

மனநோய் பராமரிப்பும், மறுவாழ்வும்



“கார்டு”

திருப்பதிசாரம் & அஞ்சல், குமரி மாவட்டம் - 629 901, தமிழ்நாடு

Our Projects

SCHOOL FOR THE MENTALLY RETARDED

Thirupathisaram, K.K. Dist.

(Residential Vocational Training Centre for Mentally challenged Adult Girls)

'SPASTI' SPASTICS CENTRE OF KANYAKUMARI

Puliyadi, Vadasery, Nagercoil.

(Residential Vocational Training Centre for Mentally challenged Adult Boys)

GOOD SAMARITAN HOME FOR THE AGED

Asaripallam, Nagercoil.

(Residential Home for the Elderly Mothers)

ANBALAYA HOME FOR THE MENTALLY ILL

Ethankadu, Vellichanthai, K.K. Dist.

(Residential Home for the Mentally III Women)

COMMUNITY BASED REHABILITATION PROGRAM FOR THE PERSONS WITH DISABILITIES

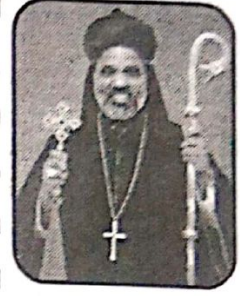
MOST. REV. VINCENT MAR PAULOS
Bishop of Marthandam



BISHOP'S HOUSE
MARTHANDAM - 629 165
TAMIL NADU, INDIA
Phone : 04651 - 271722
Fax : 04651 - 272910
E-mail : bpmardio@gmail.com

ஆசியுரை

ஒவ்வொரு மனிதனும் கடவுளின் கொடை, எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் மதிக்கப்பட வேண்டும், பராமரிக்கப்பட வேண்டும். கடவுளின் உருவிலும் சாயலிலும் படைக்கப்பட்ட மனிதன் படைப்பின் மகுடமாக உள்ளான். எனவே மனித மாண்பின் உறைவிடம் இறைவனே. மனித மாண்பை பாதுகாக்கும் கடமையை கத்தோலிக்கத் திருச்சபை எப்போதும் வலியுறுத்தி வருகிறது.



இன்றைய சமூக பகுப்பாய்வு மனிதனை அவனது நிறை குறைகளோடு கூறிட்டு பார்க்கிறது. மனவளர்ச்சி குறைந்தவர்களும், மனநோய்க்குட்பட்டவர்களும் அதிகமாக கவனிக்கப்படுவதில்லை. இக்குறை நீக்க அவர்களுக்கு ஒரு மறுவாழ்வு கொடுக்க திரு. எஸ். பேசில் ராஜன் அவர்கள் பல ஆண்டுகளாக அர்ப்பண மனப்பாங்குடன் பணியாற்றி வருகிறார். மனநோய் உடையவர்களை எப்படி அணுக வேண்டும், எப்படி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும், எப்படி பயிற்சிகள் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை குறித்த ஒரு கையேடு அவரே தயாரித்து வழங்குகிறார். இத்திருப்பணியில் அவரது அனுபவமே ஆசிரியராக அமைந்திருக்கிறது. திரு. எஸ். பேசில் ராஜன் அவர்களை மகிழ்ந்து பாராட்டுவதோடு அவர் பணி தொடர இறையாசீர் வேண்டுகிறேன்.

மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

இவண்

+ Vincent Mar Paulos

வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ்
மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்ட ஆயர்

அணிந்துரை

எனது நீண்டகால நண்பரான திரு. பேசில் ராஜன் இரு வாரங்களுக்கு முன்பு என்னிடம் மனநோயாளிகளைப்பற்றி பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும்படியாக ஓர் கையாட்கப் புத்தகம் பிரசுரிக்க வேண்டும் என்று அதை என்னிடம் கொண்டு வந்து கொடுத்து சரிபார்த்துத் தருமாறு கூறினார். நான் மிகவும் சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொண்டு ஆழ்ந்து படித்து சிற்சில மாற்றங்களை மட்டும் ஏற்படுத்தித் திரும்பக் கொடுத்தேன். அப்புத்தகம் பொதுமக்களுக்கு மிகச்சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இல்லை. அப்பிரதியில் பொதுவாக நம் சமூகம் மனநோயாளிகளை எவ்வாறு பார்க்கிறார்கள்; எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்; தங்களது வீட்டிலேயே ஓர் மனநோயாளி இருப்பின் அக்குடும்பம் மற்றும் அவரது உறவினர்கள் எவ்விதத்தில் பாதிக்கப்படுவார்கள் எனவும் கூறப்பட்டிருந்தது. பொதுவாக நம் சமூகம் நினைவுதெரிந்த காலத்திலிருந்தே மனநோயை ஆங்கிலத்தில் "TABOO" என்று கூறுவார்களே, அவ்விதத்தில் மனநோயாளிகளை ஒதுக்கியே வைத்திருந்துள்ளது. நான் எனது கிராமத்தில் இளம் வயதில் ஆற்றுக்கு குளிக்கச் செல்லும் பாதையில் ஓர் வைத்தியர் மனநோயாளிகளைச் சங்கிலியில் கட்டிவைத்து சாப்பாடு, மருந்து இவைகளைத் தருவதுபோன்று தடியால் அடித்ததையும் பார்த்திருக்கிறேன், அதாவது மூன்று நேரமும் இவ்வாறாகவே இப்பொழுதும் கூட மனநோயாளிகளை ராஜாவூர், சாமிதோப்பு, ஆத்தங்கரை பள்ளிவாசல், பீமாப்பள்ளி போன்ற வழிபாட்டுத்தலங்களில் தங்கவைத்திருப்பதைக் காணலாம். நெடுங்காலமாக சங்கிலியால் கட்டப்பட்டிருந்த அவர்கள் 1990-களின் பிற்பகுதியில் நம் அரசு அவர்கள் சங்கிலியால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கக்கூடாது என்பதைச் சட்டமாக உறுதிப்படுத்தியது. இந்திய மனநல சட்டத்தின்கீழ் எவரையும் துன்புறுத்தவோ, சங்கிலியால் கட்டிப்போடவோ அல்லது வலுக்கட்டாயமாக அவர்களை உள்நோயாளியாக்கவோ கூடாது என்ற சட்டத்தையும் கொண்டு வந்தள்ளது. இவையெல்லாம் செயல்பாடுகளில் வருமா என்பதைக்கூற இயலாது.

