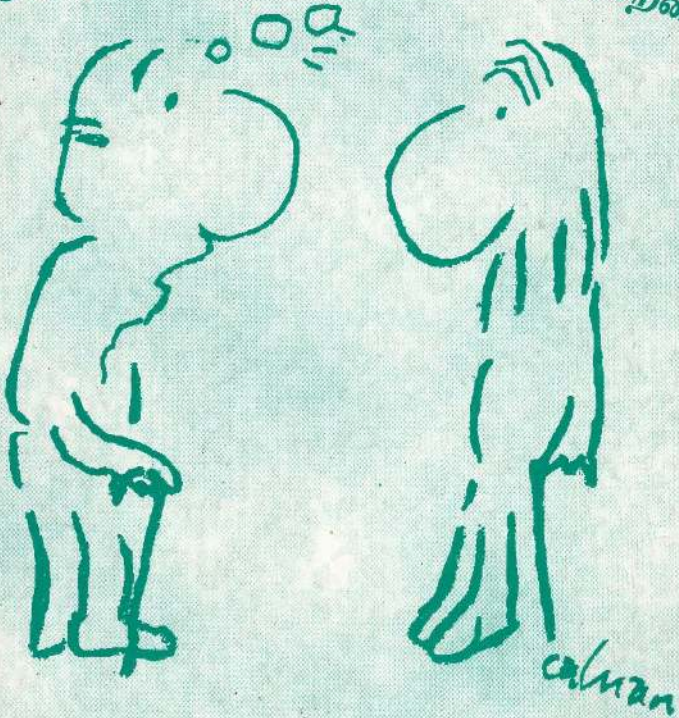


DEPRESSION
IN
THE ELDERLY

முதியோரிடம் உள்ள மனஅழுத்தம்

I thought I wasn't
OLD enough
to be depressed

“நான் மனஅழுத்தம் ஏற்படுமளவுக்கு
முதுமை அடையவில்லை
என நான் நினைக்கிறேன் ”



மனஅழுத்தத்தை தோற்கடியுங்கள்.

DEFEAT DEPRESSION

முகவுரை - Introduction

ஒவ்வொருவரும் சிலவேளைகளில் துக்கமாய் இருக்கிறார்கள். பிற்கால வாழ்வில் மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் வெளிப்படையானது, அத்துடன் முதியோர் இந்த விதத்தில் மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டுள்ளனர் என எண்ணுகின்றோம். ஆனபடியால் இது என்ன? நிச்சயமாக மனஅழுத்தம் ஏற்படுத்தல் தொடர்பான அம்சங்களின் வகைகள் மிகவும் பொதுவானவை. நாங்கள் வளர்ந்து முதியோர் ஆகும்போது வேலையில் இருந்து நிறுத்தல், குறைந்த வருமானம், மேலும் மூட்டுவலி உபாதைகள், அல்லது வேறுவிதமான உடற்பிரச்சினைகள், சிலவேளைகளில் சகபாடியை இழத்தல், அல்லது பிரியமான வளர்ப்புப் பிராணியை இழத்தல் போன்ற மனத்துடன் தொடர்புடையவை. இவைகள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஒரே நேரத்தில் குறைந்தது ஒரு முதியவர் மனஅழுத்தத்தின் ஆறு அடையாளங்களை கொண்டிருப்பார். அதனை அவரில் அல்லது மற்றையோரில் கவனிக்கலாம். முப்பது பேருக்கு குறைவான தொகையில் ஒருவர் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டு இருப்பார். இதனை வைத்தியர் நோயாகக் கூறுவர். அதாவது மன அழுத்த நோயாகும்.

அறிகுறிகள் - Symptoms

தாழ்வாக அல்லது துக்கமாக இருத்தல் போல உணர்தல். மனஅழுத்த நோய்க்கான ஒரே அறிகுறியாக கொள்ளமுடியாது. இது என்ன என்பதனை கவனிக்கும் போது இதன் முக்கியத்துவத்தை தெரியலாம். இந்த அறிகுறிகள் பெரும்பான்மையாக சாதாரணமானவை:-

- ஒரு துன்பமான உணர்வு - அழுத்தம் அல்லது தாழ்வாக இருத்தல். இது வழமையான துன்பத்திலும் பாரதூரமானது. அநேகமாக எல்லா நாட்களிலும் எல்லா நேரங்களிலும் நாள் தொடங்கும் போது இது தொடங்குகிறது.
- வழக்கமான சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தும் விடயங்களில் மகிழ்ச்சியை உருவாக்காது வாழ்க்கையில் பிடிப்பை இல்லாமல் செய்யும்.
- ஒரு சோர்வு அல்லது களைப்படைந்த நிலை. இது நீங்கள் அநேகமாக அதிகமாக ஒன்றையும் செய்யாதபோதும் இருக்கும். இதனால் இந்த நிலை ஒரு சிறிய வேலையைக் கூட பெரிய வேலையைப் போல உணர்த்தும், ஊக்கமும் உந்து நிலையும் தொடர்பாகக் குறையும்.

