

மன அழுத்தத்தைப்  
பற்றி புரிந்துகொள்ளுதல்



தொடர்ந்து செல்லுங்கள்:  
நீங்கள் தனியாக இல்லை

## மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மன அழுத்தம் என்பது ஒரு பொதுவான மற்றும் தீவிரமான மருத்துவ நோயாகும், இது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், நீங்கள் நினைக்கும் விதம் மற்றும் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறீர்கள் என்பதை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது. அதிர்ஷ்டவசமாக, இது சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது. மன அழுத்தம் சோக உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் / அல்லது ஒரு முறை அனுபவித்த செயல்களில் ஆர்வத்தைக் குறைக்கிறது. இது பலவிதமான உணர்ச்சி மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுத்து வேலையிலும் வீட்டிலும் ஒரு நபரின் செயல்படும் திறனைக் குறைக்கிறது.<sup>1</sup> எல்லோரும் சில நேரங்களில் சோகமாக, “மன சோர்வாக” அல்லது “ஊக்கம் இழந்திருப்பதாக” உணர்கிறார்கள். மன அழுத்தம் என்பது வேறு. இது சில வாரங்கள், மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும் மற்றும் ஒரு நபரின் வாழ்க்கையில் பெரிதும் தலையிடும்.<sup>2</sup>

## நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு தெரிந்துகொள்வீர்கள்?

மன அழுத்தத்துடன் உள்ள சிலர் ஒருபோதும் சோகமாக இருக்க மாட்டார்கள். மன அழுத்தம் என்பது உடலில் தோன்றும் அறிகுறிகள் உட்பட பல அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளது. குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு நீங்கள் பின் வரும் குறிகளையும் அறிகுறிகளையும் அனுபவித்திருந்தால், நீங்கள் மன அழுத்தத்தால் அவதியுறக்கூடும்.<sup>3,4</sup>



சோகமாக இருத்தல் அல்லது  
மன அழுத்த மனநிலையில் இருத்தல்

உற்சாகமின்றி அல்லது சோகத்துடன்  
தொடர்ந்து இருத்தல்



 **Depression  
Free India**

ஆர்வமின்மை அல்லது ஏற்கனவே  
அனுபவித்தல் செயல்பாடுகளில் விருப்பமின்மை

ஊக்குவித்தல் ஏதுமில்லை அல்லது  
பொருட்களில் ஆர்வமில்லை.



 **Depression  
Free India**

உணவுமுறைக்குத் தொடர்பில்லாத  
வகையில் எடை குறைதல் அல்லது கூடுதல்

பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பு அல்லது  
அதிகளவு சாப்பிடுதல் மற்றும் எடை கூடுதல்



 **Depression  
Free India**

தூங்குவதில் சிரமம் அல்லது  
அதிகமாகத் தூங்குதல்

இரவில் தூங்குவது மிகவும் சிரமமாக உள்ளது  
அல்லது காலையில் சீக்கிரமே எழுத்துவிடுதல்



ஆற்றலின்மை அல்லது  
அதிகரித்த சோர்வு

தன்னம்பிக்கையின்மை அல்லது  
சுயமரியாதையின்மை, எல்லா நேரமும்  
சோர்வாக இருத்தல்



## ஓன்றுமே இல்லாத உடல் செயல்பாட்டில் அதிகரிப்பு

மெதுவாகச் செல்லுதல் அல்லது  
அமைதியற்றதாக மற்றும் கிளர்ச்சியற்றதாக  
இருத்தல், கைகளைப் பிசைதல் அல்லது  
துரிதமான, மெதுவான பேச்சு



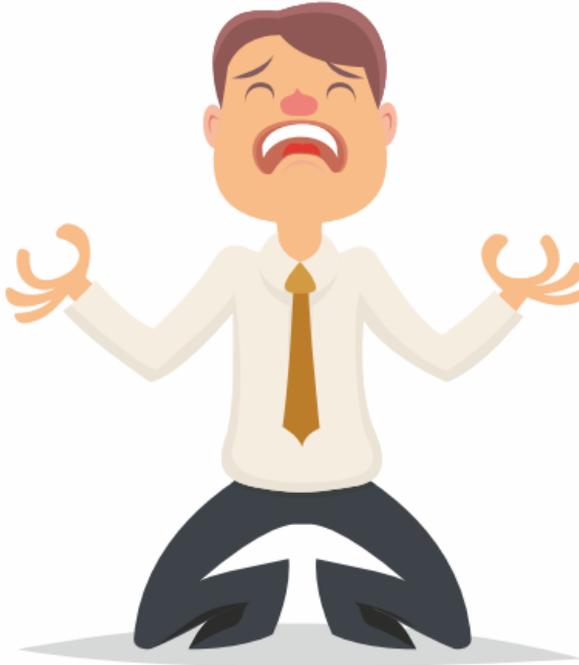
பிரயோஜனம் இல்லாததாக அல்லது  
குற்ற உணர்வுடையதாக உணர்தல்