பிரபல ஹங்கேரிய மனநோய் நிபுணர் தாமஸ் லாஸ் (Thomas Szasz) அவர்களின் கருத்தின்படி உண்மையிலேயே நேர்மையான மனிதர்கள் மனநோயாளிகள் மட்டுமே என்பதாகும். ஏனெனில் அவர்கள் தான் உண்மையாகவே நினைத்ததைப் பேசி, நினைத்ததைச் செய்து

தன் விருப்பப்படி வாழ்க்கையை நடத்தவே விரும்புகிறார்கள் என்பதாம். மற்ற அனைவரும் (அதாவது நாம்) நிறைய முகமூடிகள் கொண்டவர்களே என்பது அவரது கருத்து. சுய முகமூடி ஒன்று, குடும்பத்தினருக்கு என்ற ஒன்று. சமூகத்திற்கென்று ஒன்று, நண்பர்களுக்கென, விரோதிகளுக்கென, அரசியலுக்கென, இருண்ட உலகிற்கென, மேடைக்கென இவ்வாறு அநேக முகமூடிகளை கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம். உண்மையும் அதுதானே? உண்மையிலேயே மனநோய் என்பது உடல்நோய்க்கு சரிசமமானது. உடலில் பல்லாயிரக்கணக்கான செயல்பாடுகளை அடக்கிய நூற்றுக்கணக்கான வெளி மற்றும் உள்ளுறுப்புகள் இருப்பினும் அதை எத்தனையோ பரிசோதனைகளின் மூலமாக (இரத்தம், சளி, மலம், எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன், MRI Scan, Whole Body Scan) என எடுத்து உடலை அக்குவேறு ஆணிவேராகப் பிரித்து அறிய முடியும். ஆனால் நமக்கு முன் அமர்ந்திருக்கும் ஒருவர் என்ன நினைக்கிறார் என்று கூட நம்மால் அனுமானிக்க முடியாது. அதுவே மனதின் பிரத்தியேகத் தன்மையாம். ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக, ஏறக்குறைய அரை இலட்சத்திலிருந்து முக்கால் இலட்சம்வரை எண்ணங்கள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். விழித்திருக்கும்போதும், உறங்கியிருக்கும் போதும், வேலை செய்யும் போதும், வேலை செய்யாத போதும் என அனைத்து நேரங்களிலும் மனம் தன்போக்கில் வேலை செய்து கொண்டேயிருக்கும். இவற்றில் தேவையான எண்ணங்கள் என்பது சதவீதம்கூட இருக்காது என்பதே பெரிய விநோதம். எனவே தனக்கு தேவையான எண்ணங்களை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவற்றை உதாசீனப்படுத்த முடியுமானால் ஒரு நபர் மனநோய்க்கு பலியாகத் தேவையிராது.

இப்புத்தகத்தில் நம் சமூகத்தின் தேவையில்லாத மந்திர தந்திரம், செய்வினை, மருந்து மாயம் இவைப்பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள் இருப்பதை குறிப்பிட்டிருக்கிறார். குடும்ப உறுப்பினர்கள் நோயாளிகளை எவ்விதத்தில் கவனித்தால் நன்றாக இருக்கும் என்பதும் இதில் கூறப்பட்டுள்ளது. என் நண்பர் திரு. பேசில் ராஜன் நான்கு இடங்களில் ஆதரவற்ற மனவளர்ச்சி குன்றியவர்கள் வயதானோர் மற்றும் மனநோயாளிகளுக்கெனவும் காப்பகங்களை நடத்தி வருகிறார். இவர் KARD எனப்படும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம் மூலம் தன் சேவைகளைச் செய்து வருகிறார். இந்த நிறுவனங்களுக்கு நான் சென்று மருத்துவ சேவையும் செய்துள்ளேன்.

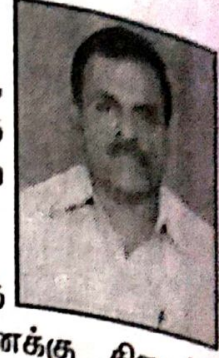
இச்சிறிய கைப்புத்தகம் பொதுமக்களுக்கு பெரும் உதவியாக இருக்கும் என நம்புகிறேன்.

மனநலம் விரும்பி
மனநல மருத்துவர்
டாக்டர் நாகராஜன்

ஆசிரியர் பேரவையிலிருந்து.....

அன்பு நண்பர்களே!

தெருக்கோடியிலும், சாலையோர குப்பை மேட்டிலும், உண்ண உணவின்றி, கிழிந்த ஆடைகளுடன், எவ்வித மருத்துவ உதவியுமின்றி சுற்றித்திரியும் ஆயிரமாயிரம் மனநோயாளிகளுக்கு இக்கையேடு சமர்ப்பணம்.



எனது முப்பத்தைந்து ஆண்டு கால மாற்றுத் திறனாளிகள் மறுவாழ்வு பணி அனுபவத்திலும், எனக்கு கிடைத்த பயிற்சிகள் மற்றும் புத்தகங்கள் வழியாக மனநோய் மனநோயாளிகள் பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு பற்றி நான் மற்றும் கொண்டவைகளை நமது சமுதாய மக்களுடன் தெரிந்து கொள்வதற்காகவே இக்கையேடு வெளியிடப்பட்டுள்ளது பகிர்ந்து.

மிகவும் வேகமாக மாறிவரும் இக்காலகட்டத்தில் பல்வேறு சூழல்களில், பல்வேறு காரணங்களினால் ஏற்படும் மனநோய்பற்றியும், மனநோயாளிகளின் நிலை பற்றியும், அவர்களை பராமரிப்பதன் அவசியம், மற்றும் அவர்களுக்கு தேவையான சிகிச்சை, மறுவாழ்வு பற்றியும், இக்கையேட்டில் விளக்கமாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இக்கையேடு, மனநோயாளிகளின் உறவினர்கள், மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் மற்றும் சமுதாய மக்களுக்கு, மனநோயாளிகள் பற்றிய தற்போதைய பார்வையை மாற்ற உதவுவதோடு அவர்களை கருணையுடன் பராமரிக்க உதவும் என்று நம்புகிறேன்.

இக்கையேட்டினை வெளியிட உதவிய மனநல மருத்துவர் டாக்டர். நாகராஜன் அவர்களுக்கும் ஆசி வழங்கிய மார்த்தாண்டம் மறை மாவட்ட ஆயர் மேதகு வின்சென்ட் மார் பவுலோஸ் அவர்களுக்கும், எமது 'காட்டு' நிறுவன பணியாளர்களுக்கும், தட்டச்சு செய்து, படங்கள் வரைய உதவிய எமது நிறுவன நிர்வாக அலுவலக பணியாளர்கள் திருமதி. G. ஞானகுமாரி, திருமதி. C. அபிலா, திருமதி. M. ஷப்னா ஆகியோருக்கும், அச்சிட உதவிய நாஞ்சில் ஆஃப் செட் அச்சக உரிமையாளர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும் எனது நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி.

'காட்டு' நிறுவனம்
திருப்பதிசாரம் & அஞ்சல்
குமரிமாவட்டம் - 629 901.
தமிழ்நாடு.

S. பேசில் ராஜன்

மனநோய்

ஒரு மனிதனின் நடத்தை மற்றும் சிந்தனையில் ஏற்படும் இயல்பான மாறான நிலையே மனநோய் எனப்படும்.