- பசி ஆவல் குறைந்துவிடும். அத்துடன் நிறையும் குறைந்து விடும்.
- உள்ளார்ந்த ஓய்வு நிலையில்லாததால், சரியான முறையில் ஓய்வினையோ, இலேசான நிலையையோ ஏற்படுத்துதல் கஷ்டமாக இருக்கும்.
- மக்களிடம் இருந்து ஒதுங்கும் உணர்வு காணப்படும். அல்லது சூழவுள்ள மக்களிடமிருந்து திடீரென விலகவும் அல்லது எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தும்.
- நித்திரை கொள்வதில் கஷ்டம் ஏற்படும். அடிக்கடி அதிகாலையில் எழும்ப வேண்டி ஏற்படும். (குறைந்தளவு ஒருமணி அல்லது இரண்டு மணி வழமைக்கு முன்பாக) அத்தோடு மீண்டும் நித்திரைக்கு செல்ல முடியாமல் இருக்கும்.
- உங்களில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லாது இருக்கும். அடிக்கடி பயனற்ற பல உணர்வுகள் இணைந்திருக்கும். அல்லது மற்றவர்களுக்கு பாரமாக இருப்பது போல் உணர் வேண்டி வரும்.
- கூடாதது அல்லது குற்றம் செய்தது போன்ற உணர்வு இருக்கும். முன்பு நடைபெற்ற சம்பவங்களை பெருப்பித்து உணர்த்தும். அத்தோடு விடயங்களை மிகவும் அளவுக்கதிகமாக கூட்டிக் காட்டும் அல்லது இறைவனால் தண்டிக்கப்படுவேன் என்ற அதிசய உணர்வு ஏற்படும்.
- தற்கொலைக்கான உணர்வுகள் வரும். கடுமையான மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் எல்லோருமே ஒரே நேரத்தில் முடிவுறுதல் போல தோன்றும். இப்படியான உணர்வு பற்றி கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். இதன் அர்த்தம் என்னவெனில், இவர்களுக்கு கட்டாயமாக இன்னொருவரின் உதவி தேவை. சிலவேளைகளில் இவர்கள் மிகவும் பலமாகவும் இவர்கள் தங்களுக்கே கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தாது இன்னொருவர் இவர்களுக்காக வேலை செய்ய வேண்டிவரும். அத்துடன் அதற்கும் ஆயத்தங்கள் செய்வார். இது இவர்கட்கு உடனடியாக உதவி தேவை என்பதை எடுத்துக் காட்டும்.

மக்களில் எல்லா வயதினரும் இந்த முறையில் மனஅழுத்தம் கொண்டிருப்பர். ஆனால் முதியோரின் நிலை அதிலிருந்து வேறுபடும். முதலாவது சில அறிஞர்கள் உடல் வருத்தத்திற்கு உரியவை மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவை போல இருக்கும். உதாரணமாக பசி குறைதல் ஒழுங்கற்ற நித்திரை என்பன மனஅழுத்தத்திற்கு காரணமானவை அல்லது ஒரு அளவினதான உடல் நிலைமைகள் இருதய நோய்க்கும், மூட்டு நோய்க்கும் போன்றதானதாகும். மன அழுத்தம் இருப்பின் எனினும் மற்றைய அறிஞர்கள் விசேடமாக மனஅழுத்தம் தொடர்பான சிந்தனைகளையும் முன்னைய பக்கத்தில் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளையும் கொண்டிருக்கும். இரண்டாவது குணாதிசயம் என்னவெனில் மனஅழுத்தம் கொண்டுள்ளோம் என முறைப்பாடு செய்வார். உடல் ரீதியாக

அறிஞர்கள் முற்கூட்டியே இருந்தும் அவற்றை வெளிப்படுத்துவதில் மன விருப்பம் அற்று இருப்பார். இந்தநிலை நிரந்தரமான வருத்தம் உள்ளது என துன்புறும் தன்மையை வைத்தியர் கூட நோய் உள்ளவர் என நிறுவ முடியாது போய்விடும். உடல் ரீதியான முறைப்பாடு இல்லாத போது வைத்தியர் கூட சிரத்தை அற்ற நிலைக்கு பல முதியோர் மீது வர சரியான காரணமாகின்றது. உங்களது வைத்தியரின் விளக்கத்தில் இந்த அறிஞர்களின் உண்மைக் காரணி உணர்வு ரீதியான ஏற்றத்தாழ்வு என்பதனை முயன்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பரிசோதனைகள் உங்களுக்கு உதவும் வைத்திய சிகிச்சையை நீங்கள் பின்போடுவதற்கு ஆகும்.

சில வேளைகளில் உங்களுக்கு இருக்கும் உடல்ரீதியான பிரச்சினை அதிகளவு மாறாத போது அது உங்களது இயல்பாக அனுபவித்த மன அழுத்தத்திலும் கூடுதலான காரணமாகும். இது கூட மனஅழுத்தம் வருவதற்கு அடையாளம் ஆகும். உள்ள மனஅழுத்தத்திற்கு வைத்தியம் செய்தல் அதற்கான ஏதுவை உடல் ரீதியான பிழையான செயற்பாட்டில் இருந்து எடுக்கமாட்டாது.

சில வேளைகளில் மனஅழுத்தம் முதியோர் மத்தியில் வரக் காரணமாக துக்கத்தையும் ஏக்கத்தையும் அறிஞரியாக கூறலாம். இயற்கையாகவே சிலபேர் மற்றவர்களிலும் பார்க்க துக்கப்படுவார்கள். ஆனால் உங்களுக்கு இது வழமைக்கு மாறாது எனின் அது மனஅழுத்தத்தின் அறிஞரியாகும். உண்மையில் துன்பப்படுதலும் ஏங்குதலும் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் அவர்கள் கலக்கம் அடைந்து இருப்பர். முதியோர் முதுமை பற்றி துக்கமடைவர். சிலவேளைகளில் மனஅழுத்தம் முதுமை மனக்கலக்கத்துடன் பிழையாக எண்ணப்படும். மிகவும் மனஅழுத்தம் கொண்டவர் மட்டுமே தங்களது ஞாபகசக்தி குறைவு என்பதை அறிந்திருப்பர். ஆனால் முதுமை மனக்கலக்கம் வழக்கமாக அப்படி இருக்கமாட்டாது. மனக்கலக்கம், மனஅழுத்தம் என்பன வெவ்வேறு மாறுபட்ட நிலைமைகளாகும். இதனால் தாமதம் செய்யாது முதுமையெனத் தீர்மானிக்குமுன் உதவியைப் பெறவும், எனினும் முதுமை மனக்கலக்கம் உள்ளவர்களுக்கும் மனஅழுத்தம் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. அத்தோடு இதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்தல் மிகவும் உதவுவதாகும்.

