# உளச்சோர்வு

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

# உளப்பிரச்சனைகளும் போதைக்கு அடிமையாதலும் ஒருநாளில் 24 மணிநேரமும் உள்ள பிரச்சனைகளாகும்.

## இதற்கு இப்போது ஒருநாளில் 24 மணிநேர உதவி கிடைக்கிறது.

R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

உளநலன் பற்றியோ போதைக்கு அடிமையாதல் பற்றியோ உங்களிடம் ஒரு கேள்வியோ அல்லது இதுபற்றி ஆலோசனை பெறவோ விரும்பினால், நாங்கள் உதவி புரியக் காத்திருக்கின்றோம். எங்களைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள் அல்லது எமது இணையத்தளத்தினூடாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அன்றேல் ரொறொன்டோவில் உள்ள எங்கள் அலுவலகத்திற்கு விஜயம் செய்யுங்கள். பொருத்தமானவர்கள் நம்பிக்கையான பதில்தரக் காத்திருக்கின்றோம். இச்சேவை முற்றுமுழுதாக இரகசியமானது. சிலவேளைகளில் யாரிடம் உதவி கேட்பது என்று தெரியாமல் இருக்கலாம்.
ஆனால் இப்போது எங்கே உதவி கேட்பது என்று தெரிந்துகொள்வது கடினமல்ல.

ஆர். சாமுவெல் மக்லாக்லின் போதை மற்றும் உளநலன் தகவல் மையத்திலிருந்து:

உளநலன், அணுகுமுறைகள், தகவல்கள், நிகழ்ச்சிகள், சிகிச்சைமுறைகள், தடுப்பு உக்திகள் போன்ற நவீன தகவல்களை இலவச தகவல் மையம் மற்றும் இணையத்தளத்திலிருந்தும் பதிவுசெய்யப்பட்ட செய்திகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இரகசியமான அநாமதேய தொலைபேசி உதவி.
எமது பதிவுசெய்யப்பட்ட செய்திகள் பல்வேறு வகையான விடயங்களை உள்ளடக்கி உள்ளன:

- உளநலன் பற்றிய தகவல்கள், மது மற்றும் போதைப்பொருட்கள்
- தகவல் வழிகாட்டிகள்
- குடும்ப உதவிகள்

ஒன்டாறியோவில் கிடைக்கும் தடுப்பு, உதவி, சிகிச்சை முறைகள் தொடர்பான வளங்கள் பற்றிய தகவல்கள்

தகவல்கள் ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சிலும் கிடைக்கும். சில சேவைகள் பல்வேறு மொழிகளிலும் கிடைக்கும்.

**வேலை நேரங்கள்:**

**வருகை தாருங்கள்**
அறை இலக்கம் 3B
219 டபரின் தெரு,
ரொறொன்டோ

மு.ப 9 – பி.ப 5
திங்கள் - வெள்ளி

மு.ப 10 – பி.ப 5
சனி
மு.ப 10 – பி.ப 5
ஞாயிறு

**ஒத்தாசைத் தொடர்பு:**
(ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
பி.ப 3 – பி.ப 9
செவ்வாய் - சனி

**தகவல் தொடர்பு:**
அலுவலர்கள்
உதவியுடன்
அழைப்புகள்:
மு.ப 9 – பி.ப 9
திங்கள் - வெள்ளி

மு.ப 10 – பி.ப 9
சனி
மு.ப 10 – பி.ப 5
ஞாயிறு

**பதிவுச் செய்திகள்:**
ஒரு நாளில் 24
மணிநேரமும்,
வாரம் 7 நாட்களும்

**ஒன்டாறியோ இலவச தகவல் மையம்:**
1 800 463 6273
ரொறொன்டோவில் ,
416 595 6111
**இணையத்தளம்: :**
www.camh.net/McLaughlin

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
There is help. There is hope.

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

அன்பான வாசகர்களே,

போதை நாட்டத்திற்கும் உளநலனிற்குமான இந்த நிலையமானது படங்களோடு கூடிய ஐந்து கதைகளை தொடராக வெளியிடுவதில் மிகவும் பெருமையடைகிறது. ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சு மொழியிலும் முன்பு வெளியிடப்பட்ட இக்கதைகள் மதுப்பழக்கம், சூதாட்டம், உளச்சோர்வு, போதைப்பொருட் பாவனை, கொடுந்துயர் நிகழ்வுகளைத் தொடர்ந்த மனஅழுத்த நிலை போன்றவற்றோடு தொடர்புடைய மிகப்பொதுவான பிரச்சனைகளைப்பற்றி விளக்கிக் கூறுகின்றன.

