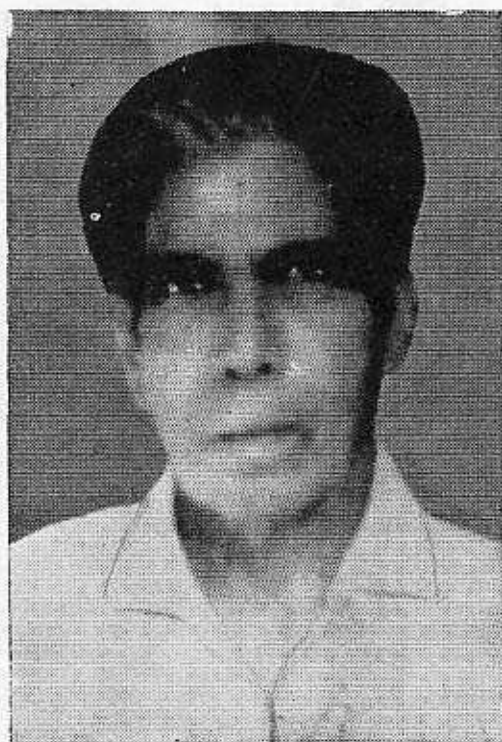


மனக்குறை மாற வழி



திதிவெண்பா

தாது வருடத்துத் தக்கபுரட் டாதியிலே
திதிலாப் பூரணை சேர்திதியில் — மேதினியில்
ஐயா இராசையா அண்ணல் திருவடிக்கே
பொய்வாழ்வை விட்டகன்றார் போற்று.

அமரர் சுப்பையா இராசையா
அவர்களின்

நினைவு வெளியீடு

நூல் ஆக்கம் : கோகிலா மகேந்திரன்

**யோர் நெருக்கீட்டினால் ஏற்படக்கூடிய
உள விளைவுகளும், அவற்றை எதிர்கொண்டு
சமாளிக்கும் வழிமுறைகளும்**

எங்கள் உளத்தின் தாங்கும் சக்திக்குச் சவாலாக வந்தது யுத்தம்! இந்த நெருக்கீட்டினால் ஏற்படக்கூடிய உள விளைவுகளை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளில் அடக்கலாம்.

1. உளமாய நோய் (Psychosis)
2. உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் (Neurosis)

உளமாய நோய்கள் :

- ✦ இவர்களுக்குச் சரியான உள்நுணர்வு இருக்கமாட்டாது.
- ✦ தமக்கு நோய் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள்.
- ✦ சமூக நியமங்களை மீறுவார்கள்.
- ✦ யதார்த்த நிலையை உணரமாட்டார்கள்.
- ✦ தமக்குள் ஓர் உலகத்தைச் சிருஷ்டித்துக் கொள்வார்கள்.
- ✦ இவர்களின் இயக்கப்பாடுகளை விளக்க முடியாது.
- ✦ தர்க்கம், காரண காரியத் தொடர்பு ஆகிய விடயங்களில் குழப்பம் இருக்கும்.
- ✦ சீரான மனித உறவுகளைப் பேணுவதில் கஷ்டம் இருக்கும்.
- ✦ தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.
- ✦ மாயத் தோற்றங்கள் தென்படலாம்.
- ✦ போலி நம்பிக்கைகள் காணப்படலாம்.

உளமாய நோய்களுக்கான உதாரணங்கள் :-

1. உளப்பிளவு நோய் (Schizophrenia)

பெரும்பாலும் பாரம்பரியக் காரணி ஒன்றைக் கொண்டு, குழல் காரணி ஒன்றினால் தூண்டப்பட்டு, இளம் பருவத்தில் தோன்றும் கடுமையான உளநோய்.

2. மனச்சோர்வு (Depression)

வாழ்க்கையில் கடும் வெறுப்பு, விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படும் உளநோய்.

3. பித்து (Mania)

மன எழுச்சி கூடிய செயற்பாடு, தொடர்ச்சியாகக் கதைத்தல் போன்றவற்றுடன் கூடிய நோய்.

★ உளமாய நோய்களுக்கு உட்பட்டவர்கள் உள மருத்துவ நிபுணரின் சிகிச்சைக்குக் கட்டாயம் உட்பட வேண்டும்.

உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் :

- இவர்களுக்குச் சரியான உள்நுணர்வு இருக்கும்.
- தமக்கு ஒரு நோய் அல்லது ஓர் உளப்பிரச்சினை அல்லது அசாதாரண உணர்வு இருப்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.
- சரியான வழிகாட்டல் இருந்தால், அப்பிரச்சினையை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள்.
- அதற்குத் தீர்வு காண விரும்புவார்கள்.
- சமூக நியமங்களைப் பொதுவாக மீறமாட்டார்கள்.
- சில சமயங்களில் மதுப்பாவனை, போதைவஸ்துப் பாவனை, புகைத்தல் போன்றவற்றில் திடீரென ஈடுபடலாம்.
- வெளி உலகம் இவர்களுக்கு யதார்த்தமானது.
- இவர்களின் இயக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.
- காரண காரியக் குழப்பம் இருக்காது.
- மனித உறவுகளைப் பேணலாம்.
- தம்மை வழக்கம் போலக் கவனித்துக் கொள்வர்.
- மாயத் தோற்றங்கள் தென்படாது.

“உணர்ச்சிக் கோளாறுகள்” என்ற பிரிவில் அடங்கக் கூடிய சில உதாரணங்கள் :

1. அச்ச நோய் (Phobia)

குறிப்பிட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்கு அல்லது பொருளுக்குப் பொருத்தமற்ற அல்லது அளவுக்கு மீறிய பயம்.

2. அதிகூண்டல் நிலை (Hyperexcitable State)

மிதமான நிகழ்வுகளுக்கும் மிகக் கூடுதலான செயற்பாட்டினை வெளிக் காட்டும் நிலை.

3. இசிவு நோய் (Hysteria)

உள முரண்பாடுகளினால் மெய்ப்பாட்டு மாற்றங்களைக் காட்டுதல் - அடிக்கடி மயங்கி விழுதல் போன்றன.

4. பதகனிப்பு நோய் (Anxiety)

பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மிதமான உணர்ச்சிக் கோளாறு - பதறுதல், இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரிப்பதாய் உணர்ந்தல், நெஞ்சு இறுகுவதாய் உணர்ந்தல் முதலியன.

5. மெய்ப்பாட்டு நோய் (Somatoform Disorder)

ஒரு சேதனக் காரணமும் இன்றி உளவியல் காரணங்களால் மட்டும் தோன்றும் உடல் நோய்கள். அவையாவன :-

உடல் பலவீனம், உடல் முழுவதும் நோ, மூட்டு நோ, நாரி நோ, முதுகு நோ, விறைப்பு, உணர்ச்சியின்மை, கை கால் குளிர்ந்தல், தலையிடி, நடுக்கம், தலைச்சுற்று, கேட்டல் குறைபாடு, பார்வைக் கோளாறு, வாய் அனியல், வாய் உலர்ந்தல், தொண்டை அடைப்பது போன்ற உணர்வு, மூட்டு, இருமல், நெஞ்சு நோ, நெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம், வயிறு வரிவு, வயிறு நோ, பசியின்மை, உடல் மெலிவு, ஓங்காளம், மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம், அடிக்கடி சலம் போதல், உடல் சுடுதல், தலை அம்மல், சொறிவு, தலைமயிர் உதிர்ந்தல், கூடுதலாக வியர்த்தல், பாவியல் பாதிப்புகள், மாதவிடாய்க் கோளாறு, கருச்சிதைவு குறைப்பிரசவம் முதலியன.

6. இறுக்கம் (Tension)

உடல் உள ரீதியாகத் தளர்வற்ற நிலையில் தொடர்ந்து காணப்படும்.

7. நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மன வடு நோய் (PTSD)

ஒரு பாரிய தாங்க முடியாத நெருக்கீட்டின் பின் ஏற்படும் உள நோய்.

சில சமயங்களில் இனங்காணக்கூடிய நோய் எதுவும் இல்லாமல் சிறு அறிகுறிகள் மட்டும் காணப்படலாம்.

அவற்றில் சில :-

- | | |
|--|-------------------------------|
| ◇ நித்திரையின்மை | ◇ பயங்கரக் களவு |
| ◇ நித்திரையில் அலறுதல் | ◇ நித்திரையில் நடத்தல் |
| ◇ அமைதியற்ற நிலை | ◇ அதீத எச்சரிக்கையாக இருத்தல் |
| ◇ ஞாபகக் குறைவு | ◇ கருத்தூன்றல் குறைவு |
| ◇ கல்வி அடைவு குறைதல் | ◇ அடிக்கடி கோபம் வருதல் |
| ◇ பொய் சொல்லுதல் | ◇ களவு எடுத்தல் |
| ◇ அடிக்கடி சண்டையிடுதல் | ◇ அடிக்கடி அழுதல் |
| ◇ கை சூப்புதல் | ◇ மெதுவாகச் செயற்படல் |
| ◇ நகம் கடித்தல் | ◇ நித்திரையில் சலம் விடுதல் |
| ◇ பிடிவாதம் | ◇ மரத்துப்போன நிலை |
| ◇ தடுமாற்றம் | ◇ உறவுகளைக் குறைத்தல் |
| ◇ ஒதுங்கியிருத்தல் | ◇ கையாலாகாத உணர்வு |
| ◇ பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுத்தல் | |
| ◇ விளையாட்டிலிருந்து ஒதுங்குதல் | |
| ◇ நண்பரில் இருந்து விலகுதல் | |
| ◇ அடிக்க உடைக்க உளம் உந்துதல் போன்றவை. | |