குற்ற உணர்ச்சிடன்  
கண்ணீருமாக உணர்கிறேன்



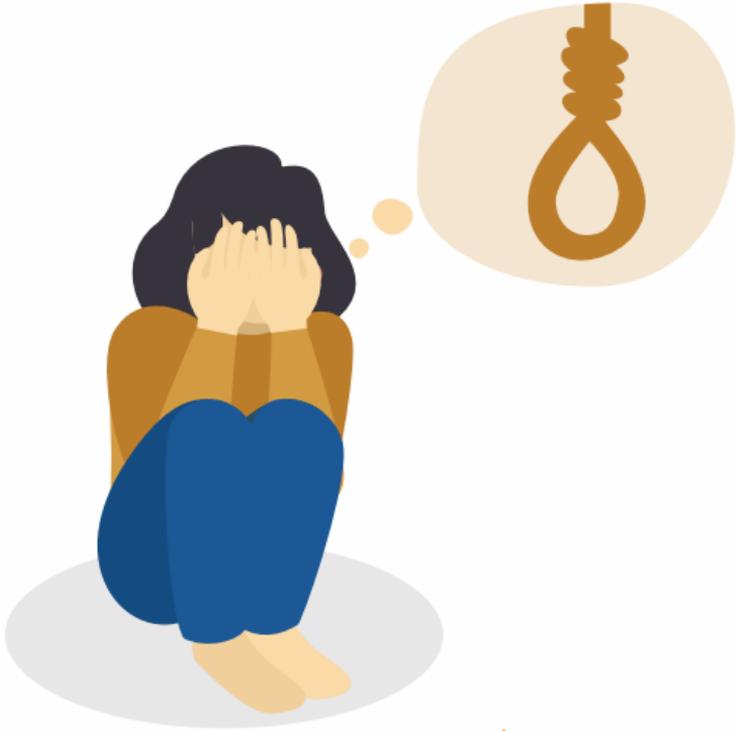
## யோசிக்க மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்

முடிவுகள் எடுப்பதில் சிரமமாக உணர்தல்.  
ரூபகம் வைத்துக்கொள்ளுதல் அல்லது  
கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்



## மரணம் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள்

தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது  
தன்னையே காயப்படுத்திக்கொள்ளும்  
எண்ணங்கள் கொண்டிருத்தல்



## REFERENCES

1. What is depression. Available at <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Accessed on May 31, 2019.
2. Non-drug approaches to help move from depression to feeling happier with more energy. Available at [https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module\\_depression\\_patient.pdf](https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module_depression_patient.pdf). Accessed on May 31, 2019.
3. Depression: What you need to know. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-you-need-to-know/index.shtml>. Accessed on May 31, 2019.
4. What causes depression. Available at <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/what-causes-depression>. Accessed on May 31, 2019.

## நோயாளி உடல்நல வினாத்தொகுப்பு-2 (PHQ-2)

கடந்த 2 வாரங்களில் மன அழுத்தம் எவ்வளவு அடிக்கடி ஏற்பட்டது என்பதைப் பற்றி PHQ-2 வினாக்கள் இருக்கும் PHQ-2 வில், PHQ-9-வின் முதல் இரண்டு உருப்படிகள் உள்ளடங்கியிருக்கும்.

PHQ-2-வின் நோக்கம் “முதல்-படி” அணுகுமுறையிலேயே மன அழுத்தத்தைக் கண்டறிவதுதான்.

மன அழுத்த கோளாறுக்கான வரையறை பாசிட்டிவாகக் கண்டறியப்பட்ட நோயாளிகள் பூர்த்தி செய்கிறார்களா என்பதைக் கண்டறிய மேற்கொண்டு PHQ-9-வுடன் மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

கடந்த 2 வாரங்களாக, கீழ்க்காணும் பிரச்சனைகளினால் எந்தளவிற்கு நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்?	ஒரு போதும் இல்லை	பல நாட்கள்	பாதி நாட்களுக்கும் மேல்	கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும்
குறைந்த ஆர்வம் அல்லது செயல்களைச் செய்வதில் குறைந்த விருப்பம்	0	1	2	3
மனமுடைந்து இருத்தல், மன அழுத்தத்துடன் இருத்தல் அல்லது நம்பிக்கையில்லாமல் இருத்தல்	0	1	2	3

Adapted from: Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2). Available at <https://www.hiv.uw.edu/page/mental-health-screening/phq-2>. Accessed on May 25, 2019.





**Depression**  
**Free India**

பொதுநலன் 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>