எமது இனச் சமூகங்களிடையே இருக்கும் தேவைகளை அடையாளம் காண்பதற்காக எமது நிலையம் பல்வேறுபட்ட சமூகக் குழுக்களைச் சந்தித்து உரையாடியது. இந்த உரையாடல்களில் இருந்து கிடைத்த செய்தி என்னவெனில் போதைப்பொருட் பாவனை உளநலன் மற்றும் இவை தொடர்பாக கிடைக்கப் பெறும் சேவைகள் பற்றிய அறிவு போதிய அளவு மக்களிடையே இல்லை என்பதாகும். அத்தோடு இந்தச் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது கடினமானதாகவும் கிடைக்கப்பெறாமலும் உள்ளன என்பதையும் இந்த உரையாடல்கள் வெளிக்கொணர்ந்தன.

இக்கதைகள் போதைப்பொருள் மற்றும் உளநலன் போன்ற பிரச்சனைகள் உள்ள மக்களிற்கு அறிவூட்டுவதாகவும், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதாகவும், அக்கறையோடு பதிலளிப்பதாகவும் இருக்குமென நம்புகின்றோம். அத்தோடு இக்கதைகள் இந்த பிரச்சனைகளால் வருந்திக் கொண்டிருப்போரின் குடும்பங்களுக்கும் அன்பு செலுத்துபவர்களுக்கும் தேவையான ஒத்தாசையைத் தருவதற்கு வழியாக அமையும் எனவும் நம்புகின்றோம்.

இந்த உரையாடல்களின்போது தங்களை முழுமையாக அர்ப்பணித்த சமூகப் பங்காளர்கட்கும் சமூக அங்கத்தவர்கட்கும் நாங்கள் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த செயற்திட்டத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிக்க எங்களுக்குத் தாராளமாகப் பணஉதவி செய்த கனேடிய குடியுரிமை குடிவரவு திணைக்களத்தின் கிளைஸ்தாபனமான ஒன்டாரியோ குடியிருப்பு பகுதிக்கும் எங்கள் நன்றிகள் உரித்தாகும்.

கடைசியாக, இக்கதைகளை வாசிப்பதனால் எங்கள் இனச்சமூகத்தைச் சார்ந்தவர்கள், தற்போது கிடைக்கப்பெறும் சேவைகளைப் பயன்படுத்துவார்கள் என்றும், போதிய அறிவோடு தீர்மானங்களை எடுப்பார்கள் எனவும், போதைப்பொருட் பாவனை உளநலன் என்பனபற்றி இருக்கும் தப்பெண்ணங்களையும் விலக்குச்சொற்களையும் களைந்தெறிவார்கள் என்றும் நம்புகின்றோம்.

அன்ருவான் டெறோஸ்
செயற்திட்ட முகாமையாளர்
Centre for Addiction and Mental Health
தொலைபேசி: 416 535-8501, தொடரெண் 6904
இணையத்தள முகவரி: antoine_derose@camh.net

**நன்றி**
இச்செயற்திட்டத்தின் ஆலோசனைக் குழுவானது இத்திட்டம் வெற்றிபெறுவதற்கு தங்கள் சிந்தனைகளையும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துகொண்ட பல மக்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் தனது அளவற்ற நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறது. அவர்களது பற்றுக்கும் முயற்சிக்கும் ஒத்தாசைக்கும் எமது நன்றிகள். மேலும் இத்திட்டம் வளர்ச்சிபெற அயராது உழைத்த வேறு தனிமனிதர்களுக்கும் சேவை வழங்குனர்களுக்கும் நிறுவன அங்கத்தவர்களுக்கும் நாங்கள் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

அத்தோடு இப்பனுவலின் ஆரம்பகால பதிவுகளை மீள்பார்வை செய்த மருத்துவ ஆலோசகர்களுக்கும் மற்றும் துறைசார் வல்லுனர்களுக்கும் எல்லா CAMH அங்கத்தவர்களுக்கும் எமது விசேட நன்றிகள்.

Printed in Canada
Copyright ©2004 Centre for Addiction and Mental Health

This photo-novella was produced by:

DESIGN, PHOTOGRAPHY, SCRIPTS, PRODUCTION
BITCASTERS®
Peter Gaull
Alastair Smith
Jonathan Sullivan
Stephen Headley
Danielle Carney
Aurélie Resch
Kirsten Sibert

DEVELOPMENT
The Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) managed the OASIS contract. The project manager was Antoine Dérose, Project Consultant for Central East Region, and Saroj Bains was the photo-novellas' Project Co-ordinator/Consultant.