கடைசியாக, தனியாக வாழாத தானாகவே மனஅழுத்த சூழ்நிலைக்கு இட்டுச்செல்லாது. இருந்தபோதிலும் பல இளைஞர் இப்படி ஊகிக்கின்றார்கள் போலவுள்ளது. இன்னமும் சரியாகக் கூறுமிடத்து சிலவேளைகளில் ஒரு முதியவர் தனிமையில் வாழ்வதற்கு தன்னை சரிப்படுத்திக் கொள்ளுகிறார். இதனால் படிப்படியாக தனிமை என்ற உணர்வை பின்பு அங்கு இல்லாதது என வளர்த்துக் கொள்கிறார் அல்லது கட்டாயமாக அவ்வளவு கடுமையானதல்ல என ஏற்படுத்திக் கொள்வர். மீண்டும் இதுவும் மனஅழுத்தத்தின் ஒரு அறிஞரியாகும்.

உதவி பெறல் - Getting Help

இதனால் மனஅழுத்தத்திற்கு நிபுணத்துவ உதவி தேவையாகும். ஆனால் அப்படிப்பட்ட உதவியைப் பெறவேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது என எப்படி தெரிந்து கொள்வது? அத்துடன் நான் இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்? பெரும்பாலும் முதியோர் உதவி கேட்பதில் விருப்பம் அற்றவர்கள். வழக்கமாக இது ஒரு மரபாக, கடுமையான உடல் ரீதியான பிரச்சினை ஏற்பட்ட நாட்களில் தான் வைத்தியரைப் பார்க்கவேண்டும் என்பது சரியான காரணமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்த நாட்களில் குடும்ப வைத்தியர்கள் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகளை கையாளுவதில் நல்ல பழக்கமாகிவிட்டார்கள். தற்போது இந்த விடயங்களில் பெரும்பான்மையாக வைத்தியர்கள் பயிற்சி பெற்றுள்ளார்கள். இதனால் வைத்தியரிடம் உதவிகேட்பது வைத்தியரின் நேரத்தை வீணாக்கும் செயலன்று. நீங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிட கூடவாகவும் கடுமையாகவும் மனஅழுத்தம் ஏற்படும் போது உங்களுக்கு உதவி பெறும் நேரம் வந்துவிட்டது. எப்போது இது வாரக்கணக்கில் சென்றுவிட்டதோ, எப்போது நீங்கள் சரியான முறையில் செயல்பட முடியாது போய்விட்டதோ, உணர்வுகளை உள்வாங்கிய நிலை அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இருக்க சகிக்க முடியவில்லையோ அல்லது விருப்பமான விடயங்களில் இருந்து சந்தோஷம் வரவில்லையோ அல்லது கஸ்டமாக வாழ்தல் போன்ற ரீதியில் வாழ்க்கை இருக்கும். சிலவேளைகளில் உங்களது நண்பர்களோ அல்லது குடும்பத்தினரோ மாற்றத்தை அடையாளம் காட்டுவர். நாங்கள் அல்லவாகும் அதற்காக போராட வேண்டாம். மற்றவர்கள் கண்டறிந்த அறிகுறிகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும் அத்துடன் குடும்ப வைத்தியரிடம் விஜயம் செய்ய ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும், அல்லது நீங்கள் வீட்டில் இருந்து வெளிக்கிட முடியாவிடின் வைத்தியரை வீட்டுக்கு வருகை தரும்படி கோரவும். உதவி கேட்பது பலவீனத்தின் அடையாளம் அன்று. உங்கள் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர் ஒருவர் அல்லது நண்பரில் ஒருவர் உங்களுடன் இருந்து புத்துணர்வு ஊட்டலாம். இதனை வைத்தியர் கூட அடிக்கடி மெய்ச்சலாம்.

காரணங்கள் - Causes

எங்களுக்கு ஏன் இந்த நோய் வந்தது என்று கேட்பது ஒரு வழக்கமாகும். மனஅழுத்தம் உள்ளவர்கள் தங்களை தாங்களே நொந்து கொள்வது இயல்பாகும். ஆனால் இது வழமையாக மனஅழுத்தம் எங்களை எங்களுக்கு எதிராக பெரும்பாலான விடயங்களில் அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தும். வழக்கமாக இதற்கு ஒன்றல்ல பல காரணங்கள் இருக்கும்.

இருந்த போதிலும் மனஅழுத்தம் சிலவேளைகளில் “காத்திரா பிரகாரம்” தாக்கும். இது அடிக்கடி இழப்புகள் போன்ற சம்பவங்களினால் ஏற்படுத்தப்படும். இப்படியான சம்பவங்கள் ஒருசிலவேளைகளில் பெரும்பான்மையாக எல்லா

முதியோரையும் தாக்கும் . இருந்தும் எல்லா முதியோரும் மனஅழுத்தம் அடைந்து இருப்பதில்லை. இதனால் இப்படி சொல்ல முடியாது. ஒருத்தி தனது சம்பாத்திற்காக மனஅழுத்தம் கொண்டிருப்பின் அப்படியான யாராகிலும் ஒருவர் பற்றி நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியும், இருந்த போதிலும் சில முதியோர் மற்றவர்களிலும் பார்க்க பாதிக்கப்படும் இயல்பு கொண்டவர்கள். உதாரணமாக ஆண்களிலும் பார்க்க பெண்கள் கூடிய அளவில் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும் தன்மை கொண்டவர்கள். ஆனால் இது எவ்வளவு தூரம் நிச்சயமானது எனக் கூறமுடியாது. மன அழுத்தத்தை போலன்று இளைஞர்களிடம் மரபுருவின் செயற்பாடு மிகவும் குறைவானது. உங்களுக்கு மன அழுத்தம் முன்பு வந்திருப்பின் பிற்கால வாழ்வில் மனஅழுத்தம் வரக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. சில வேளைகளில் மன அழுத்தம் வருடக்கணக்காக அடங்கிக் கிடந்து விட்டு பிந்திய வருடங்களில் தாக்கும்.

