National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம   ப க கான வழிகா

ழை த ம   இள ப வ த
சரிச த ே◌காளா

செரிச த ◌ேகாளா எ றா எ ன? செரிச த ◌ேகாளா கான க ய காரண ,

தனி ப ட மன அ த
எத வ னக கணிசமாக மா ப ஒ ச ப த ய மன அ த
வா கை ந க ஆ . ஒ வ அத கமாக ◌ேதா ஒ ந க மெ றா வ
அ பமானதாக ◌ேதா றலா . ஒ ழ தய அ ல இள
ப வ த னரி மேனாபாவ , சமாளி த ற க , கட த கால
அ பவ க , தே வைபாதய வள ச ந ல ம ச க ஆதர
வைம க வைன மன அ த த பத லளி த ற
ப களி க றன. மன அ த த ஆதார க கால அள , வ ர
ம அள ஆக யவ ற ◌ேவ ப க றன.

ழ தக அ ல இள
ப வ த ன மன
அ த த கான ◌ெபா வான
ஆதார க ப வ மா :

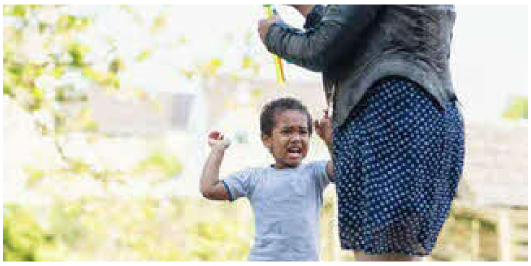
- ந அ ல காத உறவ
  ற .
- ப வமைடத ஆர ப தே லேய
  தொட த .
- வ ப த ச த .
- ம வ ◌ேநாயா
  க டற ய ப த .

- பெ ◌ேறா ப ரி அ ல
  வ வாகர , ப
  உ ப னரி இழ அ ல
  ப ◌ேமாத .
- த ய , ச க அ ல
  நா ◌ெச வ .
- ப ◌ெ கைால, க ய ◌ேத கைள
  எத ◌ெ கா வ ◌ேபா ற மன
  அ த ப ளி அ பவ க .

அற ற க :

இளரிசதவ த கோளகட ச அபேரா நடை த முறைதத கைளேயா அ ல இர கலைவையேயா ெவளி ப தலா , ைஅவ:

- சோக , கவைல, ந பை கயை ம, பத ட , பய , எரி ச அ ல ேகாப போ ற உண க .
- த க உண ச கைள வாெ மாழியாக ெவளி ப வத ச ரம ம நடை த மா ற க ல ெசய படலா .



- வ வரி க படாத உட வ க ம வ க , ேமாசமான க அ ல பச ய ை ம.
- க ய ைஇண ப (ப ரி பய) .

- ப த னரிடமி ந ப களிடமி வ லக இ த .

- ப ளியே லா அ ல ப ளி பாட களேிலா ச க க . க வ ெ சய த றனி மா ற க .
- பொை மயை ம, சை ட அ ல ப ற ெசய க அ ல ெபா ப ற நடை தக . ய வை ளவ நடை தக .

- தெ கைால எ ண க ; அ ல ய ச க .

பெே றா க , பராமரி பாள க ம க வ யாள க இ த அற ற கைள கவன த கொ , ஆதரைவ வழ வ , இள தனிநப அவ க எத ெ கா சவா கைள சமாளி க உதவ ஒ மனநல ந ணைர ஈ ப வ மிக க ய .

சக ை **ச** ஒ ம வரி ற ப டசக ை சஎே பா ேைதவ படாம
போகலா . ப தன ம நபக அல ஆேலாசகரி
ஆதர ட , அற ற க ச ல மாத களி மைற வ . அற ற க

மிக வேதைனயாக பல னமாக இ தா , ப வ
ச க ை சகளி ஒ அ ல கலைவ உதவ யாக இ .

உளவ ய தைல க

இ த ச க ை சக உ க ழை த
சரிேச த கோளா எ றா எ ன
எ பைத ந ரி ெ கா ள ,
அற ற கைள ந வக பத கான வழிகைள
க ெ கா ள உத . பொ வாக
பய ப த ப ஒ வைகயான உளவ ய
ச க ை சய , உ க ழை த தன
உண க ப களி பயன ற
எ ண க ம ந பை ககைள
ைஅடயாள க சவா ெச ய உத வ
அட . உ க ழை த சமாளி த ,
ப ர ச ை னைய ப ம ேகாப
அ ல மன அ த ை த ந வக பத கான
த ற கைள க ெ கா வா .

ப தைல க ழை தய நை லகைள சமாளி த றைன பாத க ய
பெே றா அ ல ப ப ர ச ை னகைள க ெபே றா க
அ ல ப ற ப உ ப னக சக ை ச ெப வ உதவ யாக
இ .

உ க ழ ை த ெபாற ைமயாக , ரி ெகா த ட ,
ஆதரவாக இ பத ல க உதவலா . அவர சவா ைகள
ரி ெகா ஊ கமளி க . ைஅன ச ற ய ெவ ற ைகள
கொ டா க , ேந ைமறயாக இ க . மன அ த த கான காரண
ப ளி ெதாட பானதாக இ தா , உ க ழ ை தய ஆச ரிய க
அ ல ப ளி ஆேலாசக களிட உதவ ேக கலா .

ெபா வாக, சரிெச த ே காளா உ ள ழ ை தக அ ல இள ப வ த ன
ச க ை சயளி க ம வ க ம ைகள பரி ை ர பதை ல. இ ப , ச ல ச த ப களி , ச ல
ம க க ய காலத பரி ை ர க படலா . ம ப ற ஏேத ேக வ க அ ல கவைலக
இ தா உ க ழ ை தய ம வரிட ேப க .

உ க ழ ை த இ ம ைவர பா கவ ை ல எ றா , அவ
சரிெச த ேகாளா கான அற ற க இ பதாக க சே தக தா ,
உ க ழ ை தய ப ளி ஆேலாசக களிட உ க கவைலகைள
ப ற ெதரிவ கலா .

ப ளி ஆேலாசக க எ க ச க மனநல ேசைவயான
REACH (Response, Early intervention, Assessment in Community mental Health)
உட ைஇண க ப என , இ ேம ஆேலாசைன ம உதவ ை ய
வழ க .

உ க ழ ை த எ க ம வமைனய உதவ ேத னா , தய ெ ச
உ க ழ ை தய ம வ , ெசவ ய அ ல ெதாட ை டய காதார
ந ண களிட உ க கவைலகைள ப ற ெதரிவ க .

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00120-TV1