மனவளர்ச்சி குறை - மனநோய் - வேறுபாடு

மனவளர்ச்சி குறை	மனநோய்
மனவளர்ச்சி குறைவு 0 - 18 வயதில் வரும்	எந்த வயதிலும் வரலாம்
உடல் வளர்ச்சியில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்	உடல் வளர்ச்சி சாதாரணமாக இருக்கும்
இது ஒரு நோய் அல்ல	இது ஒரு நோய்
மருந்துகளினால் குணப்படுத்த இயலாது	மருந்துகளினால் குணப்படுத்தலாம்
அறிவு வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கும்	அறிவு வளர்ச்சி சாதாரணமாகவோ, சில சமயம் கூடுதலாகவோ கூட இருக்கலாம்
மாயக்காட்சிகள் ஏற்படுவதில்லை (Hallucinations) ஏற்படுவதில்லை	மாயக்காட்சிகள் ஏற்படும்
தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படுவதில்லை	தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படும்
மற்றவர்மீது சந்தேகம் வருவதில்லை	மற்றவர்மீது சந்தேகப்படுவர்

அறிகுறிகள்

ஆரம்பநிலையில் மனநோயாளிகளின் செயல்பாடுகள் வித்தியாசமாக இருக்கும். அவரது நடவடிக்கைகள் வழக்கத்துக்கு மாறுபட்டவையாகவும், வேடிக்கையாகவும் இருக்கும். மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் தன்னந்தனியாக மற்றும் சம்பந்தமில்லாமல் பேசுவார்கள். அவர் தூங்கும் நேரம் குறைவாக இருக்கும். அவர்களுடைய காதலினுள் யாரோ பேசுவது போன்ற ஒலி கேட்டுக்கொண்டேயிருப்பதாக கூறுவர்.

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எப்போதும் பிறர்மீது சந்தேகம் தோன்றும். அவர்கள் எப்போதும் தனியாக இருக்க விரும்புவர். அவர்கள் கத்தமாக இருக்காமலும், தன்னை கத்தமாக பராமரிக்காமலும் இருப்பர். இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் எப்போதும் பரபரப்பாக செயல்படுவார்கள். அவர்கள், மற்றவர்களிடம் கோபப்படுவதும், அவர்களை அடிப்பதும், கோபப்பட்டு திட்டிக்கொண்டும் இருப்பர். அவர்கள் தான் ஒரு மனநோயாளி என்னும் உணர்வு இன்றி இருப்பார்கள்.

மனநோயாளிகளை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். இளம் வயது மனநோயாளிகள், முதிர் வயது மனநோயாளிகள், இவர்களில் இளம் வயது மனநோயாளிகளை அதிக கவனம் செலுத்தி மருத்துவ சிகிச்சையும், மறுவாழ்வும் கொடுக்க வேண்டும். காரணம் அவர்களை சிகிச்சைக்குபின் அவர் தம் குடும்பத்தில் இணைந்து வாழ வழிவகை செய்வதன் மூலம் அந்த குடும்பத்தின் எதிர்கால வாழ்வுக்கே உதவ முடியும். முதிர் வயது மனநோயாளிகள் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்து குடும்பத்தில் இணைந்து செயலாற்றுவது மிக சிறிய எண்ணிக்கையே. முதிர் வயது மனநோய் பெரும்பாலும் அனைத்து முதியவர்களையும் பாதிக்கிறது. ஒருவர் முதிர் வயதில் ஏற்படும் பிற நோய்களுடன் மனநோய்க்கான சிகிச்சையும் பெறும்போது அவர்கள் பெரும் சிரமத்திற்குள்ளாகிறார்கள். இவர்களுக்கு மறுவாழ்வு கொடுப்பதும் சிரமம், தொழிற்பயிற்சிகளும் கொடுக்க இயலாது.

மனநோய் வருவதற்கான காரணம்:

மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தோல்விகள், விரக்தி, அதிர்ச்சி, வெறுப்பு, நிராகரிக்கப்பட்ட ஆசை, சிந்தனையில் அதிகப்படியான ஈடுபாடு (Concentration) போன்றவை இளம் வயது மனநோய்க்கான காரணங்கள், முதிர் வயது மனநோய், வயது முதிர்ச்சியினாலும், நோய் வாய்ப்படுவதாலும், நெடுநாளைய நோயின் பாதிப்பினாலும் ஏற்படுகிறது.

மூளை நோயுற்றவர்களை சாதாரணமாக நம்முடைய சமுதாயத்தில், பைத்தியம், கிறுக்கன், தலைக்கு சரியில்லாதவன் என்று அழைக்கிறோம். ஏவல், பில்லிசூனியம், செய்வினை, பேய்பிடித்தல் போன்றவற்றால் இது ஏற்படுகிறது என்னும் தவறான கருத்து நமது சமுதாய மக்களிடையே நிலவி வருகிறது.

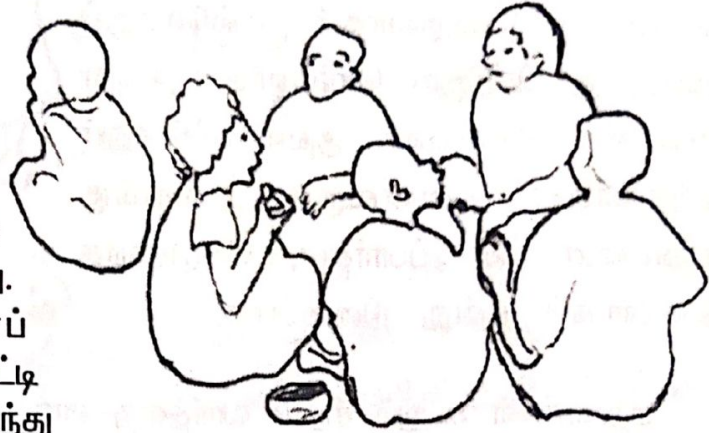
மாறுபட்ட நடத்தை என்பது என்ன?

ஒரு மனநோயாளியின் எண்ணம் சொல், செயல் அத்தனையுமே மாறுபட்ட நிலையில் இருக்கும். அவர் இதற்கு முன் இத்தகைய செயல்பாடுகளை செய்திருக்கவே மாட்டார். அவ்வாறு முற்றிலும் மாறுபட்ட செயல்பாடுகள் உடையவராக இருப்பார். உதாரணமாக காரணமின்றி சிரித்தல், தனக்குத்தானே பேசுதல் போன்ற செயல்களை செய்வார்.

அவருடைய இந்த மாற்றம் ஒருசில நாட்களில் ஏற்பட்டதாக இருக்கும். மெதுவாக ஒருசில மாதங்களில் முற்றிலும் தனது செயல்பாட்டை மாற்றிக் கொண்டிருப்பார்.