உடல் ரீதியான வருத்தம் சிலவேளைகளில் திடீரென ஏற்படும். அத்துடன் வாழ்க்கையையும் பயமுறுத்தும். அவையாவன பக்கவாதம் அல்லது ஒரு நீண்டதும் அத்துடன் உடல் வழங்காததுமான நோய், உதாரணமாக பாக்கிள்சன் (Parkinson's) நோய் மன அழுத்தத்தை கூட்டும். இது பல நோய்களின் சேர்க்கையாக இருந்தபோதும் இது பல ஆண்டு காலமாக பலரை பலியெடுத்து வருகின்றது. இது மன அழுத்தத்தை அதிகமாக விளக்கக்கூடிய தொன்றாக இருந்த போதிலும் - தொடர்புடைய மன அழுத்தத்திற்கு சிகிச்சை செய்வது நேரத்தை வீணாக்குவது ஒன்றன்று.

ஒரு சில சந்தர்பங்களில் முதியவருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது எந்தவிதமான துக்ககரமான சம்பவங்களும் இதனை தூண்டாமல் இருக்கும். சிலவேளைகளில் வெளியில் தெரியாத உடல் நோயினால் உந்தப்பட்ட உடற்செயற்பாடு இதற்கு காரணமாகும். சில சந்தர்பங்களில் தைரோயிட் (Thyroid) போன்ற சுரப்பிகள் பிரச்சினையால் சிலவேளைகளில் உடல் நோய்க்கு கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளினாலும் ஏற்படும். இதனை உங்களது வைத்தியர் இலகுவான பரீட்சையின் மூலம் தெரியப்படுத்துவர்.

சிகிச்சை - Treatment

பரும்படியாக இதனை 3 பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்:- உடல் ரீதியான சிகிச்சை முக்கியமாக மனஅழுத்தத்திற்கான மருந்துகள். மனோரீதியான உத்திகள் அத்துடன் சமூக ஆதரவுமாகும்.

மன அழுத்தம் எப்போது கடுமையாகின்றதோ அப்போது சாப்பாட்டின் மீதான விருப்பம், நிறை, நித்திரை, அவதானிப்பு, வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பம் என்பன மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படும். உடல் ரீதியான சிகிச்சை ஆரம்பத்தில்

மனஅழுத்தத்தை மாற்ற மருந்துகளை எடுக்கவேண்டிய தேவையை கொண்டது. தற்போது வேறுபல வகைகளும் உண்டு. இதனால் உங்களுக்கு எது உகந்தது என்பதை தெரிவிதில் எந்தவிதமான கஷ்டமும் இல்லை. எல்லா மருந்து வில்லைகளும் பக்க விளைவுகளை கொண்டது. பெரும்பான்மையானவை தொல்லை தருபவை தவிர ஆபத்தானவை அல்லவாகும். அத்துடன் அவை விரைவில் இல்லாமல் போய்விடும். அல்லது சொற்ப நாட்களில் குறைந்து விடும். இதனால் முயற்சி செய்யவும்.

முதியோர் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பலவித மருந்துகளை எடுப்பார். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் மன அழுத்தத்திற்கு எதிரான வில்லைகள் எடுப்பது பாதுகாப்பானது ஆகும். நீங்கள் என்ன மருந்துகள் எடுக்கின்றீர்கள் என்பதைப்பற்றியும் மருந்தகத்தில் பெற்ற வில்லைகள் உட்பட ஒவ்வொருவனவற்றையும் நீங்கள் கட்டாயமாக வைத்தியருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும். அப்படி என்றால் தான் உங்களுக்கு வைத்தியர் ஆலோசனை கூறமுடியும். நீங்கள் அடுத்த வில்லையை எடுப்பது சம்பந்தமாக ஞாபக மறதி ஏற்பட்டு மாறாட்டம் ஏற்படின் நீங்கள் உங்கள் வைத்தியர், மருந்தாளர், சமூகத்தாதி ஆகியோரில் ஒருவரிடம் கேட்பின் உங்களுக்கு ஒரு வாரத்திற்குரிய மருந்துகள், என்ன நேரம், என்ன நாள் எடுப்பதை விளக்கும் விதத்தை கொண்ட விசேஷ மருந்துப் பெட்டி தருவார்.

நீங்கள் வாகனம் செலுத்துபவராக இருப்பின் உங்களை எதிர் விளைவுகள் பாதிக்க முடியும். உங்களுக்கு மருந்து வில்லைகள் தேவைப்படும் காலங்களில் வாகனம் ஓட்டாமல் விடுவது நல்லதாகும். மனஅழுத்த வில்லைகள் வழமையாக ஒருவாரம் பத்து நாட்களின் பின் தான் அவற்றின் பலன்களை அறியலாம். இதனால் மீண்டும் மருந்துகள் வேலை செய்யக்கூடிய காலத்தை வழங்கவும். அதற்கு முன்பு அதனை விடவேண்டாம். மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் முற்றாக அல்லாது பகுதியாக இல்லாது போவதற்கு நான்கு வாரங்கள் தேவைப்படும்.