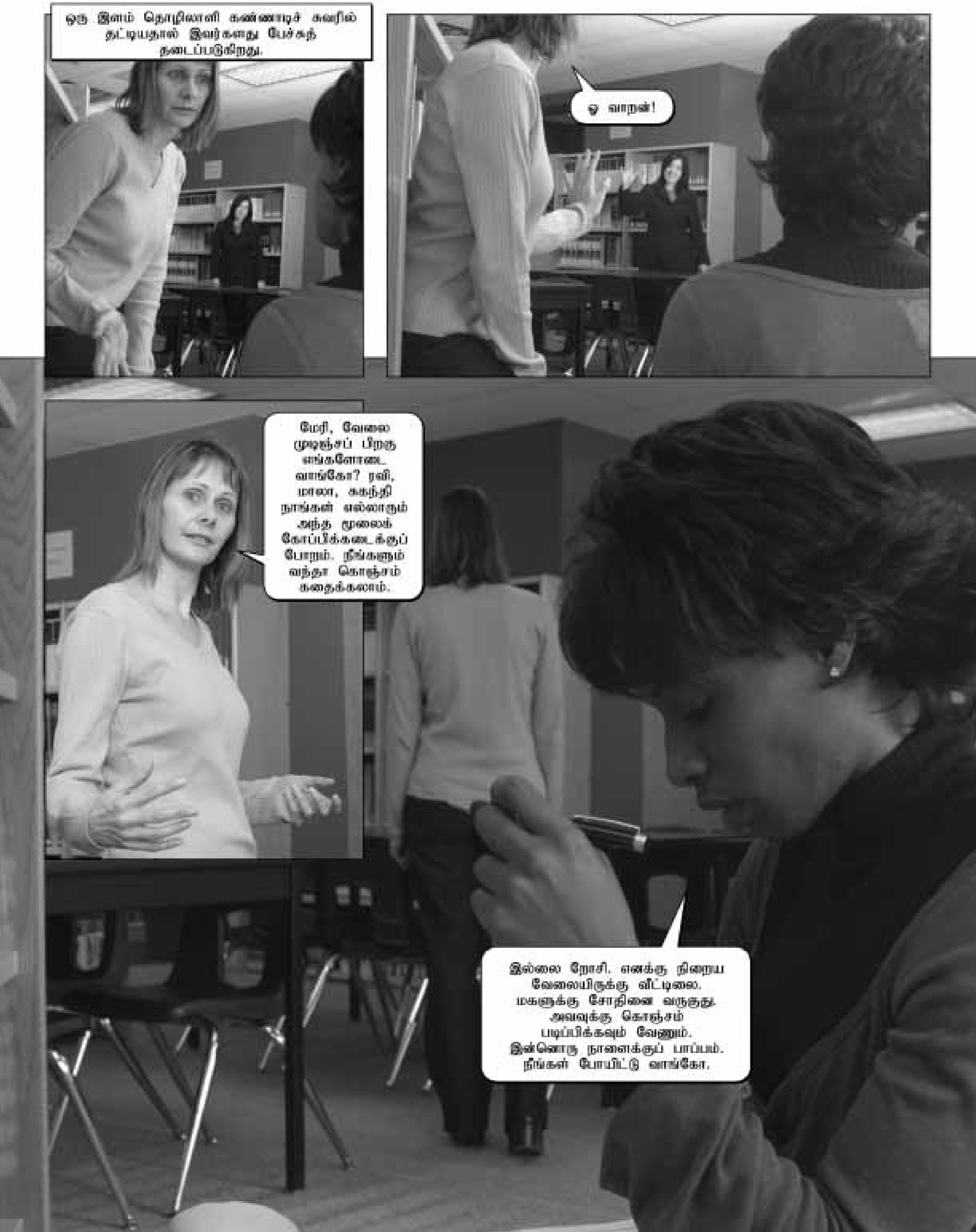
SPECIAL THANKS TO:
Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada provided funding for the project.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM
Christine Harris
Annie Hart
Evelyne Barthès McDonald
Norman Liu
Francine Morissette

CAST
Juliette – Karen Currie
Juliette's Husband – Peter Cunningham
Juliette's Daughter – Shireen Biggart
Rosie/Marie-Jo – Diane Gardish
Doctor – Sophia Tieu
Young Employee – Kirsten Sibert

மத்தியானம் பாடசாலை நூலகம்
மேரி சில புதிய புத்தகங்களை வரிசைப்படுத்துகிறாள்
மேரி! எப்பிடி இருக்கிறீங்கள்?
இருக்கிறன்.
நீங்கள் எப்பிடி இருக்கிறீங்கள்? எப்பிடிப் போகுது?
என்ன, இவ சோபனா ரீச்சர் பிள்ளைகளுக்கு புது வேலை ஒண்டு குடுத்திருக்கிறா. அதாலை நிறைய வேலை எங்களுக்கு. எங்களிட்டை இப்ப இருக்கிறதை விட கூட விஷயங்கள் தேவையாய் இருக்கு.
அது சரி, நீங்கள் இந்த பழைய புத்தக அறையில வேலை செய்யப் போறன் எண்டு கேட்டதாய் கேள்விப்பட்டன், உண்மைதானா?
ஓமோம், ம்ம்
இங்கை தனிமையாய் இருக்கிற மாதிரி அடைபட்டுக் கிடக்கிற மாதிரி இருக்குமே? நீங்கள் வந்து, துடியாட்டமாய் ஓடுப்பட்டுத் திரியிற ஆள். மாணவர்களையும் மற்றவையையும் பாக்காமல் உங்களாலை இருக்கேலுமா?
அப்பிடி எண்டு இல்லை, இந்த வேலையிலை வந்து, எனக்கு கொஞ்சம் யோசிக்கவும் கற்பனை செய்யவும் நேரம் கிடைக்குது. இடைக்கிடை சந்தோசமாயும் இருக்குது. மற்றது நீங்கள் அதிலைதானே இருக்கிறீங்கள். பன்னலுக்குள்ளாலை உங்களையும் பாக்கலாம் தானே.
அது சரி


ஒரு இளம் தொழிலாளி கண்ணாடிச் சுவரில் தட்டியதால் இவர்களது பேச்சுத் தடைப்படுகிறது.
ஓ வாறன்!
மேரி, வேலை முடிஞ்சப் பிறகு எங்களோடை வாங்கோ? ரவி, மாலா, சுகந்தி நாங்கள் எல்லாரும் அந்த மூலைக் கோப்பிக்கடைக்குப் போறம். நீங்களும் வந்தா கொஞ்சம் கதைக்கலாம்.
இல்லை றோசி. எனக்கு நிறைய வேலையிருக்கு வீட்டிலை. மகளுக்கு சோதினை வருகுது. அவவுக்கு கொஞ்சம் படிப்பிக்கவும் வேணும். இன்னொரு நாளைக்குப் பாப்பம். நீங்கள் போயிட்டு வாங்கோ.

அடுத்த நாள் காலை மேரியின் வீட்டில்
என்ன அம்மா, ஒருமாதிரி கவலையாய் இருக்கிறீங்கள்?
ஒண்டுமில்லை.. சரி, நீ வெளிக்கிடு. பள்ளிக்கூடத்துக்கு நேரம் போகப்போகுது.
எனக்கு உங்கடை வயசு வரேக்கை, நானும் உங்களை மாதிரி அழகாய் இருப்பன் என்ன?

மேரி வீட்டில் இரவுச்சாப்பாட்டு நேரம்
என்ன, ஒண்டுமே கதைக்கிறீங்கள் இல்லை. என்ன செய்தீங்கள் இண்டைக்கு.
ம்.. எப்பவும் போலைதான். பெரிசா ஒண்டுமில்லை.
நீங்கள் எப்பவும் உங்கடை பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளைப் பற்றி ஏதாவது பகிடி வைச்சிருப்பீங்கள். சோபனா ரீச்சரைப்பற்றி இல்லாட்டால் மற்றவையைப் பற்றி
சும்மா சொல்லுங்கோ அம்மா, பீற்றர் சேரின்டை மேசையிலை இந்தமுறை யார் ஊத்தைப் பேச்சு எழுதினது? அப்ப.. அந்த ரீச்சர் பிந்தி புத்தகம் கொண்டந்து குடுக்கேக்கை றோசி என்ன செய்தவ.
என்ன, ஏதோ சுகமில்லையே?
இல்லை, எனக்கு கொஞ்சம் களைப்பாயிருக்கு. அவ்வளவுதான்.
காச்சல் ஏதாவது வரப்போகுதோ?
இல்லை இல்லை. நான் கொஞ்சம் படுத்தால் சரிவரும். பிள்ளை, நான் உங்களுக்கு சனி ஞாயிறு சோதினைக்கு படிப்பிக்கிறன். இப்ப போய் படுங்கோ. சரியா?

