



சிறார்கள், இளையோர்கள் மத்தியிலான மனச்சோர்வு (Depresjon)

05.12.20 சாறா கபிரியேல், மனநல மருத்துவ நிபுணர், AHUS



மனச்சோர்வுக்குரிய அறிகுறிகள்

- அனேகமாக ஒவ்வொருநாளும், நாளின் பெரும்பகுதியில் ஏற்படும் துக்கம் அல்லது எரிச்சல்
- சிறுவர்கள் முன்பு அனுபவித்த / விரும்பிய செயல்களில் ஆர்வம் இழந்தமை
- எடை இழப்பு / பசியின்மை
- அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தூங்குவது
- உடல் பலவீனம்
- அமைதியற்ற அல்லது பலவீனமான உணர்வு
- தவறாக நடக்கும் விஷயங்களுக்கு தன்னைக் குற்றம் சாட்டுதல்
- எந்த காரணமும் இல்லாமல் தகுதியற்றவராகவோ அல்லது குற்றமுள்ளவராகவோ உணர்வது
- கவனக்குறைவு ஏற்படுதல்
- முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமம்
- பாடசாலையில் நல்ல மதிப்பெண்கள் கிடைப்பதில்லை
- இறப்பைப்பற்றி நிறைய யோசிப்பது அல்லது கதைப்பது
- மேற்குறிப்பிட்டவற்றில் உங்கள் பிள்ளைக்கு முதல் 2 அறிகுறிகளும் மற்றவற்றில் குறைந்தது 2 அறிகுறிகளும், குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு இருந்தால், குழந்தைக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கலாம்



இளம் சிறார்களிடம் தென்படும் அறிகுறிகள்

- தலைவலி
- வயிற்று வலி
- கைகள் அல்லது கால்களில் வலி



இளையோரிடம் தென்படும் அறிகுறிகள்

- மன வலியைப் போக்க மதுபானம் குடிக்கத்தொடங்கலாம் அல்லது போதைப்பொருள் / போதைமாதிரிகளைப் பயன்படுத்தலாம்
- தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்தல் , உதாரணம்: வெட்டிக்கொள்ளுதல் போன்ற ஆபத்தான செயல்கள்

ஏன் சிறார்களும், இளையோர்களும் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகிறார்கள்?

- தெளிவற்ற காரணம்
- பரம்பரை காரணிகள்
- தூண்டுகின்ற காரணிகள்:
 - நெருங்கிய உறவினர்களின் மரணங்கள்
 - நண்பர்களுடன் ஏற்படும் முறிவு
 - நாள்பட்ட / தீராத நோய்
 - கொடுமைப்படுத்துதல்
 - பாடசாலை வேலை தொடர்பான கவலை
 - தனிமைப்படுத்தல்



பெற்றோருக்கான அறிவுரை

- உங்கள் பிள்ளைக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டுவிட்டதாக அல்லது அவ்வாறு ஏற்படும் அபாயத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்யலாம்:
 - உங்களுடனோ அல்லது நம்பகமான மற்றொரு நபருடனோ பிரச்சினைகளைப் பற்றி பேச உங்கள் குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்
 - செவி கொடுத்து கேளுங்கள், தனிய அறிவுரைகளை மட்டும் வழங்காதீர்கள், எளிய தீர்வுகளைக் காண அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள். உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள்
 - நேர்மையாக இருங்கள்! உங்கள் குழந்தையின் கூற்றுகள் அல்லது நடத்தைகள் உங்களை பயமுறுத்துகிறது என்றால், அவற்றை அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்லுங்கள்.
 - உங்கள் சிறாரைப் பற்றி நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள், கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.
 - எல்லோரும் அவ்வப்போது மனக் கஷ்டமாக உணர்கிறார்கள் என்றால், பிள்ளைக்கு தங்கள் சொந்த உணர்வுகளைப் பற்றிச் சொல்லி அவரை இயலாநிலைக்கு கொண்டுவர முயற்சிக்கவும்.
 - கஷ்டமான சமயங்களில் குழந்தை தனியாக இல்லை நாங்களும் இருக்கிறோம் என சொல்லுங்கள்.



பெற்றோருக்கான அறிவுரை 2

- கொடுமைப்படுத்துதல் / பாடசாலை வேலைகளில் சிரமங்கள் ஏற்பட்டால், ஆசிரியர்கள், பாடசாலை ஆலோசகர்கள், பாடசாலை செவிலியரிடம் பேசுங்கள்
- வீட்டில் நடக்கின்ற பிரச்சினைகள் அவரைப் பாதிக்கின்றதா என பிள்ளையிடமே கேட்கலாம். அது அவரை எவ்வாறு பாதிக்கிறது எனவும் வினவலாம்
- குழந்தையை உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க 1 மணி நேரம் வாரத்திற்கு 3 முறை வரை உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்குவிக்கவும்
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் ஆரோக்கியமான உணவு
- இவை உதவி செய்யாவிடில், மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுங்கள்!
- உங்கள் சிறார்களை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்!



சிகிச்சை முறை

- மனச்சோர்வு உள்ள பெரும்பாலான இளையோர்களுக்கு அவர்களின் குடும்ப மருத்துவர் மூலம் உதவ முடியும்
- சிறார் மற்றும் இளையோருக்குரிய மனநல மருத்துவரை பார்க்கவும் (BUP)
- உரையாடல் சிகிச்சை (kognitiv atferdsterapi)
- மருந்துகள் (கடுமையான மனச்சோர்வுக்கானவை - antidepressiva)



முன்கணிப்பு

- ஒரு மனச்சோர்வு நிலை சராசரியாக 7 மாதங்கள் நீடிக்கும்
- 50% மானவர்களுக்கு தானாகவே குணமாகிவிடும்
- 50% மானவர்களுக்கு சிகிச்சை தேவை! நீடித்த மனச்சோர்வைத் தவிர்க்க ஆரம்பத்தில் மருத்துவ உதவி பெறுவது முக்கியம்
- மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மீண்டும் வருவதத்திற்கு வாய்ப்பு இருக்கலாம்
- மனச்சோர்வை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றிய அறிவு மனச்சோர்வு வருவதைத் தடுக்க உதவும்
- மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறார்கள் மற்றும் இளையோர்களில் 1/3 பேர் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கிறார்கள் அல்லது கடுமையான மனச் சோர்வினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்!

பெற்றோர்கள் எங்கு உதவியை நாடலாம்?

- Mental helse - døgndåpen hjelpetelefon: 810 03 339/ 810 30 030
- Røde kors foreldre tjeneste: 810 03 940



இளையோர்கள் எங்கு உதவியை நாடலாம்?

- Kors på halsen (Røde kors) hjelpetelefon: 22 05 40 00
- Chattetjeneste på ung.no
- Mental helse chattetjeneste på sidetmedord.no
- Mental helse hjelpetelefon: 116 123
- Blå kors chattetjeneste på SnakkOmMobbing.no
- Blå kors chattetjeneste SnakkOmPsyken.no
- Rustelefonen: 08588

Visste du at ...

Fysisk aktivitet fremmer helse, bedrer humøret, gir energi, og reduserer stress.

Fysisk aktivitet kan forebygge utvikling av enkelte psykiske plager og lidelser, og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.



#turvenn
#stormberg
#verdensdagen



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Psykevettreglene

1. Bær ikke på tunge tanker alene.
2. Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.
3. Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i «ryggsekken».
4. Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig.
5. Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort.
6. Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.
7. Forsøk å gjør noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre.

verdensdagen.no



VERDENDAGEN
FOR PSYKISK HELSE