

மன அழுத்தம்  
பற்றிய கட்டுக்கதைகளைத்  
தகர்த்தல்



தொடர்ந்து முன்னேறுங்கள்:  
நீங்கள் தனியாள் அல்ல

## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தம் ஒரு நோய் அல்ல.



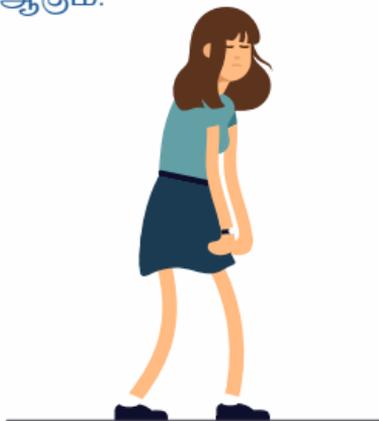
## உண்மை

மன அழுத்தம் ஒரு தீவிரமான நோயாக இருக்கலாம். அது தனிப்பட்ட நபரின் மனநிலை மற்றும் எண்ணங்களில் மட்டுமல்லாது, அவரது உடல் ஆரோக்கியத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.



## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தம் தனிப்பட்ட பலவீனத்தின் ஒரு அடையாளம் ஆகும்.



## உண்மை

மன அழுத்தம் உண்மையிலேயே ஒரு நோய் ஆகும்.



## கட்டுக்கதை

குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படாது.



## உண்மை

மன அழுத்தம் எந்த வயதினருக்கும் எந்தப் பாலினத்தவருக்கும் ஏற்படலாம்.



## கட்டுக்கதை

வயதானவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுவது இயல்பானது.



## உண்மை

மன அழுத்தம் இயல்பான வயதுமூப்பின் ஒரு பகுதி அல்ல. இருந்தாலும், வயதானவர்கள் வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்துக்கு வழிகோலுகின்ற பல சம்பவங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள்.



## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தம் ஒரு முறை வந்துவிட்டால், அந்த நபர் தனது ஆயுள் முழுவதும் மன அழுத்தத்துடனேயே இருப்பார்.



## உண்மை

மன அழுத்தம் குறுகிய காலத்துக்கு மட்டுமே நீடிக்கிறது. போதுமான சிகிச்சை அளிப்பதன் வாயிலாக அந்த நபரை இயல்பான வாழ்க்கைக்கு மீட்டுக் கொண்டு வர முடியும்.



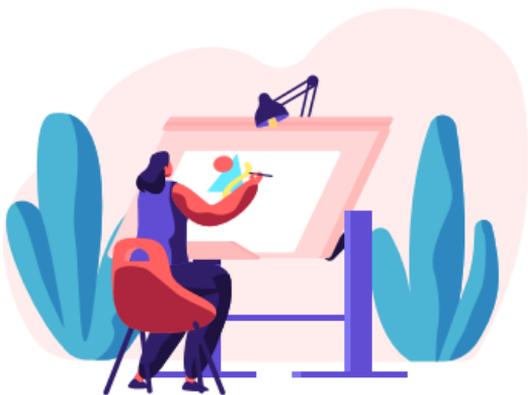
## கட்டுக்கதை

ஒருவர் தன்னுடைய மன உறுதியின் மூலம் மன அழுத்தத்துக்கு எதிராகப் போராடுவது என்பது சாத்தியமானது.



## உண்மை

மன உறுதி மட்டுமே போதுமானது அல்ல. அதற்கு எதிராகப் போராடுவதற்கு புதிய திறன்களையும் நோயாளிகள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தத்தைக் குணப்படுத்த முடியாது.



## உண்மை

மன அழுத்தம் குணப்படுத்தக்கூடியதே. மருந்து மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை மூலம் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு திறமையான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.



## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தத்துக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் அடிமைப்படுத்தக்கூடியவை.



## உண்மை

மன அழுத்தத்துக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் அடிமைப்படுத்தக்கூடியவை அல்ல. மன அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட்ட பிறகு அவற்றை நிறுத்திக்கொள்ளலாம்.



## கட்டுக்கதை

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபர் தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும்போது, அவர் அவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடப்போகிறார் என்று அர்த்தம் அல்ல.



## உண்மை

ஒரு நபர் கடுமையான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவராக இருப்பது மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.



## கட்டுக்கதை

வாழ்க்கையில் எல்லா வசதிகளையும்  
சௌகரியங்களையும் நீங்கள் பெற்றிருந்தால்,  
உங்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படாது.



## உண்மை

மன அழுத்தமானது அனைத்து சமூகப் பொருளாதார  
நிலைகளைச் சேர்ந்த மக்களையும் பாதிக்கலாம்.  
நிறைய பணக்காரர்களும் பிரபலமானவர்களும் மன  
அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகக்  
கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



## மேற்கோள்கள்

1. Myths about depression. Available at [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths\\_about\\_depression\\_en.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths_about_depression_en.pdf). Accessed on August 13, 2019.
2. Myths and facts about depression. Available at <https://www.uofmhealth.org/health-library/ug4843>. Accessed on August 13, 2019.
3. Conquering depression. Available at [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B0756.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0756.pdf). Accessed on August 13, 2019.







பொதுமக்கள் நலன் கருதி வெளியிடுவோர்



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd

**CIMS**  
Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>