இத்தகைய மாறுபட்ட செயல்பாடு அவருடைய மூளை பகுதியில் ஏற்பட்ட ஒருவித சுகவீனத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கும். இந்த சுகவீனத்தினால் அவரால் முன்பைபோல் நடந்துகொள்ள இயலாமல் ஆகிவிடும். இந்த மாற்றத்தை அவருடைய குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவருக்கு மூளை சுகவீனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

மூளை பகுதியில் சுகவீனம் ஏற்பட்டால் அவரால் சரியாக சிந்திக்க இயலாது அல்லது என்ன நடந்திருக்கிறது என்பதை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள இயலாது. அவருக்கு மூளைப் பகுதியில் சுகவீனம் ஏற்பட்டிருப்பதை அவரால் தெரிந்து கொள்ள இயலாது. மேலும் அவருடைய நடத்தை எந்த அளவுக்கு பிறருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதும் அவருக்கு தெரியாது.



அவர் எப்படி நடந்து கொள்வார்?

மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் சிலவேளைகளில் மட்டும் இவ்வாறு மாறுபட்ட நடத்தையை வெளிப்படுத்துவார். மற்ற வேளைகளில், மூளையில் சுகவீனம் ஏற்படுவதற்கு முன் செயல்பட்டதைப்போல், சாதாரணமாக செயல்படுவார்.

மூளையில் சுகவீனம் ஏற்பட்ட பிறகு அவர் மிகவும் வித்தியாசமான செயல்பாடுகளுடன் காணப்படுவார். அவர் இதற்கு முன் எளிதாக செய்த செயல்களை தற்போது செய்ய இயலாதவராக காணப்படுவார். அவ்வாறு செய்ய பிறர் கட்டாயப்படுத்தினாலும், அவ்வாறு அவர் முயற்சி செய்தாலும் அந்த செயல்களை அவர் செய்ய மிகவும் சிரமப்படுவார். அவர் தனது வாழ்க்கையில் எந்தவித ஆர்வமும் இல்லாதவராக காணப்படுவார்.

அவர் ஏன் இப்படி நடந்து கொள்கிறார் என்று பிறர் எண்ணும் அளவிற்கு அவர் வித்தியாசமான செயல்களை செய்வார்.

இந்த நேரத்தில் அவர் தூக்கமின்மையால் மிகவும் அவதிப்படுவார்.

அவர் சிலவேளைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத எதையோ தேடிக்கொண்டிருப்பார். அவர் எதை தேடுகிறார் என்று அவருக்கே தெரியாது.

இத்தகைய மனிதர், வீட்டிலுள்ளவர்களையும், தான் வேலை செய்யும் இடங்களில் உடன் பணிபுரிபவர்களையும் காரணமின்றி சந்தேகப்படுவார். அவரை மற்றவர்கள் யாரும் விரும்பவில்லை என்று எண்ணிக்கொள்வார், அதை மற்றவர்களிடம் சொல்வார். மற்றவர்கள் எல்லோரும் அவருக்கு கெடுதல் செய்வார்கள் என்று எண்ணிக் கொள்வார். அவர் எப்போதும் மற்றவர்கள் அனைவரும் அவருக்கு தண்டனை கொடுப்பார்கள், கெடுதலாக பேசுவார்கள் என்று நினைப்பார்.



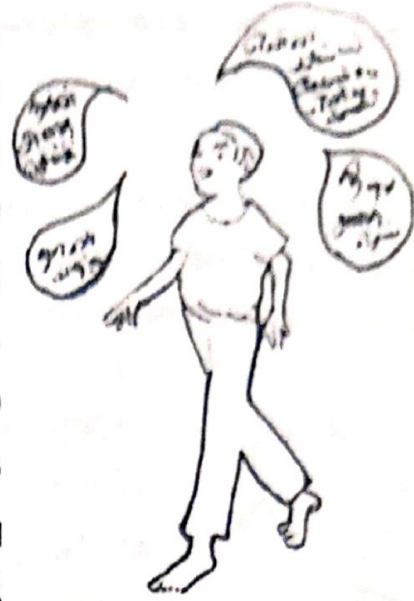
மற்றவர்கள் கூறும் சிறிய வார்த்தைகளாலும் மனம் வருத்தப்படுவார். பிறர் அவரிடம் கூறும் எதையும் தவறாக எடுத்துக்கொள்வார்.



சில வேளைகளில் மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் பேசும் வார்த்தைகள் தெளிவில்லாமல் இருக்கும். அவர் பேசுவது வேறு மொழிபோல் தோன்றும். சிலவேளைகளில் அவர் காரணமின்றி கெட்டவார்த்தைகள் பேசுவார்.

இயல்பாகவே மிகுந்த நம்பிக்கையோடும், ஈடுபாட்டோடும் செயல்படும் ஒரு மனிதன் தனக்கு மூளையில் ஏற்பட்ட நோயினால் குடும்பத்திலும் சமுதாயத்திலும் என்ன நடந்தாலும் எந்தவித ஈடுபாடும் அக்கறையுமின்றியும் இருப்பார். சாதாரணமாக வீட்டிலும், உணவு வேறு எவருடனும் சேர்ந்திருக்காமல் தனியாக வேளையிலும் கூட உட்கார்ந்திருப்பார்.

வழக்கமாக, அமைதியாகவும், சிறிய காரியங்களுக்கும் வெட்கப்படும் குணம் உடைய ஒரு மனிதன் இப்போது தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மூளை நோயினால் துருதுருவெனவும் நம்பிக்கையோடும், அதிகமாக பேசுவராகவும் காணப்படுவார். மூளையில் சுகவீனம் ஏற்பட்ட சில மனிதர்கள் ஓரிடத்தில் அமைதியாக உட்காராமல் துரு துருவென நடந்து கொண்டேயிருப்பர். அவர்கள் குழப்பமடைந்தவர்போல் காணப்படுவார்கள்.



இந்த மனிதன் உண்மையில்லாத காரியத்தையும் உண்மை என்று நம்பிவிடுவார். மிகவும் பிரபலமான மனிதர்களிடம் தான் பேசியதாக கூறுவார். ஆனால், அது உண்மை இல்லை என்று நமக்கு தெரியும். நான் பிரதமரிடம் பேசினேன், அன்னை தெரசாவிடம் பேசினேன் என்று கூறுவார்.

அவர் தன்னைத்தானே பெரிய மனிதர் என்று நினைத்துக் கொள்வார். தன்னை நமது நாட்டின் பிரதமர் என்றோ, மிகப்பெரிய மத தலைவர் என்றோ அல்லது இறந்துபோன ஏதேனும் ஒரு பெரிய மனிதர் என்றோ கூறிக்கொள்வார்.

ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மூளை நோய் அதிகமாகும்போது அவர், இல்லாத விஷயங்களை பார்க்கவும் அவற்றின் குரலை கேட்கவும் செய்வார்.



உதாரணமாக பிறர் தன்னை அழைப்பது போலவும், பேசுவது போலவும் செயல்படுவார். அவர் இவ்வாறு தான் காணும் மனிதர்களிடம் பேசுவார். ஆனால் நம்மால் அந்த மனிதர்களை காண இயலாது. அட்டி யாரும் அங்கு இருக்கமாட்டார்கள்.



இத்தகைய மனிதர்கள் பிறரைப்பற்றி எந்தவித உணர்வோ, அக்கறையோ கொள்ள மாட்டார்கள், வீட்டில் குடும்பத்தினருடன் இணைந்து வாழ மாட்டார்கள். அவர்கள் வேலைக்கு செல்வதை நிறுத்தி விடுவார்கள், அவர்கள் தெருவில் கண்ட குப்பைகளை சேகரித்து மூட்டை கட்டி எடுத்துச் செல்வார்கள். அவர்கள் தானும் சுத்தமாக இருக்க மாட்டார்கள், தனது உடையையும் சுத்தமாக உடுத்த மாட்டார்கள். இத்தகையவர்கள் உணவு உட்கொள்வதும், தண்ணீர் குடிப்பதும் குறைந்து விடும்.

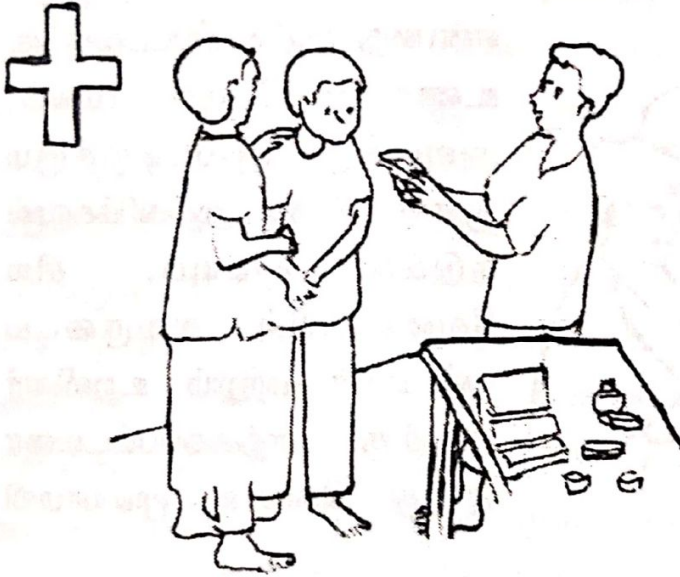
மூளை நோய் பாதித்த மனிதன் மேலே குறிப்பிட்ட ஏதேனும் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விகாரமான நடத்தைகளுடன் காணப்படுவார். இந்த நடத்தைகள் வேளைக்கு வேளை மாறுபடும்.

மருத்துவ சிகிச்சை

இத்தகைய மூளை நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்ட மனிதர்கள் தவறாமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். அவர் சாப்பிடும் மருந்து மாத்திரைகள் மூளை நோய் அதிகரிக்காமல் கட்டுப்படுத்த உதவும். பாதிக்கப்பட்ட மனிதர் நெடுநாள் - அநேகமாக வாழ்நாள் முழுவதும்



மருத்துவ சிகிச்சைபெற வேண்டியிருக்கும். சாதாரணமாக வீட்டிலிருக்கும் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பதில்லை. இத்தகைய நபர்களை மறுவாழ்வு இல்லங்களில் சேர்ப்பதன் மூலம் மருத்துவ சிகிச்சையை தொடர்ந்து பெற்று நோயை அதிகரிக்க விடாமல் தடுக்க முடியும். சிலநாட்கள் மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றதும் பாதிக்கப்பட்ட நபர் நோய் குணமானதுபோல் சாதாரண மனிதர்களைப்போல செயல்படுவார். இந்த வேளையில் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைபெற்று மருத்துவ சிகிச்சையை தொடர வேண்டும் அல்லது நிறுத்தி விடலாமா என்ற ஆலோசனை பெற்றபின் இது சம்பந்தமாக முடிவெடுப்பது நல்லது. ஏனெனில் சரியாகி விட்டதுபோல் இருந்த மூளை நோய் மேலும் அதிகப்பட வாய்ப்பு உள்ளது. மூளை நோய் ஏற்பட்ட மனிதருக்கு மருந்து தீர்ந்து விட்டால் இடைவெளியின்றி உடனடியாக மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும். அவருக்கு மருந்து உள்ளது என்றால் மருந்தை தவறாமல்



எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறாரா என்பதை கண்காணித்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவரிடம், பாதிக்கப்பட்ட நபர் மருந்து தவறாமல் சாப்பிடுவதற்கு நாம் எந்த வகையில் அவருக்கு உதவ முடியும் என்பதை கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர், உரிய மருத்துவ ஆலோசனைக்காக அவரை சந்திக்க பாதிக்கப்பட்ட நபரை

அழைத்து வரச் சொல்லும்போது, தவறாமல் அவரை சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். இந்த நோய்க்கு இடைவெளி விடாத தொடர் மருத்துவ சிகிச்சை மிகவும் அவசியம்.

உறவினர்கள் / நண்பர்கள் ஒத்துழைப்பு:

மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் உறவினர்கள் அவரின் மாறுபட்ட நடத்தைகளினால் மிகவும் கவலையடைந்து காணப்படுவர். பாதிக்கப்பட்டவரிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் இத்தகைய வினோத நடத்தை அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மூளை நோயினால்தான் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய பாதிப்பு அடைந்தவர்களுக்கு அவருடைய உறவினர்கள் பெரிதும் உதவ முடியும். பாதிக்கப்பட்டவரின்

நடவழக்கைகளால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட சிலர் வீட்டை விட்டு வெளியேறி தெருக்கோடியில் கூட வசிக்கலாம் அல்லது அவர் தம் ஊரை விட்டே வெளியே சென்றுவிடலாம். அவ்வாறு அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது அவர்களை பராமரிக்க யாரும் இல்லாததால் அவர்களுடைய மூளை நோய் அதிகப்பட வாய்ப்புள்ளது. உறவினர்கள் அவர்களை அரவணைத்து ஏற்றுக்கொண்டு ஆதரவு தெரிவிப்பதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர், அவர்களின் உறவினர்களில் முக்கியமானவர்



என்பதை பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உணர வைப்பதன் மூலம், அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மூளை நோயை அதிகரிக்காமல் தடுக்க முடியும். சில வேளைகளில் அவருடைய நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு, பாதிக்கப்பட்டவரை புரிந்து கொள்ள முடியாமலி

ருக்கலாம் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர் ஒத்துழைக்காமலிருக்கலாம் அந்த வேளைகளில் அவருடைய சுகவீனத்தைப் பற்றி பாதிக்கப்பட்டவருடைய நண்பர்களிடம், பாதிக்கப்பட்டவரின் மாறுபட்ட நடத்தை மற்றும் அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் பற்றி எடுத்துச் சொல்லி அவர்களின் உதவியை நாடலாம்.