படுக்கை அறையில்
மேரி, உங்களை நினைக்க ஒரே கவலையாய் இருக்குது. நீங்கள் நீங்களாகவே இல்லை. எப்பவும் ஒரே களைப்பாய் இருக்கிறீங்கள் இல்லாட்டால் மற்றவை கேக்கிறதை அசட்டை செய்யிறீங்கள். இப்பவெல்லாம் நீங்கள் மற்றவையை வரவேற்கிறதில்லை, அதோடை நீங்கள் இப்ப எங்களோடை வெளிலை போக வாறதுமில்லை. ஏன்.. இந்த ஜிம் க்கு போறனீங்கள். அதைப்பற்றி ஒரு கதை இல்லை.
சீ, அம்மா அலட்டாதைங்கோ, எனக்கு ஒண்டும் இல்லை. கொஞ்சம் களைப்பாய் இருக்குது. அவ்வளவுதான். இந்தக் குளிர், அதோடை நித்திரையும் இல்லை. லைட்டை நிப்பாட்டுங்கோ. படுப்பம். நாளைக்கு கதைப்பம்.
2:04

காலை 2:15
காலை 2:17
காலை 2:24
காலை 2:26
காலை 2:30
உளச்சோர்விற்கான அறிகுறிகள்
இந்த அறிகுறிகள் எனக்கும் இருக்கிற மாதிரி இருக்கே.

குடும்ப வைத்தியரிடம் - 2 மாதங்களுக்குப் பின்
மேரி, டொக்டர் கூப்பிடுறா. போங்கோ.
எப்பிடி மேரி இருக்கிறீங்கள்?
இருக்கிறன் டொக்டர். கொஞ்ச நாளாய் ஒரு சக்தியும் இல்லாத மாதிரி இருக்குது. கவனிக்க முடியாமல் இருக்குது.
என்ரை நண்பர்களும் குடும்பமும் நான் ஏதோ அடைபட்டுக் கிடக்கிறன் எண்டு சொல்லுகினம். என்னைப் பொறுத்தவரையிலை, எனக்கு பெரிசாய் வெளிலை போய் சாப்பிட பிடிக்கிறேல்லை.
சரி, கொஞ்சம் குறிப்பாய் சொல்லுறீங்களா?
சரி...எனக்கு அடிக்கடி ஒரு காரணமும் இல்லாமல் அழவேணும் போல இருக்கும். என்னுடைய அவரும் மகளும் தாங்கள் இண்டைக்கு என்ன செய்யப்போகினம் எண்டு அக்கறையாய் கதைக்கேக்கை, எனக்கு என்ரை வாழ்க்கையிலை அதுபோலை ஒருவித நாட்டமும் இல்லாதது போலை இருக்கும். அதுமட்டுமில்லை, சமுதாயத்துக்கு நான் நிறைய பங்களிப்பு செய்யேல்லையே எண்டு யோசிப்பன்.
ஒருகாலமும் இல்லாமல் இப்பிடி நடக்குது. நான் தனிமையிலை இருக்கிறது போல உணருறன். எவ்வளவுதான் நான் ஏதாவது ஒன்றிலை கவனம் செலுத்த முயன்றாலும், முடியுதில்லை. அதாலை எந்தநேரமும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு இருக்கிறன். இப்பிடி இருக்கேக்கை என்ரை உடம்பு பெருத்தமாதிரியும் நான் அலங்கோலமாய் போனமாதிரியும் இதைப்பற்றி ஒண்டும் செய்யமுடியாத மாதிரியும் இருக்கும்.