வெல்லும் வழி முறைகள் :

- ★ உணர்ச்சிக் கோளாறுகளுக்கு உட்பட்டவர்கள் உளமருத்துவ நிபுணரை நாடலாம் அல்லது உளவளத் துணையாளரை நாடலாம்.
- ★ உளப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான அறிவைத் தேடிப் பெறலாம்.
- ★ சூழல் நெருக்கிகளுக்கும் அதன் பின் தோன்றும் உள அறிகுறிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பை விளங்கி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்காது பொருத்தமான, ஏற்றுக் கொள்ளப் படத்தக்க முறைகளில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவரின் இழப்பின் சோகத்தை நன்றாக அழுது வெளிக் கொணர வேண்டும்.

- ★ உறவினருடனும் நல்ல நண்பர்களுடனும் இணைந்து சம்பவங்களைப் பற்றிக் கதைத்து உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ★ சூழ்நடைகளுக்கு ஏராளமான கதைகள் சொல்ல வேண்டும்.
- ★ உறவினர்களும் நண்பர்களும் ஆதரவு, அன்பு, உதவி ஆகியவற்றைத் தேவையானபோது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ மத நம்பிக்கைகளை வளர்த்துக் கடவுளின் உதவியை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ பிராணாயாமம் போன்ற சுவாசப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.
- ★ சாந்தியாசனத்தை முறையாகப் பயின்று நாள் தோறும் செய்து வர வேண்டும்.
- ★ கிரமமான ஒரு முறையில் மந்திர உச்சாடனம் செய்வது நல்லது
- ★ தியானத்தில் அமர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளில், விடயத்தில் அல்லது இறைவனின் உருவில் மனதை ஒரு முகப்படுத்திப் பயிலுதல் மிக நல்லது.
- ★ சித்திரம், சங்கீதம், இலக்கியம், நாடகம் போன்ற கலைகள் மூலம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம்.
- ★ பல் வேறு வகையான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம்.
- ★ சிற்பங்கள், களிமண் மாதிரிகளை அமைக்கலாம்.
- ★ போருக்குமுன்னர் செய்து வந்த சகல தொழிற்பாடுகளிலும் திரும்ப ஈடுபட வேண்டும்.
- ★ புதிய தொழில்களைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமும் மற்றும் வேலைகளைச் செய்வதன் மூலமும் அதிக நேரம் ஓய்வாக இருப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ தனது வாழ்வுக்கான அர்த்தத்தைச் சரியாகத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ குடும்பத்தில் ஒற்றுமையைப் பேணி, குடும்பம் ஒன்றாக வாழ்ந்து, குடும்பச் செயற்பாடுகளை வலுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- ★ ஒத்த மனிதர்களுடன் இணைந்து அநுபவங்களைப் பகிர்ந்து கூட்டுத் தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டும்.
- ★ முடியுமானால் அமைதியான பாதுகாப்பான சூழலுக்கு மாறிக் கொள்ளலாம். நெருக்கீடுகளைத் தவிர்க்க முடிந்தால் மிக நல்லது.
- ★ செல்லப் பிராணிகளை வளர்த்து அவற்றின் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டலாம்.
- ★ பலர் சேர்ந்து ஒன்றாகப் பாடும் பஜனை, கூட்டுப்பிரார்த்தனை, கூட்டுப் பாடல், நாடகப் பட்டறை போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

செய்வோம்! எம்மை வெல்வோம்!! வாழ்வோம்!!!

யாழ்ப்பாணத்தில் மனக்கஷ்டம் உடையவர்களுக்கு பல்வேறு விதத்தில் உதவக்கூடிய இடங்கள் :-

- ★ போதனா வைத்தியசாலை — யாழ்ப்பாணம்
- ★ அரசு வைத்தியசாலை — தெல்லிப்பழை (மானிப்பாய்)
- ★ காந்திகம — யாழ்ப்பாணம்
- ★ நெய்யானா — யாழ்ப்பாணம்
- ★ கலை இலக்கியக் களம் — தெல்லிப்பழை (இணுவில்)
- ★ சோலைக்குடில் அவைக்காற்றுக் களம் —
தெல்லிப்பழை (இணுவில்)
- ★ மகளிர் அபிவிருத்தி நிலையம் — யாழ்ப்பாணம்



