

தெளிவற்ற அபிப்பிராயங்களும்
எண்ணங்களும்

பிற்கால வாழ்வில் தீவிரமனநோய் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளுதல்



தீவிரமனநோய் என்றால் என்ன?

- யதார்த்தம் என்பதென்ன -அல்லாதுது என்ன என்பதைப் பாகுபடுத்துவதை மனதிற்குக் கடினமாக்கும் நிலைமையே தீவிரமனநோய் ஆகும்.¹
- அல்சைமேர்ஸ் அல்லது தலைக்காயம் போன்ற பல்வேறு மன, உடல் நோய்களின் ஒரு அறிகுறியாகும்.¹
- தீவிரமனநோய் சிகிச்சையளிக்கப்படக்கூடியதொன்றாகும். ஆரம்பத்திலேயே உதவியைப் பெறுவது வேகமான குணமடைதலுக்கு உதவும்.²

மனநோய் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும்?³

தனிநபர் ஒருவரது யதார்த்த நிலைமையுடன் இருநோய் அறிகுறிகள் இணைந்துகொள்ளுகின்றன அல்லது அதனை மாற்றியமைக்கின்றன:

- **தோற்றப்பிறழ்வுகள்:** இந்த தோற்றப்பிறழ்வுகள் சார்ந்த நம்பிக்கைகள் உண்மையானவை அல்ல என்பதற்கான ஆதாரம் இருக்கின்றபோதிலும் பிழையான ஒன்றின் மீதான தீவிர நம்பிக்கைகள்
- **தோற்றமயக்கங்கள்:** உண்மையில் அங்கில்லாத ஒன்றினைக் கேட்டல், பார்த்தல், சுவைத்தல், மணத்தல் அல்லது உணர்தல்

எவ்வாறு நான் நலமோடு இருக்க முடியும்?

- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் ⁴
- அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பிலிருங்கள்⁵
- உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் காதுகேட்டலுக்கான ஒழுங்கான சோதனைகளைச் செய்து கொள்ளுங்கள்⁶
- உங்கள் மனதை மாற்றியமைக்கக்கூடிய போதைப்பொருட்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்¹

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?



தீவிரமனநோய் மற்றும் ஏனைய
மனநலப் பிரச்சினைகளுக்குமான
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

மூலவளங்கள்

தீவிரமனநோயை விளங்கிக்கொள்ளுதலும் ஆரம்பத்திலேயே உதவியைப்
பெற்றுக்கொள்ளுதலும், கனடிய மனநல அமைப்பு
Understanding psychosis and finding help early, Canadian Mental Health Association
<https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/>

ஆரம்பநிலை தீவிரமனநோய் குறுக்கீட்டு வலையமைப்பு ஒன்ராறியோ
Early Psychosis Intervention Ontario Network <http://help4psychosis.ca/>

சான்றாதாரங்கள்

1. Blake, P., Collins, A. & Seeman, M. (2015). *Women and psychosis: An information guide: A guide for women and their families*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
2. Canadian Mental Health Association. *Child and youth mental health: Signs and symptoms*. Available: <https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/> Accessed February 22, 2019.
3. Bromley, S., Choi, M. A. & Faruqui, S. (2015). *First episode psychosis: An information guide*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
4. Stubbs, B., Williams, J., Gaughran, F. & Craig, T. (2016). How sedentary are people with psychosis? A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 171 (1–3), 103–109.
5. Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E. & Hutton, P. (2017). Loneliness in psychosis: A meta-analytical review. *Schizophrenia Bulletin*, 44 (1), 114–125.
6. Almeida, O.P., Ford, A.H., Hankey, G.J., Yeap, B.B., Golledge, J. & Flicker, L. (2018). Hearing loss and incident psychosis in later life: The health in men study (HIMS). *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 34 (3), 408–414.

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

camh