குறைந்த தாக்கத்தைக் கொண்ட மனஅழுத்த வகைகளும் அத்துடன் கடும்தாக்கத்தை கொண்டவைகளும் ஒருமுறை மோசமான அறிகுறிகளை மருந்தின் மூலம் கட்டுப்படுத்திய பின் பெரியளவில் மனரீதியான வைத்தியத்தினால் சுகப்படுத்த முடியும். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மனஅழுத்தம் எதிர்மாறான சிந்தனை சுற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தும். இந்தமாதிரி சார்பானதாகவும், சௌகியமானதாகவும் இருக்கும். ஏங்குதலும் துக்கப்படுதலும் மனஅழுத்தத்தில் சாதாரணமாக ஏற்படும். அத்துடன் உங்களுக்கு அதற்காகக் கிடைக்கக்கூடியதும், உதவக் கூடியதுமான நுட்பமான முறைகள் ஆசுவாசப் படுத்தலும், குறைவாக துக்கப்படுத்தலும் ஆகும். இவைகள் சாதாரணமாக

ஆசுவாசப் (Relax) படுத்துதல் நாடாக்களில் ஆற்றல் கொண்ட ஒரு சிலரால் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஏக்கப் கட்டுப்பாடு முறைகளாகும். உங்களது வைத்தியர் இவற்றில் சிலவற்றை அறிந்து இருப்பார். அல்லது நீங்கள் ஒரு உளவியலாளரை கேட்கவும். அல்லது சமூக உளநோய் தாதியிடம் உதவி கேட்கவும். இவர்கள் பெரும்பாலும் உங்கள் வீட்டிலேயே உங்களுக்கு வந்துதவ்வார். உளவியல் பிரச்சினைகளில் ஆற்றல் கொண்ட யாராவது ஒருவரிடம் சம்மா ஆவது உரையாடவும். சமூக உளநோய் தாதி போன்றவரிடம் மனஅழுத்தத்தை தூண்டிய விடயங்களைப் பற்றிக் கதைத்தால் அது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். மனஅழுத்தத்தை பொறுத்தவரை அதனை ஏற்படுத்திய விசேட தூண்டல் காரணத்தை பார்ப்பது முக்கியமாகும். உதாரணமாக துக்க நெறிப்படுத்துதல் (Bereavement Counselling), அல்லது வயது ஒருதடையாக இல்லாமல் இருப்பின் தேவையெனின் திருமண சிகிச்சை .

கடைசியாக மனஅழுத்தம் சிலவேளைகளில் சமூகக்காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. ஒரு தரம்குறைந்த வீடு, அல்லது கூடாத அயலவர் உதாரணமாகும். ஒரு சமூக சேவை அலுவலகரிடம் வீடு மாறுதல் விருப்பம் பற்றி ஆலோசனைகள் பெறலாம். இருந்த போதிலும் நீங்கள் மனஅழுத்தத்திற்கு உட்பட்டு இருக்கும் போது இப்படிப்பட்ட தீர்மானங்களை எடுக்காது இருக்க முயற்சி எடுக்கவும். தாங்கள் நன்றாக இருக்கும்போது கூட மக்கள் துக்கத்துடன் தான் இருப்பார். கடைசியாக மக்களுடன் பேசுங்கள். மனஅழுத்தம் அனேக சந்தர்ப்பத்தில் இருந்து ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்துமே தவிர அது அதற்கு காரணமாகாது. மனஅழுத்தம் உள்ள முதியோரின் பராமரிப்பின் சிறப்பாக ஈடுபடும் ஒருசிலர், நாள் நிலையங்கள், மதிய போசனக் கழகங்களை செயல்படுத்தப்படுகின்றனர். அத்துடன் சில வேளைகளில் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து மீண்டவர்களுக்காக ஆதரவுக் குழுக்களை இயக்குகின்றன. உங்களது வைத்தியர் அல்லது சமூக சேவை அலுவலர் என்னென்ன உள்ளன எனத் தெரிவிப்பார்.

மீண்டும் ஒருமுறை பெரிய அளவில் மனஅழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட முதியவர்கள் தங்களின் சொந்த வீடுகளில் பராமரிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் வைத்தியசாலைக்கு செல்வது பெரும்பாலும் விதிவிலக்கானதாகும்.

சுகமடையாதோர் - Not Getting Better

மனஅழுத்தம் வந்தவர்களில் ஒருசிறுபான்மை இந்த மாதிரி சிகிச்சைகளினால் சுகம் பெறுவதில்லை. உங்களது குடும்ப வைத்தியர் அதன் பின்னர் விசேட உளவியல் அபிப்பிராயத்தை கேட்பார். இது நீங்கள் மனநோய் கொண்டவர் என்பதற்குரிய அறிகுறியன்று. உண்மையில் அவர் இந்த விடயத்தில் இரண்டாவது அபிப்பிராயத்தை பெற விரும்புகின்றார் என்பதாகும். அல்லது குறித்த விடயத்தில் சிறந்த சிகிச்சை செய்ய ஆலோசனை கேட்கிறார் என்பதாகும்.

இந்நாட்களில் நாட்டின் பெரும்பான்மையான பகுதிகளில் மனஅழுத்தம் கொண்ட முதியோருக்கு வைத்தியம் செய்வதில் விசேடத்துவம் கொண்டவர்கள் உள்ளனர். (இவர்களை Psychogeriatricians அல்லது பழைய காலத்தில், உளவியலாளர் என அழைக்கப்படும்). உங்களை ஒன்றில் வைத்திய சாலையில் உள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வரும்படி கூறுவர். அல்லது தற்போது வழமையாக அவர்களது வீடுகட்கு வருகை தருவர். ஒருவருக்கு மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டால் அவர் வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு உளநோய் வைத்தியரை வீட்டுக்கு வர ஒழுங்குகள் செய்வர். உங்கள் விசேட உளநோய் நிபுணர் முதல் வருகையின் போது பார்வையிட ஒரு மணித்தியாலம் வரை எடுக்கும். அப்போது உங்களைப் பற்றி தெரிந்தவரோ அல்லது ஒருத்தியோ, ஒரு நெருங்கிய நண்பர் அல்லது உறவினரை உங்களுடன் இருக்கும்படி செய்யலாம். மன அழுத்தம் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் அவர்கள் எப்படி தொடங்கியது போன்ற பல விபரங்களை மறந்து விடுவர். உளவியல் நிபுணருக்கு உங்களைப் பற்றி அவளோ அல்லது அவரோ முழுமையான நிலைமையை கூறுவதன் மூலம் உதவி செய்யலாம்.

மனஅழுத்தம் மோசமாக இருந்தால் மின்னூட்டற் சிகிச்சையை (Electroconvulsive Therapy) சிபாரிசு செய்யலாம். வழக்கமாக இப்படியெனின் வைத்திய சாலையில் தங்வேண்டும். ஆனால் இது வெளி நோயாளர் என்ற ரீதியில் வழங்கப்படலாம். இந்த நடைமுறை மிகவும் பாதுகாப்பானதாகும். அத்துடன் இதனை முதியோர் நல்லமுறையில் சகித்துக் கொள்வர். உண்மையில் சிலசான்றுகளின்படி மி. ஊ. சிகிச்சை இளம் நோயாளர்களிலும் பார்க்க முதியோருக்கு கூடிய பயனைப்பெறுவர். ஒரு இலேசான மயக்க ஊசி ஏற்றப்படும். அத்துடன் அந்த நபர் நித்திரையில் இருக்கும் போது அவருக்கு தசைநார் இளகும் மருந்தும் தரப்படும். ஒரு வினாடிக்கு குறைந்த நேரத்திற்கு மின்சாரம் அதனைத் தொடர்ந்து அவரின் முளையில் செல்லும் வகையில் ஏற்றப்படும். எல்லாச் சந்தர்பங்களிலும் மி.ஊ. சிகிச்சை கடுமையான மருத்துவ மேற்பார்வையுடன் தான் வழங்கப்படும். இவையெல்லாவற்றுக்கும் 15 நிமிடங்கள் மாத்திரம் எடுக்கும். அதன் பின்னர் உங்களுக்கு எல்லாமாக தெரிவது நீங்கள் ஒரு நித்திரைக்கு போனது போல் இருக்கும். அதன்பின் ஒரு இலேசான குழம்பிய நிலை அல்லது தலையிடி இருக்கலாம். ஆனால் இது விரைவாகப் போய்விடும். மி.ஊ.சிகிச்சை எந்தவிதத்திலும் முளையைப் பாதிக்குமென எந்தவொரு ஆதாரங்களும் இல்லை. மி. ஊ. சிகிச்சை பற்றி பெருந்தொகையான வதந்திகள் எழுப்பப்பட்டுள்ளன. இதுவோ கடுமையான மனஅழுத்தத்திற்கு மிகவும் செயற்பாடு கூடிய சிகிச்சையாகும். இவ் வைத்தியத்தை எடுத்த பெரும்பான்மையினர் சாட்சிகளாக உள்ளனர்.

சகமாக இருத்தல் - Staying well

ஒருதடவை ஏற்பட்ட மனஅழுத்தத்தில் இருந்து சுகம்பெறுவது நேரடியானதாகும். ஆனால் வைத்தியர்கள் மக்களைசகமாக வைத்திருத்தலில் ஆர்வமுடையவர்கள் இதனால் மீண்டும் ஒருமுறை வராத தடுப்பவர்களும் ஆகும். உங்களுக்கு இந்தக் காரணங்களினால் தான் மனஅழுத்தத்திற்கான மருந்து வில்லைகள் எடுத்தலை உங்களது வைத்தியரின் ஆலோசனை இன்றி நிறுத்தக் கூடாது என்பது முக்கியமானதாகும். இதற்கு காரணம் என்னவெனின் உங்களுக்கு உடல் நிலை சரி என நீங்கள் கருதினாலும் கூட மிகவிரைவாக மருந்து எடுப்பதை நிறுத்தினால் திரும்பவும் நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புண்டு. சில (Tranquillisers) கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளைப் போலன்றி மனஅழுத்த வில்லைகள் வழக்கமாகிவிடும் என்றோ, அன்றேல் மீளமுடியாத துர்ப்பழக்கம் ஆகியும்விடாது.

உங்களது பொது செளக்கியம் நன்றாக இருந்த போதும் உங்களுக்கு தெளிவாகக் காணக்கூடிய ஒரு தலை கீழான மாற்றம் மனஅழுத்தத்திற்கு வழிகோலும். நீங்கள் அனேகமாக 6 முதல் 12 மாதங்களுக்கு மாத்திரம் மருந்து வில்லைகளில் தங்கியிருக்கவேண்டும். உங்களுக்கு முன்பு ஒரு தொகையிலான மனஅழுத்தத் தாக்கங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது உடல் நலம் இல்லாது இருந்தால் உங்களது வைத்தியர் எதிர் மனஅழுத்தமருந்தில் காலவரையற்ற முறையில் தங்கியிருக்க சிபாரிசு செய்வார். இந்த மருந்து உங்களுக்கு ஏற்கனவே தரப்பட்டதும் சுகமாக்கியதுமாகும், அல்லது இதனை முன்பு Lithium என அழைக்கப்பட்டதாகவிருக்கும். இது இயற்கையாகவே ஏற்படும் பொருளாகும். இது பல தசாப்தங்கங்களாக தாக்கத்தை தடுக்கும் மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டதாகும். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாகும். ஆனால் ஒவ்வொரு மூன்று மாதம் அல்லது இது போன்ற காலப்பகுதிகட்கு மிகவும் எளிய இரத்தப் பரிசோதனை தேவையானதாகும்.