குடும்பத்தினர், பாதிக்கப்பட்டவரிடம் காட்டும் அன்பும், ஆதரவும், பரிஷம் இந்த வேளையில் அவருக்கு மிகவும் அவசியம். இவ்வாறு மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை அரவணைப்பதன் மூலம் அவருக்கான பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய முடியும். மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்புபோல் எல்லா விஷயங்களிலும் முழுமையாக செயல்பட இயலாது. தற்போது அவர் என்ன என்ன விஷயங்களில் செயல்பட இயலும் என்பதை கண்டுபிடித்து, குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் தெரியப்படுத்தி அவர்களோடு இணைந்து பாதிக்கப்பட்டவரை ஊக்கப்படுத்தி செயல்பட வைக்க வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களும் பாதிக்கப்பட்டவர் அவருடைய பாதிப்பிலிருந்து மீள்வதற்கு சிறிது காலம் தேவைப்படும் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதுவரையிலும் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் கோப்படுவதோ,

அவரை துன்புறுத்துவதோ எந்த வகையிலும் அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பிலிருந்து அவர் மீள்வதற்கு அவருக்கு உதவாது.

மாறாக, அவரை இலெகுவாக கையாள்வதன் மூலம் அவருக்கு உதவமுடியும். அவருடைய

நடத்தையை பிறர் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் மாற்ற முடியும். உறவினர்கள்

எப்போதும் அவரை புரிந்துகொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் அவருக்கு ஆதரவு தெரிவிப்பவர்களாகவும் இருப்பதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரை

எளிதாக கையாள முடியும். பாதிக்கப்பட்டவர்

தவறு செய்கிறார் என்பதை அவரிடம் கூறாமலும், அதைபற்றி அவரிடம் விவாதம்

செய்யாமலும் இருப்பது நல்லது. மாறாக அவருக்கு தவறு செய்யாமலிருக்க வழிகாட்டுவது சிறந்தது.

பாதிக்கப்பட்டவரை அவருடைய தவறான நடத்தைக்காக தண்டிப்பது அவர்களிடம் மாற்றத்தை

கொண்டுவராது. அவர்களின் நல்ல நடத்தைகளுக்காக அவர்களை தவறாமல் பாராட்ட வேண்டும். அவ்வாறு

பாராட்டும்போது பாதிக்கப்பட்டவர் நீங்கள் அவர்களை





விரும்புகிறீர்கள் / ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள்
என்பதை உணர்ந்து உங்கள்
வழிகாட்டுதலை ஏற்றுக்கொள்வார்.
பாதிக்கப்பட்டவர் கூறுவதை நீங்கள்
புரிந்துகொள்ளவில்லையென்றாலும் நீங்கள்
அவரை கவனிப்பதன் மூலம் பதில்
கொடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்
தவறான முடிவெடுத்தாலோ, முடிவெடுக்க
முடியாமலிருந்தாலோ அவர் சரியான
முடிவெடுக்க வழிகாட்ட வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபர் உணர்ச்சிவசப்பட்டாலோ, கோபப்பட்டாலோ அல்லது
குழப்பத்திலிருந்தாலோ அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயானது
அதிகப்படும். எனவே நாம் அவரிடம் மதம், அரசியல் போன்ற பெரிய
காரியங்களைப்பற்றி கூறுவதையும்,
இவைபற்றி அவர் நம்மிடம்
பேசுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிறிது காலத்திற்கு பிறகு
அவரிடம் பேசினால் அவருடைய
நோய் அதிகரிக்கும் என்பதை
கண்டுபிடித்துவிடலாம். அவ்வாறு
கண்டுபிடித்த பிறகு எளிதாக அத்தகைய விஷயங்களை பாதிக்கப்பட்ட
நபரிடம் பேசாமலிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு
ஒரு மனிதனுடைய மனநோய் அதிகரிக்கும்போது
அவரிடம் ஏற்படுகின்ற மாறுபட்ட நடத்தையை
எளிதாக கண்டுபிடிக்கலாம். இந்த சூழலில்
பாதிக்கப்பட்ட நபர் நாம் அவரிடம் பேசினால்
கூட யாரிடமும் பேசாமல் தனியாக, எதற்கும்
பதில்கூறாமல் அமைதியாக இருப்பார். சிலர்
இத்தகைய வேளைகளில் அதிகமாக பேசவும்,
அமைதியின்மையுடனும், மிகுந்த அச்சத்துடனும்
காணப்படுவார்கள். இத்தகையவர்கள் தன்னைத்
தானே துன்புறுத்தி காயப்படுத்திக் கொள்வார்கள்





அல்லது அவர் பிறரை தாக்கி காயப்படுத்துவார். இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட நபரை மருத்துவரிடம் எடுத்துச் சென்று மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரைப்படி மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். இந்தவேளையில் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தன்னையோ அல்லது பிறரையோ தாக்கி காயப்படுத்தாமல் கவனித்துக்கொள்ள

வேண்டும். குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் அவரை தன்னந்தனியாக விட்டுவிடாமல் அவரிடம் தொடர்ந்து பேசிப் பழக வேண்டும், அவரையும் பிறருடன் பேசிப்பழகச் செய்ய வேண்டும்.



பாதிக்கப்பட்ட நபர் என்ன உணருகிறார் என்பதை பொறுமையாகவும், கவனமாகவும் கேட்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் அவர் மூர்க்கத் தனமாக (Violent) செயல்படப் போவதை அவருடைய பேச்சிலிருந்து கண்டுபிடித்து அதை தவிர்க்கலாம். அவர்



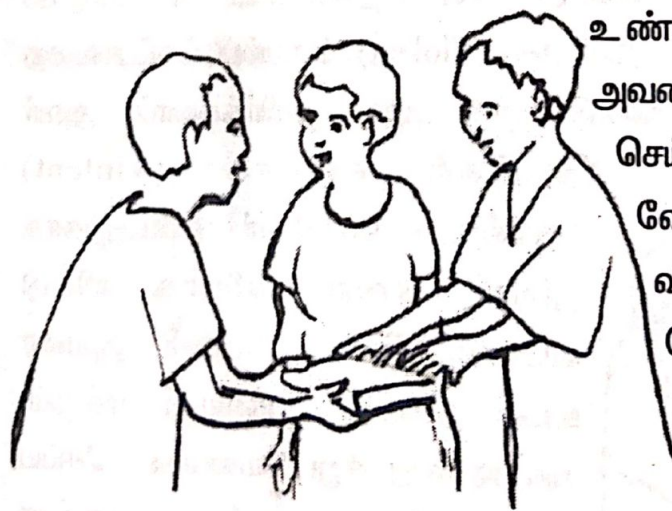
மூர்க்கத் தனமாக (Violent) செயல்படப் போகிறார் என்பதற்காக அவரை தன்னந்தனியாக விட்டு விடாமல் மேலும், மேலும் அவரை உடன் அழைத்து பேசுவதன் மூலமும், அவரை சிறு சிறு வேலைகள் செய்ய வைப்பதன் மூலமும் அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பின் தீவிரத்தை குறைக்க அவருடைய உறவினர்கள் அவர் சொல்வதை அமைதியாக

