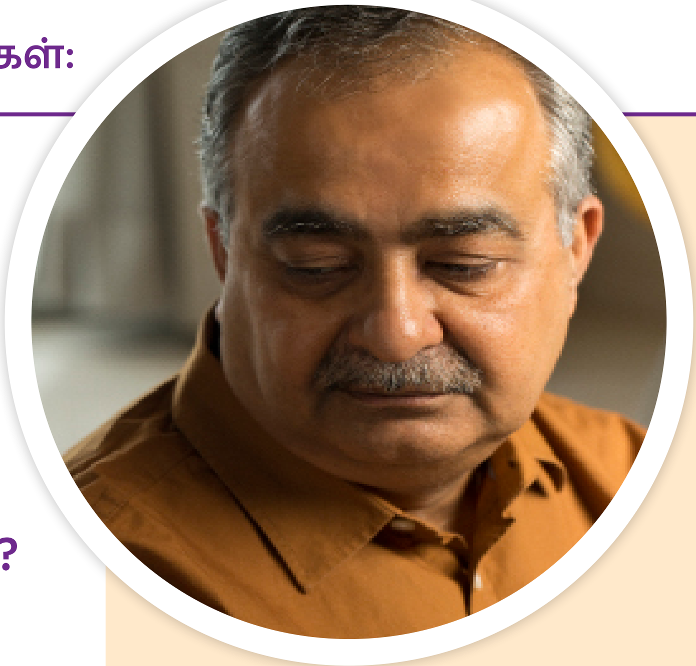
மூளையில் திடீரென ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

பிற்கால வாழ்வில் மனத்தடுமாற்றம் பற்றி விளங்கிக் கொள்ளல்



மனத்தடுமாற்றம் என்றால் என்ன?

- மனதில் திடீரென ஏற்படும் தீவிர சரிவே மனத்தடுமாற்றம் ஆகும்.[1]
- திடீரென ஏற்படும் மாரடைப்பினைப் போல இதனை நினைத்துக்கொள்ளலாம், ஆனால் இது மூளைக்கு நடக்கிறது.[1]
- மனத்தடுமாற்றம் (Delirium) ஒரு தனிப்பட்ட நோயல்ல என்றாலும் தொற்று, நீரிழந்த நிலை அல்லது நோவு போன்ற வேறு மருத்துவ பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் ஒரு சிக்கலாகும். [1,2]
- மனத்தடுமாற்றம் என்பது சிகிச்சையளிக்கப்படவேண்டிய ஒரு மருத்துவ அவசரநிலைமை ஆகும்.[3]

மனத்தடுமாற்றம் எவ்வாறுதோற்றம் பெறுகிறது?[1,3]

மனத்தடுமாற்றம் என்பது பின்வருவனவற்றில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றமாகும்:

விழிப்புணர்வு: இன்று என்ன நாள் என்று தெரியாமலிருத்தல் அல்லது கவனம்செலுத்துவதில் சிரமம்

அசைவு: மெதுவாக, சுறுசுறுப்பற்று அல்லது வழக்கத்தைவிட மேலதிக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
நித்திரை: நித்திரைச்சோர்வு, நாள்நேரம் தெரியாமை அல்லது பயங்கரக் கனவுகள்

உணர்ச்சிகள்: அமைதியின்மை, பதட்டம், எதிர்ப்புணர்வு, மேலதிக மகிழ்ச்சி அல்லது பின்வாங்கிக் கொள்ளல்

சிந்தித்தல்: விடயங்களைக் கேட்க/பார்க்க அல்லது விளங்கிக் கொள்ள முடியாமை

எவ்வாறு நான் நலமோடு இருக்கலாம்?[3,4]

- உடலில் போதியளவு நீர்ச்சத்துடன் இருங்கள
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- சமநிலைப்படுத்தப்பட்டதொரு உணவை உட்கொள்ளுங்கள்
- நித்திரைக்குச் செல்வதற்கான ஒரு ஒழுங்குமுறையை உருவாக்குங்கள்
- அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்
- ஒரு மணிக்கூட்டை அல்லது நாட்காட்டியை (கலண்டர்) அருகிலே வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனத்தடுமாற்றம் மற்றும் ஏனைய மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ
ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health முதியோருக்கான கனேடிய மனநலக் கூட்டமைப்பு
www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association கனடிய மனநல அமைப்பு
https://ontario.cmha.ca/ **1-800-875-6213**

Centre for Addiction and Mental Health அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Community Information Centres சமூக தகவல் நிலையங்கள்
www.211Ontario.ca **தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211**

மூலவளம்

நோயாளிகள், குடும்பங்கள், மற்றும் நண்பர்களுக்கான மனத்தடுமாற்றக் கையேடு, சர்வகலாசாலை உடல்நல வலையமைப்பு - யூனிவேர்சிற்றி ஹெல்த் நெட்வேர்க்
Delirium booklet for patients, families, and friends, University Health Network
https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf

சான்றாதாரங்கள்

1. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (2014). Delirium in elderly people. *The Lancet*, *383* (9920), 911–922.
2. Burns, A., Gallagley, A. & Byrne, J. (2004). Delirium. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, *75* (3), 362–367.
3. Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (2009.) *Delirium in older adults: A guide for seniors and their families.* Toronto, Ontario.
4. Oh, E.S., Fong, T.G., Hshieh, T.T. & Inouye, S.K. (2017). Delirium in older persons: advances in diagnosis and treatment. *Jama, 318* (12), 1161–1174.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh