

'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனப்படும் முரண்-மூளை நோய் (Schizophrenia)

மருந்துகள், உளவியல் ரீதியான ஆதரவுதவி மற்றும் வாழ்க்கை முறைத் தெரிவுகள் ஆகியவற்றின் உதவியோடு 'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனப்படும் முரண்-மூளை நோய் குணப்படுத்தக் கூடியதாகும்.

ஒருவர் சிந்திக்கும் விதத்தினையும், அவரது அன்றாட வாழ்க்கையினை அவர் சமாளிக்கும் விதத்தினையும் இந்த முரண்-மூளை நோய் பாதிக்கிறது. 'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனப்படும் முரண்-மூளை நோய் உள்ள ஒருவர் பிரமைகளுக்கும், மாயத்தோற்றங்களுக்கும், ஒழுங்குமுறையற்ற சிந்தனைப் போக்குகளுக்கும் ஆட்படக்கூடும். தமது அன்றாட அலுவல்களை மேற்கொள்வதற்கான ஆர்வ உந்துதல் இவர்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கக்கூடும்.

பிரமைகள் மற்றும் மாயத்தோற்றங்களுக்கான அறிகுறிகளை சமய நம்பிக்கை அனுபவங்களோடு சம்பந்தப்படுத்திக் குழப்பிக்கொள்ளக் கூடாது. சமய நம்பிக்கைகளோடு தொடர்புடைய உணர்வுகள் முரண்-மூளை நோய் அல்ல. உதாரணமாக, யதார்த்தம் அல்லாத, அல்லது ஒருவர் தனக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கவல்ல பிரமைகளும், மாயத்தோற்றங்களும் சமய நம்பிக்கையோடு சம்பந்தப்பட்ட பொதுவான அனுபவங்கள் அல்ல.

'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனப்படும் இந்த முரண்-மூளை நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உங்களுக்கோ, உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருக்கோ இந்த நோயறிகுறிகள் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவர் ஒருவரைப் பாருங்கள், அல்லது கீழே தரப்பட்டுள்ள மூலவளங்களில் சிலவற்றின் வழியாக உதவி நாடுங்கள்.

'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனப்படும் முரண்-மூளை நோயைப் பற்றிய பெரும் சமூக இழுக்கும், பொதுவான கட்டுக்கதைகள் பலவும் உள்ளன. முரண்-மூளை நோய் உள்ளவர்கள் ஆபத்தானவர்கள் என்பது ஒரு பொதுவான கட்டுக்கதை. இது உண்மையல்ல. முரண்-மூளை நோயுள்ளவர்கள், குறிப்பாக அவர்களுக்குத் தக்க சிகிச்சையும், ஆதரவுதவியும் அளிக்கப்படும்போது, அவர்கள் ஆபத்தானவர்களாக இருப்பது அரிது.

முரண்-மூளை நோய் என்பது 'பிளவுற்ற-மனோபாவம்' ('split personality') அல்ல. முரண்-மூளை நோய் உள்ளவர்கள் மாயத்தோற்றங்களைக் காணலாம், மற்றும் யதார்த்தமான சூழலைப் பற்றிய உருக்குலைந்த புரிதலைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் இவர்கள் 'பன்முக மனோபாவங்கள்' (multiple personalities) அல்லது பிளவுற்ற மனோபாவங்கள் (split personalities) னைக் கொண்டவர்கள் அல்ல.

முரண்-மூளை நோய் உள்ளவர்களுக்கு சாதாரணமான அறிவுத்திறன் இருக்கும். இந்த நோயின் பாதிப்பிற்கு ஆளாகும் ஒரு சமயத்தில் இந்த நோயின் அறிகுறிகள் அவர்களது சிந்திக்கும் ஆற்றலில் இடையூறு ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றாலும், அவர்களுக்கு அறிவுத்திறன் இயலாமை இருக்காது.

முரண்-மூளை நோய் உள்ள சிலருக்கு அவர்களது வாழ் நாளில் இந்த நோய் ஒரு முறையோ அல்லது குறுகிய நிகழ்வுகளாக சில முறைகளோ ஏற்படும். மற்றவர்களுக்கு இது மீண்டும்-மீண்டும் ஏற்படக் கூடியதாகவோ, வாழ்நாள் நெடுக நீடிக்கும் ஒரு சுகாதார நோய்-நிலையாகவோ இருக்கக்கூடும்.

காரணங்கள்

முரண்-மூளை நோய்க்கான காரணங்கள் சிக்கல் மிக்கவை: மரபு, ஆரம்ப கால வளர்ச்சி, போதைவஸ்துத் துஷ்பிரயோகம், மனஅழுத்தம் தரும் சமூக சூழல்கள் மற்றும் அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகள் (குறிப்பாகக் குழந்தைப் பருவத்தில்) ஆகியன ஒருவர் முரண்-மூளை நோய்க்கு ஆளாவதற்கான ஆபத்தினை அதிகரிக்கக்கூடும்.