உங்களுக்கு உதவுதல் - Helping Yourself

இங்கே சில “செய்யவேண்டியவைகளும்”, “செய்யக்கூடாதவைகளும்”:-

- உதவி கேளுங்கள் மனஅழுத்தம் உள்ளது என உணர்தல் சாதாரணமான தொன்றன்று ஏனெனில் நீங்கள் முதியோர் என்பதற்காக வெளியேற முயற்சி செய்யவேண்டாம். பல நாள் நிலையங்கள் தங்களது சொந்த போக்குவரத்து வசதிகளைக் கொண்டது. அயலவர் நண்பர் அல்லது உறவினர் ஆகியோரின் வளங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்தச் சிறு துண்டுப் பிரசுரம் உங்களை ஒரு தொகையான வீணாக உரையாடுதல் போலன்றி அவற்றினை அறிந்து கொள்ள உதவும் ஆனால் வீட்டில் தங்கியிருத்தல் உங்கள் பொருட்களின் மீது யோசனை செய்வதை தூண்டுவதாக இருக்கும். இது உங்களுக்கு உதவமாட்டாது. அல்லது உங்களை அதிகமாக உதவியற்றவர் போல உணருவிக்கும். அத்துடன்

உங்களை மனஅழுத்தம் வேகம் குறைந்தவராக்கிவிடும். அத்துடன் இது மூட்டுக்களை கடுமையாக்கி விடுதல் கணுக்கால் வீங்குதல், நடத்தலை மிகவும் கஸ்டமாக்குதல் போன்றவற்றை இது உக்கிரமாக்கிவிடும்.

- உணவு உண்ணலை சரியாக செய்ய முயற்சிக்கவும். மன அழுத்தம் உள்ள ஆட்கள் எப்போதும் நிறைகுறைந்து போவார். அத்துடன் நன்றாக இல்லாத உணவு உங்களுக்கு தேவையான கனிப்பொருட்களையும், உயிர்ச்சத்துகளையும் குறைத்துவிடும். முதியோரின் உடம்பு இளைஞர்களினைப் போன்று ஈடுசெய்யக் கூடியதொன்றன்று. சொக்கிலர், பிஸ்கட் என்பனவற்றுடன் சாப்பிடும் 'வசதியான சாப்பாட்டினை விலக்கவும்.'

- நீங்கள் நோயுள்ளவர் எனக் குறைத்துக் கொள்ளவோ, அல்லது பிறர் குறைத்துக் கொள்வதையோ நீங்கள் நினைவுப் படுத்திக் கொள்ளவும். இதனால் தான் பொருந்தொகையினர் மேலும் சுகமாகி விடுகின்றனர்.

- நீங்கள் மனரீதியாக தாழ்வாக உணரின், நான் உணர்கிறேன் இதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் முடிவு என யாரோ ஒருவருக்கு கூறவும்.

- உங்கள் உணர்வுகளை உங்களுக்குள் அடக்கி வைத்திருக்க வேண்டாம். இது உங்கள் துக்கப்படுதலைக் கூட்டி விடுவதுடன் மீண்டும் மீண்டும் துக்கப்படவும் அடிக்கடி துக்கப்படவும் ஏதுவாகும். கதைத்தல் உங்களுக்கு உதவும்.

- உங்கள் துன்பங்களை மறக்க மது குடிப்பதில் உங்களை அமிழ்த்தவேண்டாம். மது உண்மையில் மனஅழுத்தத்தை மோசமாக்கும். அத்துடன் நீங்கள் எடுக்கும் மருந்து வில்லைகளின் செயற்பாட்டிற்கு எதிர் விளைவைக் கொடுக்கும்.

- சரியாக நித்திரை கொள்ளவில்லை எனில் காரணமற்று குழம்பவேண்டாம். இது மனஅழுத்தத்தில் ஏற்படுதல் சகஜமாகும். அத்துடன் சுகம் வரும்போது இது தானாக விட்டுவிடும். நித்திரை இல்லையென நீங்கள் துன்பப்படுதல், நீங்கள் அப்படி இல்லையென உறுதிப்படுத்துகிறது.

- மன அழுத்தம் முதுமையையோ அன்றேல் மனக்கலக்கத்தையோ ஏற்படுத்தும் என எண்ண வேண்டாம். அது அப்படி அல்லவாகும்.

உறவினர்களும் நண்பர்களும் - Relatives and Friends

ஒரு முதியவருக்கு மனஅழுத்தம் வருதலை ஒரு நண்பரோ அல்லது உறவினரோ அவதானிக்கலாம். இலேசாக உதவிகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் ஊக்குவியுங்கள். மனஅழுத்தம் சாதாரணமானது என விளக்குங்கள். அத்துடன் உதவியினால் பெருந்தொகையினருக்கு நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. இது மனநோயின் ஒருவகை அல்லவென நீங்கள் தெளிவடையுங்கள். அல்லது மனநோய் நிபுணரைப்பார்த்தல், குடும்பத்தின் மீது அவப் பெயரை ஏற்படுத்திவிடும் என எண்ணாதீர்கள். மனஅழுத்தம் உள்ள முதியோர்கள் சுலபமாகக் களைத்து விடுவர் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளவும். உங்களது உணர்வினை நீங்கள் அங்கே இருப்பதனை எடுத்துக் காட்டி விடுதலும் அல்லது சிலவற்றினை செயல் ரீதியாக

செய்து காட்டுவதன் மூலமும் முடியும். அவர்களை கட்டாயப்படுத்தி கதைக்க வேண்டாம். அவர்கட்கு காரியங்களை செய்து ரகளைப் (Bully) படுத்தவேண்டாம். மனஅழுத்தம் உள்ள முதியோர் எப்போதும் பின்வாங்குவர். அத்துடன் அவர்கள் பின்வாங்கிய போதும் இலேசான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் அவர்கட்கு உதவவும் அடிக்கடி ரகளை செய்தல் குதிக்காலினை கீழே தோண்டும் முடிவினை செய்யும். அமைதியாக இருங்கள். வயது முதிர்ந்த மனஅழுத்தம் உள்ளவர்கள் எப்போதும் உத்தரவாதத்தை கேட்டவண்ணம் இருப்பர். அல்லது உடல்நீதியாக தங்களுக்கு ஏதாவது பிழை இருக்கிறது என நம்பியவண்ணம் இருப்பர். இது ஏனெனின் அவர்கட்கு நடக்கின்றது என்பதனை விளங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள். அல்லது பயந்த வண்ணம் இருப்பர். இயலுமான அளவில் மீண்டும் உறுதி கூறுங்கள். அத்துடன் நல்ல கேட்பவராக இருங்கள். விசேஷமாக அவர்கட்கு நீங்கள் முதுமையிலேயோ அன்றி மனக்கலக்கத்திலோ முடிவடைய மாட்டீர்கள் என உறுதி கூறுங்கள். மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் முதுமை மனக்கலக்கத்திற்கு உட்பட மற்றவர்கள் போலன்றி வாய்ப்பில்லை. கடைசியாக சரியான முறையில் சாப்பிடவும், பருகவும் உதவுங்கள்.