ஒரு வேளை நீங்கள் உளச்சோர்வாலை வேதனைப்படலாம். இது பலபேருக்கு இருக்கிற ஒரு பொதுவான பிரச்சினை. இந்த நிலையிலிருந்து மீள வழிகள் இருக்குது.
தெரியும். ஒரு சஞ்சிகையிலை வாசிச்சனான். அதைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்லுறீங்களா?
நான் உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவ ஆலோசகரை அறிமுகப்படுத்தப் போறன். அவ வந்து உங்கடை கேள்விகளுக்கு எல்லாம் மறுமொழி சொல்லுவா. அதோடை உங்களோடை சேர்ந்து உங்களுக்கு இப்ப என்ன தேவை எண்டதை அவ சொல்லுவா.
சிலபேருக்கு, மருந்துகள் சரியாக்கும். வேறை சிலருக்கு மருத்துவ ஆலோசனைகள் தேவைப்படும். சில வேளைகளிலை, நீங்கள் குழுக்கள் பங்குபற்றுற நிகழ்ச்சிகளிலை சேரவேண்டியிருக்கும். சுவாமி யோசேப் தேவாலய நில அறையிலை ஒவ்வொரு கிழமையும் ஒரு கூட்டம் வைக்கிறவர். அதுக்கு முதல், நாங்கள் பாக்கவேணும் உண்மையாய் உங்களுக்கு உளச்சோர்வு இருக்கா இல்லையா எண்டு. இப்போதைக்கு நான் உங்களுக்கு கொஞ்ச பிரசுரங்கள் தாறன். நீங்கள் வாசிச்சு பாருங்கோ. கன விஷயங்கள் உங்களுக்கு உளச்சோர்வு பற்றி தெரியவரும். சரியா?
நீங்கள் உதவிகேட்டு முன்னுக்கு வந்தது நல்லது. கொஞ்ச நாளிலை எல்லாம் சரியாகிவிடும். என்ன கேக்கவேணும் எண்டாலும் நீங்கள் என்னை கேக்கலாம்.
அப்ப, இப்போதைக்கு நான் என்ன செய்யவேணும் டொக்டர்?
உங்களைப் பற்றி பெரிசாய் மனவருத்தப்படாதைங்கோ. இந்த பிரச்சனைபற்றி உங்கடை குடும்பத்தோடை கதையுங்கோ. சொல்லுங்கோ இப்பிடி உங்கடை நடத்தைகளிலை சில மாற்றங்கள் வந்திருக்கெண்டு.
உங்களுக்கு என்ன நடக்குதென்பதை அவர்கள் புரிஞ்சுகொள்ளுறது முக்கியம். அப்பதான் அவர்களின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் உங்களுக்கு கிடைக்கும். உங்களுக்கு அது தேவை. கொஞ்சம் கஷ்டம் தான். இந்தாங்கோ, இதிலை உங்களை மாதிரி குடும்பங்களிலை உளச்சோர்வு உள்ள ஆக்களுக்கு உதவிற குழுக்கள்பற்றி தகவல்கள் இருக்கு.
நன்றி டொக்டர்

பல கிழமைகளின் பின்பு
டொக்டரோடை எப்பிடி போச்சுது?
நல்லாய் போச்சுது. என்ரை மருத்துவ ஆலோசகரோடை கதைக்கத் தொடங்கின நாள் தொடக்கம், என்ரை பிரச்சனைகள் எல்லாம் தீர்ந்தமாதிரி இருக்கு. முக்கியமா இப்ப சோகமாய் இல்லை. என்ரை ஆலோசகர் நல்ல ஒரு ஆள். சொல்லிறதெல்லாம் நல்லாய் கேப்பா. வடிவாய் கதைப்பா. அவவுக்கு 9 சகோதரங்களாம்.
நீங்கள் கதைக்கிறதைப் பாக்க எனக்கு சந்தோசமாக இருக்குது. நீங்கள் முன்பிலும் பார்க்க நல்லாய் இருக்கிறீங்கள்.
என்ரை பழைய மாணவன் ஒருவனை சந்திச்சன். அவன் நல்லாய் வளந்திட்டான். நம்பவே முடியேல்லை.
அவன்தான் சொன்னான் சுவாமி யோசேப் இப்பிடி துக்கங்ளை சமாளிக்கிற கூட்டம் ஒண்டை இங்கை நடத்துறார் எண்டு. பாவம் அவன்ரை அப்பா செத்திட்டாராம். அதிலை துன்பப்பட்டிருக்கிறான். பிறகு இதிலை சேந்திருக்கிறான்.
நான் சுகமடைந்ததை நினைக்க சந்தோசமாயிருக்குது. என்ரை குடும்பத்தோடை நிறைய நேரம் செலவழிக்க என்ரை உடம்பிலை நிறைய பலம் இருக்கிறதாய் உணருறன்.

**உளச்சோர்வு என்றால் என்ன?**

நாம் எல்லோருமே சிலவேளைகளில் சோகமான மனநிலையில் இருப்பதுண்டு. இந்த மனநிலையானது ஒரு ஏமாற்றத்தையோ, ஒரு பாசத்திற்குரியவரின் இழப்பையோ, அல்லது எந்தவொரு துன்பமான நிகழ்வையோ தொடர்ந்து ஏற்படும் ஒரு சாதாரண உணர்வாகும். பொதுவாக, கால ஓட்டத்தில் இந்தச் சோகம் குறைந்துகொண்டே போய்விடும். சிலவேளைகளில், இந்தச் சோகமானது உளச்சோர்வாக மாறி, தொடர்வதனால் அது உடல்நலப் பிரச்சனையாக மாறிவிடுகின்றது.