இதற்கான அடையாளங்கள் மற்றும் நோயறிகுறிகள்

முரண்-மூளை நோயின் துவக்கமானது பல வாரங்களில் வளர்ந்து வரும் நோயறிகுறிகளோடு, விரைவானதாக இருக்கலாம், அல்லது மாதக் கணக்கில் அல்லது வருடக் கணக்கில் மெதுவாகவும் வளர்ச்சியடையலாம்.

மனப்-பிணி (psychosis)

முரண்-மூளை நோயின் பிரதான அறிகுறிகளில் மனப்-பிணி ஒன்றாகும். மனப்-பிணி உள்ள ஒருவருக்கு உண்மையானதையும், உண்மையற்றதையும் வித்தியாசப்படுத்திப் பார்க்க இயலாது. மனப் பிணியானது பெரும்பாலும் குறுகிய காலத்திற்கு தீவிர அறிகுறிகளுடன் ஏற்படும். மனப்-பிணியின் முக்கிய அறிகுறிகளாவன:

- மாயத்தோற்றங்கள் - அதாவது, ஆதாரங்கள் இருப்பினும், மாற்ற இயலாத தவறான நம்பிக்கைகள்
- பிரமைகள் - குரல்களைக் கேட்டல் அல்லது உண்மையில் இல்லாத விடயங்கள் இருப்பதைப் போன்ற உணர்வு அல்லது அப்படிப்பட்ட விடயங்களைக் காணல்
- சீர்குலைந்த சிந்தனைப்போக்கு - குழம்பிய, சீர்குலைந்த சிந்தனைகள் மற்றும் பேச்சு
- சீர்குலைவுற்ற நடத்தை - அசாதாரணமான, தகாத அல்லது தீவிரச் செயல்கள்.

ஒருவருக்கு வலுவான சமய நம்பிக்கைகள் இருந்து, முந்தைய சமய அனுபவங்கள் அவருக்கு இருந்திருக்குமாயின், இந்த நோயறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது குழப்பமூட்டுவதாக இருக்கலாம். இதைப் பற்றி நீங்கள் கவலையுற்றிருந்தால், மருத்துவர் ஒருவரது உதவியை நாடுவது முக்கியம்.

மனப்-பிணி சாராத நோயறிகுறிகள்

ஒருவரது சிந்தனை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தையில் ஏற்படும் பொதுவான மற்றும் உறுதியாய் அடையாளம் காண இயலாத மாற்றங்களில் இருந்து ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' எனும் முரண்-மூளை நோய் பெரும்பாலும் துவங்குகிறது. இந்த நோயறிகுறிகள் வருவதும் போவதுமாக இருக்கும், ஆனால் இவற்றிற்குச் சிகிச்சையளிக்காமல் விட்டுவிட்டால் இவை நாளடைவில் தீவிரமடையக்கூடும்.

எதோ ஒன்று சரியில்லை என்பதைக் காண்பிக்கும் அதி வலுவான 'மனப்-பிணி சாரா' நோயறிகுறிகள் பின் வருவனவாகும்:

- ஒரு விடயத்தில் தொடர்ந்த ஈடுபாடு கொண்டிருத்தல்
- அதி விரைவான, குழம்பிய, அர்த்தமற்ற அல்லது விளங்கிக்கொள்ள இயலாத பேச்சு அல்லது எழுத்து



- அதி குறைவாகப் பேசுதல்
- கவனக்குவிப்பு, குரூபகத்திறன் மற்றும்/அல்லது கவனம் ஆகியவற்றில் இழப்பு
- உறவுகளிடமிருந்து அல்லது பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகியிருத்தல்
- அதிகரித்துவிட்ட முரட்டுத்தனம் அல்லது சந்தேகம்
- சுறுசுறுப்பின்மை மற்றும்/அல்லது அதிவேக சுறுசுறுப்பு
- கண்மூடித்தனமாக, வினோதமாக அல்லது ஒருவரது குணாதிசயத்திற்கு முரணாக நடந்துகொள்ளல்
- சொந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களில் கவனமின்மை
- மகிழ்ச்சியை உணர அல்லது வெளிப்படுத்த இயலாமை

நோயறிகுறிகள் மாறுபடலாம், மற்றும் 'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' முரண்-மூளை நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்த நோயறிகுறிகள் அனைத்தும் இருக்கும் என்ற அர்த்தமல்ல. இந்த அறிகுறிகளுக்கு ஒருவர் ஆளாகும் கால நீட்சியும், அறிகுறிகளின் தீவிரமும் வேறுபடலாம். 'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' முரண்-மூளை நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கிருந்தால், அல்லது உங்களுக்கிருக்கும் உணர்வுகள் அல்லது சிந்தனைகள் எதைப் பற்றியும் நீங்கள் கவலைப்படக்கொண்டிருந்தால் நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து உதவி நாட வேண்டும்.