கவனிப்பதன் மூலம் அவர் கூறுவதை புரிந்துகொள்ள முடிகிறது என்பதை அவருக்கு உணர்த்த வேண்டும். அவருடைய உறவினர்கள் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு வீட்டை சுத்தம் செய்தல், பொருள்களை அடுக்கி வைத்தல் போன்ற சிறிய சிறிய அன்றாட வேலைகளை கொடுப்பதன் மூலம் அவருடைய நோயின் பாதிப்பு அதிகப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். பாதிக்கப்பட்டவரை வீட்டில் தன்னந்தனியாக இருக்க விடாமல், பிறரோடு சேர்ந்து வேலைகளை செய்ய வைப்பதன் மூலமும், வீட்டிற்கு வெளியே கடைக்கு பொருட்கள் வாங்க, நண்பர்களை பார்த்து பேசச் செய்வதன் மூலம்

அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சுகவீனத்தை குறைக்க முடியும். இந்த வேளையில் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு அவருடைய, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பும், ஆதரவும் அதிகமாக தேவைப் படுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட



நபர் குளிக்காமலும், சுத்தமான உடைகள் உடுத்தாமலும், உணவு



உண்ணாமலும் இருந்தால் அவரை மேற்கூறிய வேலைகளை செய்ய அறிவுறுத்தவும், உதவவும் வேண்டும். சிலவேளைகளில் வித்தியாசமான நடத்தையுடன் செயல்படுபவர்களை மக்கள் கேலி செய்வார்கள். அவர்களை துன்புறுத்தி கோபப்படச் செய்வார்கள்.

மக்கள், குறிப்பாக குழந்தைகள் அவர்களைப்பற்றி விசித்திரமான கதைகளை கூறுவார்கள். பெரியவர்கள் அவர்களை சொல்லி குழந்தைகளையும், மற்றவர்களையும் பயமுறுத்துவார்கள் அல்லது

அவர்களை கெட்ட வார்த்தைகளை கூறி விரட்டுவார்கள். அவர்கள் மீது கற்களையும் பிற பொருட்களையும் வீசி தாக்குவார்கள். தூர்த்துவார்கள் அவர்களை கூட்டத்தில் சேர விடாமல் துன்புறுத்தி தனிமைப்படுத்துவார்கள். இத்தகைய செயல்கள், ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மனநோயை அதிகப்படுத்தும். மனிதர்கள் இத்தகைய செயல்களில் ஈடுபடுவதை கண்டால் அவர்களிடம் மனநோயாளிக் கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பை எடுத்துக்கூறி இத்தகைய செயல்கள் நடப்பதை தடுப்பதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரின் மனநோயை மேலும் அதிகப்படுத்தாமல் தடுக்கலாம்.

இந்த பாதிப்பு பாதிக்கப்பட்டவருடைய பகைவர்கள் மாந்திரீகம் (செய்வினை) செய்து பேய், பிசாசுகளை அவர்மீது ஏவி விட்டதனால் அவர் இத்தகைய செயல்பாடுகளை செய்கிறார் என்னும் தவறான கருத்தை விளக்கி கூறி அவருக்கு ஏற்பட்டிருப்பது நமது உடலில் உள்ள பிற உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோயைப்போல் அவருடைய மூளையில் ஏற்பட்டிருக்கும் நோயின் விளைவே. எனவே அதன் காரணமாகவே அவர் இவ்வாறு நடந்துகொள்கிறார் என்பதை எடுத்துக்கூறி புரிய வைக்க வேண்டும். பெற்றோர்களும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டும்போது தங்கள் பகுதிகளில் உள்ள மனநோயாளிகளை காண்பித்து விசித்திரமான கதைகூறி இளம் வயதிலேயே அவர்கள் மனதில் மனநோய் பற்றியும், மனநோயாளிகளைப் பற்றியும், தவறான கருத்துக்களை பதிய வைக்க வேண்டாம். குழந்தைகளின் ஆளுமை வளர உதவும் எத்தனையோ விஷயங்கள் நம் அருகிலே உள்ளன. அவற்றைக்கூறி குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு உதவலாம்.

மறுவாழ்வு:

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மூளை நோய் ஏற்பட்டவரின் செயல்பாடுகளையும், அவருக்கு கொடுக்கப்படும் மருத்துவ சிகிச்சையினாலும் அவர்தம் வாழ்வை இழந்த நிலையில் - சாதாரண மனிதர்களைப்போல் செயல்படாத நிலையில், அவருக்கு மறுவாழ்வு மிகவும் இன்றியமையாததாகிறது. மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மனநோயினாலும், அவருக்கு கொடுக்கப்படும் மருந்து மாத்திரைகளின் வீரியத்தினாலும், அவர்

உடல் வலுவிழந்து காணப்படும். எனவே அவருக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான - சத்தான உணவு கொடுக்கப்படவேண்டும். கீரை வகைகள், காய்கறி, பழம், பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன் போன்ற சத்தான உணவுகள் அன்றாடம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதனுடன் அவர்களுடைய உடலுக்கு சிரமம் கொடுக்காத வகையிலான கைத்தொழில்கள் செய்ய வைப்பதன் மூலம் அவர்களுடைய கவனத்தை திருப்பும் வகையில் இந்த கைத்தொழில்கள் உதவும். பாசி கோர்த்தல், காகித பூ செய்தல், மாலை கட்டுதல், காகித உறை செய்தல், வாரியல் செய்தல் போன்ற எளிதான கைத்தொழில்களை அவரவர் வாழும் பகுதிகளில் கிடைக்கும் மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு செய்ய வைக்கலாம். அவர்கள் தங்கியிருக்கும் நிறுவனங்களிலும், இத்தகைய கைத்தொழில்களை செய்ய வைக்கலாம். இதன் மூலம் அவர்களுடைய மாறுபட்ட மனநிலையிலிருந்து அவர்கள் விடுபட்டு, அவர்கள் கவனத்தை திருப்பி, தாம் செய்யும் கைத்தொழிலில் கவனத்தை செலுத்த வைப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பை வெகுவாக குறைக்க முடியும். அவர்களும் சாதாரண மனிதர்களைப்போல் வாழ முடியும்.

மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு பயிற்சிகள் உணவு உட்கொள்ளுதல்:



மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒழுங்காக உணவு உட்கொள்வதில்லை. தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. எனவே அவருக்கு தண்ணீர் குடிக்கவும், உணவு உட்கொள்ளவும் பயிற்சிகள் கொடுக்க வேண்டும். உணவு சாப்பிடாததாலும், நீர் அருந்தாததாலும், ஒரு மனிதன் சோர்வுற்று அவருக்கு பிற நோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. எனவே பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு உரிய வேளைகளில் வீட்டிலுள்ள உறவினர்களுடன் அமர்ந்து உணவு உண்ணச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது அவர்கள் மூளை நோயினால் பாதிக்கப்படும் முன் சாப்பிடுவதுபோல் உணவை சிந்தாமலும் நீரை உடையில் படாமல் குடிக்கவும் சொல்லிக் கொடுப்பதன் மூலம் உறவினர்கள் -