உளச்சோர்வில் பெரிய அளவிலான உளச்சோர்வு, சிறிய அளவிலான உளச்சோர்வு என இரண்டு வகை உண்டு. எப்படியான உளச்சோர்வு பீடித்துள்ளது என்பது அதன் அறிகுறிகளின் எண்ணிக்கையிலும் அவை பீடித்திருக்கும் கால எல்லையிலும் தங்கியுள்ளது.

**உளச்சோர்விற்கான அறிகுறிகள்**
உளச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருக்கும் ஒருவர் பின்வரும் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பார்:

- பசி, உடல் நிறையில் மாற்றம்
- உறக்கமின்மை
- வேலையிலும், பொழுதுபோக்கிலும், அடுத்தவர்கள் மீதும் அக்கறையின்மை, உறவினர்கள் நண்பர்கள் மீது அன்பு அற்றுப் போதல்
- நம்பிக்கை அற்றுப்போதல், எதற்கும் பிரயோசனமற்றவர் போன்று உணருதல், அதிகப்படியான குற்ற உணர்வு
- தனது தோல்விகளையும் குறைபாடுகளையும் பற்றியே தொடர்ந்து சிந்தித்திருத்தல், சுயமதிப்புக் குறைந்து போதல்
- மிகையான எண்ணங்கள் (ஏதாவது ஒன்றுக்கு அளவிற்கு அதிகமான முக்கியத்துவம் கொடுத்தல், அல்லது அதுபற்றி நினைப்பதைத் தடுக்க முடியாமற் போதல்)
- ஓய்வில்லாதது போன்றோ அல்லது எதையாவது செய்வதற்குச் சக்தியற்றவர் போன்றோ களைப்படைந்தவர் போன்றோ உணருதல்
- சிந்திப்பதில் மந்தநிலை, மறதி, யோசித்து முடிவுகளை எடுப்பதில் பிரச்சனைகள்
- பாலுறவில் நாட்டமின்மை
- எதற்கெடுத்தாலும் அழுதல், அல்லது அழுவதற்கு முயற்சி செய்து முடியாமற் போதல்
- தற்கொலை செய்யவேண்டும் அல்லது இன்னொருவரைக் கொலை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம்

மேற்கூறிய அறிகுறிகளில் ஐந்திற்குக் குறைவானவற்றால் ஒருவர் இரண்டு கிழமைகள் அல்லது அதற்குமேல் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் அவருக்குச் சிறிய அளவிலான உளச்சோர்வு உள்ளது எனக் கூறலாம்.

இவ் அறிகுறிகளில் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றால் ஒருவர் இரண்டு கிழமைகளாவது பீடிக்கப்பட்டிருப்பின் அவருக்குப் பெரிய அளவிலான உளச்சோர்வு உள்ளது எனலாம்.

**பெண்களிடையே உளச்சோர்வு**
பெரிய அளவிலான உளச்சோர்வு 10% இலிருந்து 25% இற்கான பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. ஆண்களோடு ஒப்பிடுகையில் இந்த அளவு இரண்டு மடங்கானது. பெண்களிடையே உளச்சோர்வு அதிகரித்து இருப்பதற்கு அகச்சுரப்பிகள் தொடர்பான பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. குறிப்பாக கீழ்வரும் காலங்களில் இம்மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன:

- மாதவிடாய்ப் பருவ வட்டத்தில் மாற்றம் ஏற்படும்போது
- கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில்
- மகப்பேற்றின் பின் அல்லது குழந்தை அழிந்தபின்
- மாதவிடாய் நிற்கும்போது அல்லது மாதவிடாய் நின்றபின்

**ஆண்களிடையே உளச்சோர்வு**
உளச்சோர்வு கொண்ட ஆண்கள் பொதுவாக சினந்துகொண்டும், கோபப்பட்டுக் கொண்டும் துணிவற்றும் காணப்படுவார்கள். இதன் காரணத்தால் ஆண்களிடையே உளச்சோர்வை இனங்காண்பது கடினமாகும். உளச்சோர்வு காரணமாக இறப்பது ஆண்களிடையே அதிகம் காணப்படுகின்றது. உளச்சோர்வு கொண்ட பெண்கள் ஆண்களைவிடக் கூடுதலாகத் தற்கொலை செய்ய முயற்சிக்கும் போதும், உண்மையாகவே தற்கொலை செய்துகொள்ளும் ஆண்கள் பெண்களைவிட நான்கு மடங்காகும்.