நோயறிவு (Diagnosis)

'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' முரண்-மூளை நோய் இருப்பதைக் கண்டறிவதற்குக் காலம் எடுக்கும். ஆரம்ப கட்ட நோயறிவு ஒன்றை நீங்கள் விரைவில் மேற்கொள்ளலாம், ஆனால், நீங்கள் ஒரு மாத காலத்திற்கு மனப்-பிணி நோயறிகுறிகளுக்கு ஆட்பட்டிருக்கும் வரை இதை உறுதிப்படுத்த இயலாது. இருப்பது 'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' முரண்-மூளை நோய்தான் என்று உறுதிப்படுத்த நோயறிகுறிகள் குறைந்தபட்சமாக ஆறு மாத காலத்திற்கு நீடித்திருக்க வேண்டும், மற்றும் உங்களுடைய வேலை, படிப்பு அல்லது சமூக வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் அளவிற்குத் தீவிரமானவையாக இருக்கவேண்டும். சில வேளைகளில் நோயறிவு முடிவுகள் காலப் போக்கில் மாறக்கூடும், இது பொதுவானதே.

ஆரம்ப கட்ட மதிப்பீடு ஒன்றை உங்களுடைய மருத்துவர் மேற்கொள்ளலாம், அதற்கடுத்து சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரிடம், பொதுவாக மன-நோய் மருத்துவர் ஒருவரிடம், முழு நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றிற்காகவும், சிகிச்சைக்காகவும் உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். மற்ற உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏதும் உங்களுக்கில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த இரத்த சோதனைகளையும், மூளை ஆய்வு 'ஸ்கேன்' பட சோதனைகளையும் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடும்.

இந்தத் தகவல்-ஏட்டினைப் பற்றி

இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ அறிவுரை அல்ல. இவை பொதுவானவை, மற்றும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்கள், உடல்நீதிப் பொது நலம், மனநிலை அல்லது மனநலத் தேவைகள் ஆகியவற்றை இவை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. உங்களுக்கோ, மற்ற ஒருவருக்கோ இருக்கும் நோய் நிலையைக் கண்டறிய அல்லது அதற்குச் சிகைச்சியளிப்பதற்காக இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தாதீர், மற்றும் இந்தத் தகவல்களில் உள்ள ஏதாவதொன்றின் காரணமாக மருத்துவ அறிவுரைகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர், அல்லது மருத்துவ அறிவுரை நாடுவதைத் தாமதப்படுத்தாதீர். மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் எதையும் தகுதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழிலில்லுள்ள ஒருவரிடம் கேட்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள்.

sane.org - இனால் வெளியிடப்பட்ட தகவல்களை இந்தத் தகவல்-ஏடு தழுவியுள்ளது. மூலத் தகவல்களை இங்கே காணலாம்:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

2021 ஆம் ஆண்டைய வெளியீடு

சிகிச்சை மற்றும் குணமடைவு

உங்களுடைய உடல் நலம், வீட்டுவசதி, வேலை அல்லது படிப்பு ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக மனப்-பிணி எதிர்ப்பு மருந்துகள், விசேட மனவியல் ரீதி சிகிச்சைகள் மற்றும் சமூக ஆதரவுதவித் திட்டங்கள் ஆகியன இதற்கான சிகிச்சைகளில் உள்ளடங்கும்.

மருந்துகளை உட்கொள்வதன் காரணமாகப் பக்க விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும். சிகிச்சைகள், மருந்துகள் மற்றும் பக்க விளைவுகளைப் பற்றிய கேள்விகளையும், உங்களுடைய உணர்வுகள் எப்படி இருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம் என்பதையும் நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் கேட்கலாம்.

'ஸ்கிட்செஃப்ரீனியா' முரண்-மூளை நோய்க்கான சிகிச்சையானது 2 முதல் 5 வருடம் வரை நீடிக்கலாம், இதை விட அதிக காலமும் எடுக்கலாம். பலரும் தமது வாழ் நாள் நெடுக சிகிச்சையையும், அவர்களுடைய நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆதரவுதவியையும் பெற்றுவருகின்றனர். சிகிச்சைகளின் வகையை மாற்றவும் அல்லது அவற்றின் தீவிரத்தைக் குறைக்கவும், பலன்களை மேம்படுத்தவும், பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கவும் காலப் போக்கில் உங்களுடைய சிகிச்சைகள் மாறக்கூடும்.

மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. தொழில்நீதியான உதவிகளை நாடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'Getting Professional Mental Health Help' ('தொழில்நீதி மன நல உதவி பெறல்') எனும் வரிசைத்தொடரில் உள்ள தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

உங்களுடைய மனநிலையைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், உங்களுக்கு வசதியான இன்னொரு மருத்துவர் இருக்கிறாரா என நீங்கள் பார்க்கலாம். உங்களுக்கேற்ற சரியான மருத்துவர் ஒருவரைக் கண்டறிய சிறிது காலம் எடுக்கக்கூடும்.

உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனும் ஒருவர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

'உயிர்காப்பு இணைப்'(Lifeline)பினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

மற்ற மூலவளங்களில் உள்ளடங்குவன:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer மற்றும் 'பராமரிப்பாளர் குழு' அகியவற்றின் அங்கத்தவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துக்கள்/தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

