

ஒரு சமநிலையினைக்
கண்டுகொள்ளல்:

பிற்கால வாழ்வில் இருமன ஒழுங்கீனம் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளல்

இருமன ஒழுங்கீனம் என்றால் என்ன?

- இருமன ஒழுங்கீனம் என்பது ஒரு நீண்டகால தொடர்நோயாகும்.¹
- இருமன ஒழுங்கீனமுள்ள ஒருவருக்கு மனநிலை மாற்றங்கள் தீவிரமானவை, நீண்டகாலம் நிலைப்பவை, அவர்களது தினசரி வாழ்வின் ஒரு எதிர்மறையான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவல்லன.²
- “தோற்றப்பாடுகள்” (“episodes”) என்றழைக்கப்படும் உயர்-சக்தி வெறிநிலை மற்றும் தாழ்சக்தி மனத்தாழ்வு என்ற நிலைமைகளை இருமன ஒழுங்கீனமுள்ளவர்கள் அனுபவிப்பார்கள்.
- சிலருக்கு தோற்றப்பாடுகளுக்கிடையேயான காலம் பல வருடங்களாக இருக்கலாம் ஆனால் ஏனையோருக்குக் குறைவாக இருக்கலாம்.²

தோற்றப்பாடுகள் எவ்வாறு காணப்படும்?

▲ **வெறிநிலை:** வெல்லப்படமுடியாதவர்கள் போன்று உணருதல்; மாயத்தோற்றங்கள் அல்லது தோற்றப்பிறழ்வுகளை அனுபவித்தல்; குறைந்தளவு நித்திரையையும், மட்டரகமான மதிப்பீடுகளையும் கொண்டிருத்தல்; மேலும் அதீத சுறுசுறுப்பாகவும், சிடுசிடுப்பாகவும் அல்லது ஆக்ரோஷமாகவும் இருத்தல்²

▼ **மனத்தாழ்வு:** வெறுமையை உணர்தல், விடயங்களைச் சந்தோஷமாக அனுபவிக்கமுடியாமலிருத்தல், நித்திரை கொள்வதில் மாற்றங்கள் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் கொண்டிருத்தல்.^{2,3}



ஒரு தோற்றப்பாட்டினை நான் எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

- ஒரு சுயநிர்வகிப்புத் திட்டத்தைக் கொண்டிருங்கள்⁴
- அன்புக்குரியவர்களிடம் ஆதரவுக்குத் தங்கியிருங்கள்²
- ஒரு நல்ல சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்²
- உங்கள் தினசரி ஒழுங்குமுறையில் உடற்பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்²

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?



இருமன ஒழுங்கீனத்திற்கானதும் ஏனைய மனநலப் பிரச்சினைகளுக்குமான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதுவுடனாவது 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 கனேடிய மனநல அமைப்பு
<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health அடிமைப்படுத்தல் மற்றும்

மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca 1-800-463-2338

Community Information Centres சமூக தகவல் நிலையங்கள்

www.211Ontario.ca தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211

Mood Disorders Association of Ontario ஒன்ராறியோ மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள்

அமைப்பு
www.moooddisorders.ca 1-888-486-8236

Seniors Active Living Centres முதியோர் சுறுசுறுப்பான வாழ்வு நிலையங்கள்

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you> 1-888-910-1999

மூலவளங்கள்

Bipolar disorder: An information guide

இருமன ஒழுங்கீனம்: ஒரு தகவல் வழிகாட்டி

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

Bipolar Disorder: What does it feel like? HeretoHelp

இருமன ஒழுங்கீனம்: அது எவ்வாறு உணரப்படுகிறது? உதவநாம்இங்குள்ளோம்

<https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like>

சான்றாதாரங்கள்

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. & Krzyzak, M. (2018). Late-onset bipolar I disorder. *Cureus*, 10 (8).
2. Centre for Addiction and Mental Health Bipolar Clinic Staff. (2013). *Bipolar disorder: An information guide*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition. *Primary Care*, 44 (3), 499–510.
4. Dols, A., & Beekman, A. (2018). Older age bipolar disorder. *Psychiatric Clinics*, 41 (1), 95–110.

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

camh