**எனது உளச்சோர்விலிருந்து விடுபட உதவி கிடைக்குமா?**
பலபேர் உளச்சோர்விற்காக சிகிச்சை பெற வைத்தியரையோ அல்லது உளநலன் நிபுணர்களையோ அணுகுமுன்னர் நீண்ட காலத்திற்கு இதனால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்துகின்றார்கள். உளச்சோர்விற்கான சிகிச்சை பெறாவிட்டால் அது 18 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு நீடிக்கலாம். இருந்தபோதும் சிகிச்சை தொடங்கிய பின்னர் 2 தொடக்கம் 6 கிழமைகளில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு முன்னேற்றத்தைக் காணமுடியும்.

உளச்சோர்வு உள்ளவர்களை அநேகமாக குடும்ப வைத்தியரே முதலில் பரிசோதிக்கிறார். சிறிய அளவிலான உளச்சோர்வு உள்ளவர்களை குடும்ப வைத்தியர் சாதாரண வெளிநோயாளர் போலவே பரிசோதித்து மருந்தும் தேவையான உளச்சோர்வுக்கான ஆலோசனைகளையும் வழங்கி அனுப்பி வைக்கலாம். மேலும் வைத்தியர் உங்கள் சமுகத்திலுள்ள மற்றைய சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தலாம்.

பெரிய அளவிலான உளச்சோர்வு உள்ளவர்களை குடும்ப வைத்தியர் ஒரு மனநோய் வைத்திய நிபுணருடன் தொடர்புபடுத்தலாம். அங்கு நீங்கள் ஒரு வெளிநோயாளர் போல சிகிச்சை பெறலாம் அல்லது வைத்தியசாலையில் அநுமதிக்கப்படலாம்.

உளச்சோர்வுக்கு உளவியல் சிகிச்சையும் மருந்துகளும் பொதுவான சிகிச்சை முறைகளாகும். எந்தச் சிகிச்சை சிறந்ததென்பதைத் தீர்மானிக்க வைத்தியர் பின்வருவனபற்றிச் சிந்திக்கக் கூடும்:

- உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு பாரதூரமானவை
- உளச்சோர்வைக் கொண்டுவரக்கூடிய வேறு காரணிகள்
- கடந்த காலங்களில் நீங்கள் உளச்சோர்விற்காக எடுத்துக்கொண்ட சிகிச்சை முறைகள்

சிலபேர் மூலிகைகள் மற்றும் உளச்சோர்விற்கான ஒளிச்சிகிச்சை முறைகளையும் நாடிச் செல்வதுண்டு.

**எங்கெங்கே உதவி பெறமுடியும்?**
உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்கு வேண்டிய ஒருவருக்கோ உளச்சோர்விற்கான உதவி தேவைப்படின் கீழ்க்கண்ட நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

Centre for Addiction and Mental Health
Mental Health Information Line
Toronto: 416-595-6111
Toll-free number: 1-800-463-6273
Website: www.camh.net

Telehealth Ontario
Toll-free: 1-866-797-0000
TTY: 1-800-387-5559
Website: www.gov.on.ca/health/english/program/telehealth/telehealth_mn.html

Ontario Women's Health Network
Toronto: 416-408-4840
Website: www.owhn.on.ca

Mood Disorders Association of Ontario
Toronto: 416-486-8046 in Toronto
Toll-free: 1-888-486-8236
Website: www.mooddisorders.on.ca

Internet Mental Health
Website: www.mentalhealth.com

போதைக்கு அடிமையாதல் அல்லது உளநலன் போன்றவை தொடர்பான பிரச்சனைகள் அல்லது அவை தொடர்பாகக் கிடைக்கப்பெறும் வளங்கள் பற்றி மேலும் செய்திகள் தேவைப்படின் தயவுசெய்து CAMH இன் போதைநாட்டம் மற்றும் உளநலனிற்கான R. Samuel McLaughlin என்ற நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஒன்டாரியோ இலவச தொலைபேசி இலக்கம்: 1 800 463-6273
ரொறொன்டோ: 416 595-6111

பண உதவி வழங்க விரும்பின், தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
போதைநாட்டம் மற்றும் உளநலனிற்கான மையம்
தொலைபேசி: 416 979-6909
இணையத்தள முகவரி: foundation@camh.net

CAMH இன் சேவைகள் பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள், கருத்துக்கள் இருந்தால் அல்லது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்க விரும்பின் தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
தொலைபேசி: 416 535-8501 தொடரெண் 2028

இணையத்தளம்: www.camh.net

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

A Pan American Health Organization / World Health Organization Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

இப் பனுவல் ஆங்கிலத்திலும் கிடைக்கப்பெறும்

2857A / 06-05