிய மாற்றங்கள் உள்ளன.
- வழக்கத்தை விட ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது சோம்பலாகவோ இருக்க முடியவில்லை.
- குற்ற உணர்வு அல்லது பயனற்ற உணர்வு பற்றி பேசுதல்.
- வெறுமையாக உணருதல் அல்லது உணர்ச்சிகளை உணர முடியாமல் இருத்தல் (மரத்துப் போதல்).
- தற்கொலை அல்லது சுய தீங்கு பற்றிய எண்ணங்கள் இருப்பது.
- உண்மையில் சுய தீங்கு விளைவித்தல், உதாரணமாக, தங்கள் தோலை வெட்டுதல் அல்லது அதிக அளவு மருந்து / விபரீத பொருள் எடுத்துக்கொள்வது.

சில குழந்தைகளுக்கு பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு (Depression) போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளன. சிலருக்கு தலைவலி மற்றும் வயிற்று வலி போன்ற உடல் அறிகுறிகளும் உள்ளன.

கல்விக் கூடத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் மற்றும் பிரச்சனையான நடத்தை ஆகியவை குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு மனச்சோர்வின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

மனச்சோர்வடைந்த வயதான குழந்தைகள் போதைப்பொருள் அல்லது மதுவை தவறாகப் பயன்படுத்தலாம்.

நோய் கண்டறிதல்

1. **மருத்துவ மதிப்பீடு:** மனநிலை, தூக்கம், பசி, ஆற்றல் அளவுகள் மற்றும் செறிவு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உள்ளிட்ட தனிநபரின் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு மனநல நிபுணர் ஒரு முழுமையான நேர்காணலை நடத்துவார். அவர்கள் அவர்களின் மருத்துவ வரலாறு, குடும்ப வரலாறு மற்றும் சமூக வரலாறு பற்றியும் கேட்பார்கள்.
2. **உடல் பரிசோதனை:** மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளுக்கு பங்களிக்கும் எந்தவொரு அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகளையும் நிராகரிக்க உடல் பரிசோதனை உதவும்.
3. **மன நிலை பரிசோதனை:** இது தனிநபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தை முறைகளை மதிப்பிடுவதை உள்ளடக்குகிறது.
4. **கேள்வித்தாள்கள்:** K10 அல்லது EPDS போன்ற தரப்படுத்தப்பட்ட கேள்வித்தாள்கள், மனச்சோர்வு (Depression) அறிகுறிகளின் தீவிரத்தையும் இருப்பையும் மதிப்பிட உதவும்.
5. **DSM-5 அளவுகோல்கள்:** மனநல கோளாறுகளின் நோயறிதல் மற்றும் புள்ளிவிவர கையேடு (DSM-5) பெரும் மனச்சோர்வு (Depression)க் கோளாறைக் கண்டறிவதற்கான குறிப்பிட்ட அளவுகோல்களை வழங்குகிறது. இந்த அளவுகோல்களில் மனச்சோர்வடைந்த மனநிலை, ஆர்வம் அல்லது இன்ப இழப்பு, பசி அல்லது தூக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், சோர்வு, பயனற்ற தன்மை அல்லது குற்ற உணர்வுகள் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் போன்ற சில அறிகுறிகள் இருப்பது அடங்கும்.
6. **ஆய்வக சோதனைகள்:** சில சந்தர்ப்பங்களில், மனச்சோர்வைப் பிரதிபலிக்கும் மருத்துவ நிலைமைகளை நிராகரிக்க இரத்தப் பரிசோதனைகள் போன்ற ஆய்வகப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம்.
7. **பிற காரணங்களை நிராகரித்தல்:** சில மருந்துகள் அல்லது மருத்துவ நிலைமைகள் போன்ற அறிகுறிகளுக்கான பிற சாத்தியமான காரணங்களை நிராகரிப்பது முக்கியம்.
8. **குடும்ப வரலாறு மற்றும் ஆபத்து காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்வது:** மனச்சோர்வு (Depression) உள்ளிட்ட மனநோய்களின் குடும்ப வரலாறு மற்றும் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட பாதகமான அனுபவங்கள், இழப்பு, மன அழுத்தம் அல்லது

மருத்துவ நோய் போன்ற பிற ஆபத்து காரணிகளையும் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை

1. வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

- **உடற்பயிற்சி:** வழக்கமான உடல் செயல்பாடு மனநிலையை கணிசமாக முன்னேற்றி மனச்சோர்வு (Depression) அறிகுறிகளைக் குறைக்கும். வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் குறைந்தது 30-60 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய இலக்கு வைக்கவும்.
- **ஆரோக்கியமான உணவுமுறை:** சீரான மற்றும் சத்தான உணவை உட்கொள்வது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை ஆதரிக்கும் மற்றும் மனச்சோர்வு (Depression)க்கு உதவும்.
- **தூக்கம்:** நல்ல தூக்க சுகாதாரத்திற்கு முன்னுரிமை அளிப்பது (வழக்கமான தூக்க அட்டவணை, வசதியான தூக்க சூழல்) மனச்சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கு மிக முக்கியமானதாக இருக்கலாம்.
- **மன அழுத்த மேலாண்மை:** யோகா, தியானம் அல்லது ஆழ்ந்த சுவாசம் போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வது உதவியாக இருக்கும்.
- **மது மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்:** அதிகப்படியான மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்பாடு மன அழுத்தத்தை தீவிரமாக்கும், எனவே அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- **சமூக இணைப்பு:** நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருப்பதும், சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதும் ஆதரவை வழங்குவதோடு, தனிமை உணர்வுகளைக் குறைக்கும்.
- **மகிழ்ச்சிகரமான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்:** மகிழ்ச்சியைத் தரும் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பது மனநிலையையும் உந்துதலையும் அதிகரிக்க உதவும்.

2. உளவியல் சிகிச்சை:

- **அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (CBT):** மனச்சோர்வு (Depression)க்கு பங்களிக்கும் எதிர்மறை சிந்தனை முறைகள் மற்றும் நடத்தைகளை அடையாளம் கண்டு மாற்ற உதவுகிறது.

- **தனிநபர் சிகிச்சை (IPT):** உறவுகளை மேம்படுத்துவதிலும், மனச்சோர்வு (Depression)க்கு பங்களிக்கும் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி செய்வதிலும் கவனம் செலுத்துகிறது.
- **நடத்தை செயல்படுத்தல்:** இன்பம் அல்லது சாதனை உணர்வைத் தரும் செயல்களில் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் பங்கேற்பை உள்ளடக்கியது.
- **பிற சிகிச்சைகள்:** தனிநபரின் தேவைகளைப் பொறுத்து குடும்ப சிகிச்சை, தம்பதியர் சிகிச்சை மற்றும் குழு சிகிச்சை ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.

3. மருந்து:

- **மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகள்:** மருந்துகள் மூளையில் உள்ள நரம்பியக்கடத்தி அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும், இது மனநிலையையும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் பாதிக்கும்.
- **மனநிலை நிலைப்படுத்திகள் மற்றும் ஆன்டிசைகோடிக்ஸ்கள்:** இவை மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகளுடன் சேர்த்து பரிந்துரைக்கப்படலாம், குறிப்பாக இருமுனை கோளாறு அல்லது பிற மனநிலை கோளாறுகள் உள்ள நபர்களுக்கு.
- **மூளைத் தூண்டுதல் சிகிச்சை:** சிகிச்சைக்கு எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட மனச்சோர்வின் தீவிரமான நிகழ்வுகளுக்கு, எலக்ட்ரோகான்வல்சிவ் தெரபி (ECT) போன்ற விருப்பங்கள் பரிசீலிக்கப்படலாம்.

4. பிற அணுகுமுறைகள்:

- **சுய உதவி:** நூல்கள், வலைத்தளங்கள் மற்றும் ஆதரவு குழுக்கள் போன்ற வளங்கள் தகவல்களையும் வழிகாட்டுதலையும் வழங்க முடியும்.
- **ஆதரவு நெட்வொர்க்குகள்:** நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது ஆதரவு குழுக்களுடன் இணைவது உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவையும் புரிதலையும் அளிக்கும்.
- **நினைவாற்றல் மற்றும் தியானம்:** நினைவாற்றல் மற்றும் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வது கவனக் கூர்மையை உயர்த்தவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், சுய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும் உதவும்.

மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்:

- **மன அழுத்த காரணிகளை அடையாளம் காணவும்:** உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் சூழ்நிலைகள், நபர்கள் அல்லது நிகழ்வுகளை அடையாளம் காணுங்கள்.
- **சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை உருவாக்குங்கள்:** ஆழ்ந்த சுவாசம், தியானம், யோகா அல்லது இயற்கையில் நேரத்தை செலவிடுதல் போன்ற மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க ஆரோக்கியமான வழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- **தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்:** மன அழுத்தம் அதிகமாகிவிட்டால், ஒரு சிகிச்சையாளர் அல்லது ஆலோசகரை அணுகுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

2. சுய பராமரிப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்:

- **போதுமான அளவு தூங்குங்கள்:** ஒவ்வொரு இரவும் 7-9 மணிநேர தரமான தூக்கத்தை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.
- **ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்:** முழு, பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- **வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்:** உடல் செயல்பாடு மன அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்து மனநிலையை மேம்படுத்தும்.
- **நினைவாற்றலைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்:** தியானம், யோகா அல்லது இயற்கையில் நேரத்தைச் செலவிடுதல் போன்ற நிகழ்காலத்துடன் உங்களை இணைக்க உதவும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்.

3. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுங்கள்:

- **மது மற்றும் பொழுதுபோக்கு மருந்துகளை கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது தவிர்க்கவும்:** இந்த பொருட்கள் மனச்சோர்வு (Depression) அறிகுறிகளை தீவிரமாக்கி சிகிச்சையில் தலையிடலாம்.
- **நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருங்கள்:** கடினமான காலங்களில் சமூக ஆதரவு மிக முக்கியமானதாக இருக்கும்.

- **மகிழ்ச்சியான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்:** உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் அர்த்தமுள்ள நோக்கத்தையும் தரும் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் ஆர்வங்களைத் தொடருங்கள்.

4. ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சையை நாடுங்கள்:

- **நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்:** உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது சிகிச்சையாளரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- **தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்:** நீங்கள் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளை சந்தித்தால், ஒரு சுகாதார வழங்குநர் அல்லது சிகிச்சையாளரை சந்திக்க தயங்காதீர்கள்.
- **நீண்டகால பராமரிப்பு சிகிச்சையைக் கவனியுங்கள்:** உங்களுக்கு மனச்சோர்வு (Depression) இருந்திருந்தால், தொடர்ச்சியான சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள் மீண்டும் வருவதைத் தடுக்க உதவும்.

5. ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் தலையீடு:

- **ஆரம்ப அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:** உங்கள் மனநிலை, நடத்தை அல்லது ஆற்றல் மட்டங்களில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக தொழில்முறை உதவியை நாடுவது முக்கியம்.
- **தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:** தற்போது மனச்சோர்வு (Depression) நிலையை அனுபவிக்காத நபர்களுக்கு MDD வருவதைத் தடுக்க உளவியல் தலையீடுகள் உதவும்.
- **ஆரம்பகால தலையீடு நன்மை பயக்கும்:** மன அழுத்தத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவது அறிகுறிகளைக் குறைத்து மீண்டும் வருவதைத் தடுக்கலாம்.

மனச்சோர்வு (Depression)க் கோளாறின் சாத்தியமான சிக்கல்களைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

மனநல சிக்கல்கள்:

- **கவலை கோளாறுகள்:** மனச்சோர்வு (Depression) உள்ளவர்களுக்கு பொதுவான பதட்டக் கோளாறு, பீதிக் கோளாறு மற்றும் சமூகப் பயம் போன்ற பதட்டக் கோளாறுகள் உருவாகும் அபாயம் அதிகம்.

- **பொருள் பயன்பாட்டு கோளாறுகள்:** மனச்சோர்வை எதிர்கொள்வதற்கான வழிமுறையாக, போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக வாய்ப்பு அதிகரிக்கலாம்.
- **தற்கொலை எண்ணங்களும் நடத்தைகளும்:** தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் முயற்சிகளுக்கு மனச்சோர்வு (Depression) ஒரு முக்கிய ஆபத்து காரணியாகும், இது தீவிரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.
- **சுய சிதைவு:** மனச்சோர்வு (Depression) உள்ள சில நபர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை கையாள ஒரு வழியாக சுய-தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

உடல் ஆரோக்கிய சிக்கல்கள்:

- **இருதய நோய்கள்:** மனச்சோர்வு (Depression) இதய நோய் மற்றும் பிற இருதய பிரச்சனைகளின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
- **நீரிழிவு நோய்:** மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் அதிகமாக உள்ளது.
- **நாள்பட்ட வலி:** மனச்சோர்வு (Depression) ஏற்கனவே இருக்கும் வலி நிலைகளை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் அல்லது புதிய வலி பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
- **பிற மருத்துவ நோய்கள்:** மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD) போன்ற பிற மருத்துவ நிலைமைகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம் அல்லது தீவிரமடையச் செய்யலாம்.
- **உடல் பருமன்:** மன அழுத்தம் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் உடல் பருமனுக்கு பங்களிக்கும், இது மற்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.
- **அகால மரணம்:** மருத்துவ நிலைமைகளால் மன அழுத்தம் அகால மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

சமூக மற்றும் செயல்பாட்டு சிக்கல்கள்:

- **உறவுச் சிக்கல்கள்:** மனச்சோர்வு (Depression) குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சகப்பணியாளர்களுடனான உறவுகளைப் பாதிக்கலாம், இது தனிமை மற்றும் மோதலுக்கு வழிவகுக்கும்.
- **வேலை அல்லது கல்வி நிலைய சிக்கல்கள்:** மனச்சோர்வு (Depression) கவனம் செலுத்துவதையும், பணிகளைச் செய்வதையும், வேலைவாய்ப்பு அல்லது கல்வித் திறனைப் பராமரிப்பதையும் சிக்கலாக்கும்.

- **சமூக தனிமை:** மனச்சோர்வு (Depression) உள்ள நபர்கள் சமூக நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகி தங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம், இது தனிமை உணர்வுகளுக்கும் மேலும் மனச்சோர்வு (Depression)க்கும் வழிவகுக்கும்.
- **குறைந்த வாழ்க்கைத் தரம்:** மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளும் சிக்கல்களும் ஒரு நபரின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை கணிசமாகக் குறைக்கும்.

நினைவில் கொள்வது முக்கியம்:

- இந்த சிக்கல்களில் பல, அதிகரித்த மன அழுத்தம், உந்துதல் இல்லாமை மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையை நிர்வகிப்பதில் உள்ள சிரமம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையவை, அவை மனச்சோர்வு (Depression)டன் சேர்ந்து வரக்கூடும்.
- மனச்சோர்வை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பது இந்த சிக்கல்களில் சிலவற்றைத் தடுக்க அல்லது குறைக்க உதவும்.
- மனச்சோர்வை நிர்வகிப்பதற்கும் அதன் சாத்தியமான விளைவுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் தொழில்முறை உதவியை நாடுவது மிக முக்கியம்.

சுருக்கம்

மனச்சோர்வு (Depression) பின்வருவனவற்றின் விளைவாக ஏற்படுகிறது:

- நரம்பியல் வேதியியல் ஒழுங்குமுறை மீறல்
- HPA அச்ச மிகைப்படுத்தல்
- வீக்கம்
- மூளையின் கட்டமைப்பு மாற்றங்கள்
- மரபணு/எபிஜெனடிக் காரணிகள்
- உளவியல் சார்ந்த அழுத்தங்கள்

இவை அனைத்தும் சேர்ந்து, மனச்சோர்வு (Depression)க் கோளாறின் சிறப்பியல்புகளான உணர்ச்சி, அறிவாற்றல் மற்றும் உடல் அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கும். நோயறிதலுக்கு பொதுவாக எந்த சோதனைகளும் தேவையில்லை. நவீன மருந்துகள் மனச்சோர்வு (Depression)க்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை.

செய்ய வேண்டியவை

- உங்களுக்கு மனச்சோர்வு (Depression) இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் ஆதரவையும் சிகிச்சையையும் நாடுங்கள்.
- பெரும்பாலான தற்கொலைகள் கடுமையான மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்படுகின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுங்கள்
- மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்

செய்ய கூடாதவை

- மன அழுத்தத்திற்கான மருந்தை திடீரென நிறுத்த வேண்டாம்.
- உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்பத்தில் யாராவது மனச்சோர்வடைந்தால் புறக்கணிக்காதீர்கள்.