அவர்கள் தற்கொலை செய்யும் உணர்வைக் கொண்டவர்கள் என ஆராயும்வண்ணம் கற்பனை செய்யாதீர்கள். அப்படிச் செய்யின் அவர்களே அவர்களை கொலைசெய்வதை ஊக்கிவிட்பது போலாகும். அது ஒரு கற்பனை ஆகும். தற்கொலை எண்ணம் உதவி தேவை என்பதற்கு சரியான அடையாளம் ஆகும். அத்துடன் அனேகமான மனஅழுத்தம் கொண்டவர்கள் இதனை யாருக்காவது ஒருவருக்கு கூறுவதன் மூலம் துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவார்கள். எல்லாவிதமான உதவிகள் கேட்பதன் மூலம் நீங்கள் களைப்பு அடையலாம். சமூக மனநோய்தாதி உங்களது உணர்வுகளில் இருந்து விடுபடுவதில் ஊக்குவிப்பதில் உங்களுக்கு உதவுவர் அல்லது நண்பரை அல்லது உறவினரை நாள் நிலையத்திற்கு ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்று உங்களுக்கு இடைவெளி தரும்படி செய்யலாம்.

முடிவாக வீடு சம்பந்தமாக தீர்மானம் எடுப்பதை நீங்கள் ஒருவர் மனஅழுத்தத்தில் இருக்கும் போது தவிர்க்கவும், அவர்கள் எங்கே வசிக்கின்றார்களோ அதில் தான் உள்ளது என அவர்கள் உங்களுக்கு தாக்கத்தைதரலாம். ஆனால் வழக்கமாக விடயங்கள் நீங்கள் நினைப்பது போல் இலகுவானதன்று. அத்தோடு பல வயது முதிர்ந்தோர் ஒரு இடமாற்றத்தால் தாக்கத்தை கொண்டிருப்பர். அவர்கள் சுகம் பெற்ற பின் பழைய இடத்திற்கு அனுப்பும்படி கூறுவர்.

உதவி தரும் அமைப்புகள்.

Age Concern

1268 London Road, London SW16 4EJ

Tel.: 0181 679 8000

Provides information and advice to older people and their carers.

Alzheimer's Disease Society

158-160 Balham High Street, London

SW12 9BN Tel.: 0181 675 6557

Gives support to families by linking them through membership and provides for Alzheimer's Disease and dementia.

CRUSE

Cruse House, 126 Sheen Road, Richmond, Surrey TW9 1UR Tel.: 0181 940 4818 .

Offers a service of counselling, advice and opportunities for social contact to all bereaved people.

Depressives Associated

PO Box 1022, London SE1 7QB

Tel.: 0181 760 0544 (answer phone) Provide information, support and understanding for people who suffer with depression and for relatives who want help. For further information, write enclosing an SAE.

Help The Aged

16-18 St James's Walk, London EC1R OBE

Tel.: 0171 253 0253 Provides information and support to improve the quality and life of elderly people.

Manic Depression Fellowship

13 Rosslyn Road, Twickenham, Middlesex TW 1 2AR Tel.: 0181 892 2811

Helps sufferers from manic depression and their families.

MIND

National Association for Mental Health,

22 Harley Street, London W1N 2ED.

Tel.: 0171 637 0741 Publishes a wide range of literature on all aspects of mental health.

Cares National Association

29 Chilworth Mews, London W2 3RG

Tel: 0171 724 7776

Provides information and advice on services for carers.

Recommended Reading

PRIEST R - Anxiety and depression: a practical guide to recovery. Macdonald Optima WEEKES C - Self Help for Your Nerves. Angus and Robertson

NUTTALL D - The Early Days of Grieving. Beaconsfield

COONEY J G - Under the Weather: Alcohol Abuse and Alcoholism. Gill and Macmillan

COMFORT A - Good Age. Pan Books

STYRON W- Darkness Visible. Cape

Leaflets

The Royal College of Psychiatrists also produces a series of self-help leaflets entitled "Help is at Hand" on the following topics: Anorexia and Bulimia, Anxiety and Phobias, Bereavement, Depression, Surviving Adolescence, and Sleep Problems. Individual copies of the leaflets may be obtained by sending an SAE to The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW 1 X 8PG.

Defeating Depression

In January 1992 The Royal College of Psychiatrists, in association with the Royal College of General Practitioners, launched a 5year national Campaign on Depression "Defeat Depression". The aims of the campaign are to emphasise that depression is common, recognisable and treatable. Further information is available from the Campaign Secretariat, The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW 1 X 8PG.

This leaflet is the first in a series of selfhelp leaflets which will be produced by the Campaign.

இத்துண்டுப் பிரசுரம் தமிழ் அகதி
நிலையத்தினரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு
விநியோகிக்கப்படுகிறது.

Tamil Refugee Centre
Community House
311 Fore Street
Edmonton N9 0PZ.

Funded By:

 Enfield
Haringey

Health Authority

(Joint Finance)

AI/ 08/ 97

R. Pathmanaba Iyer
27-B, High Street,
Plaistow
London E13 0AD

Printed by வாசன் அச்சகம் 0181 - 646 2885

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org