உடன் இருப்பவர்கள் தன்னை கவனிப்பவர்கள் என்று எண்ணி அவர் தனது உறவினர்கள் அல்லது உடனிருப்பவர்கள் கருவாழ்ச்சிக் அவர்களுடன் ஒத்துழைப்பார். அவர் உறவினர்களுடன் அல்லது உடனிருப்பவர்களுடன் உணவு உட்கொள்வதை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செயல்படுவது பாதிக்கப்பட்ட நபர் தன்னிடம் உள்ள தன்னை யாரும் கவனிப்பதில்லை என்றும் விரக்தி மனநிலையை குறைத்து தன்னையும் கவனிப்பவர்கள் என்று மகிழ்ந்து தன் செயல்பாட்டை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சிப்பார். அவர் தானும் அந்த குழுவில் / குடும்பத்தில் ஒரு உறுப்பினர் என்று கருதுவார். இதன் மூலம் அவரில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

தன்குத்தம்:

வழக்கமாக மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் அழுக்கான நோற்றத்துடன் காணப்படுவார். அவர் தன்னை சுத்தமாக வைப்பதில் கவனமாக இருக்க மாட்டார். எனவே அவருடைய ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும், அவரை சுத்தமாக இருக்கச் சொல்ல வேண்டும்.



குளித்தல்



பல் துலக்குதல்



தலைவாருதல்

உதாரணமாக பல் துலக்குதல், தலை சீவி கட்டுதல், கை கழுவுதல், கழிவறைக்கு சென்றபின் தன்னை சுத்தம் செய்தல் ஆகிய செயல்களில் சுத்தமாக இருக்க மாட்டார்கள். அவர்களை அடிக்கடி தன்னை சுத்தமாக பராமரிக்க சொல்ல வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பும்,



பின்பும் தன் கைகளை சுத்தமாக கழுகச் சொல்ல வேண்டும். இவ்வாறு சில பழக்கங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் அவருடைய பழக்க வழக்கத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

உடை உடுத்துதல்:

சாதாரணமாக மனநோயாளிகள் சுத்தமான உடை உடுத்த மாட்டார்கள். எப்போதுமே கிழிந்த, அழுக்குப் படிந்த உடையுடன் காணப்படுவார்கள். அநேகமாக ஆதரவற்ற நிலையில் தெருவில் விடப்பட்டவர்கள் இத்தகைய தோற்றத்துடன் காணப்படுவார்கள். விசித்திரமாக உடை அணிந்தும் (முன்பக்கம் பின்புறமாகவும்) ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக இரண்டு மூன்று உடை அணிந்தும் ஆண்கள், பெண்கள் உடை அணிந்தும், பெண்கள், ஆண்கள் உடை அணிந்தும் ஆக வித்தியாசமாக காணப்படுவார்கள். இதுபோன்று உடை அணிபவர்களை ஒழுங்காகவும், சுத்தமாகவும் உடை அணிய மீண்டும், மீண்டும் சொல்லிக்கொடுத்து சரியாக உடை அணிய கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவருடைய தோற்றத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.



சமுதாய தொடர்பு:

மூளை நோய் தொடங்கியதிலிருந்து பாதிக்கப்பட்டவர் தன் வீட்டுக்குள்ளேயே ஒடுங்கி கிடப்பார். நோய் தொடங்குவதற்கு முன்பு போல் வெளியே சென்று யாருடனும் பேசுவதோ, பழகுவதோ இல்லாமல் தன்னையே தனிமைப்படுத்திக் கொண்டிருப்பார். இத்தகையவரை வெளியே அழைத்துச் சென்று அண்டை வீட்டாருடன் பேசவும், அளவளாவச் செய்யவும் வேண்டும். வீட்டை விட்டு தனியே வெளியே செல்ல அவரை தூண்ட வேண்டும். முதலில் அவரை நம்முடன் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். கோவில் வழிபாடுகளுக்கும், விழாக்களுக்கும், சந்தை, சமுதாய கூடம் போன்ற இடங்களுக்கும்



அவரை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். ஆரம்பத்தில் அவருக்கு திரும்பிவர வழி தெரியாமலிருக்கும். இந்த சூழலில் அவர் வழி தெரியாமல் காணாமல் போகவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே முதலில் அவரை நம்முடன் அழைத்துச் சென்று கூட்டி வர வேண்டும். பிறகு அவரை மேற்கூறிய இடங்களுக்கு தனியே சென்று வரச்செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் குனிமையாக உட்காராமல் அக்கம் பக்கத்தினரோடு பேசவும், பழகவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

மருத்துவ சிகிச்சை:

மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்க மாட்டார். மருந்து மாத்திரை சாப்பிட கூறினால் "நான் நலமாகத்தான் இருக்கிறேன் எனக்கு நோய் எதுவும் இல்லை. நான் ஏன் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்?" என்று கேட்டு மருந்து சாப்பிட மாட்டார். அவரிடம் கனிவாக பேசி மருந்து மாத்திரை சாப்பிடச் செய்ய வேண்டும்.



இத்தகைய பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் ஒழுங்காக தவறாமல் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். சில வேளைகளில் அவர்களை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று காண்பிக்க வேண்டிவரும். அத்தகைய சூழலில் அவர் "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன் எனக்கு நோய் ஒன்றும் இல்லை. நான் ஏன் மருத்துவரிடம் வரவேண்டும்?" என்று கூறி ஒத்துழைக்க மாட்டார். அவரிடம் அன்பாக பேசி மருந்து உட்கொள்ளச் செய்யவேண்டும். அவசியப்பட்டால் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லவும் வேண்டும்.

இத்தகைய செயல்களில் மூளைநோய் உடையவரை பழக்குவது எப்படி:

மூளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர், அவரை பராமரிப்பவராக உங்களை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். அவரிடம் கனிவாக பேசி அவர்களுடைய சிறிய தேவைகளை முதலில் பூர்த்தி செய்து கொடுப்பதன் மூலம் அவர்கள் உங்கள்மீது நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்யலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எப்போதுமே குளித்தல், உடுத்துதல், பட்டன் போடுதல், தலைவாருதல், எண்ணெய் தேய்த்தல், பவுடர் போடுதல் போன்ற செயல்கள் தேவைப்படும். அவர் மூளை நோயினால் பாதிக்கப்படும் முன் இத்தகைய செயல்பாடுகளை யாருடைய உதவியுமின்றி தாமாக செய்தவர் தான். எனவே அவரை இத்தகைய செயல்பாடுகளில் பழக்குவது எளிதான காரியம்தான். ஆனால் மூளை

நோயினால் பாதிக்கப்பட்டதனால் அவர் இத்தகைய செயல்களை செய்ய இயலாத வராக இருப்பார். எனவே இத்தகைய செயல்களை செய்ய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். முதலில் எளிதான வேலைகளை செய்ய பழக்க வேண்டும். அப்படி அவர் செய்யவில்லையென்றால் அவருடன் சேர்ந்து நாமும் செய்வதன் மூலம் அவரை செய்யவைக்கலாம். அவரால் எவ்வளவு செய்ய முடியுமோ அந்த அளவு முதலில் செய்ய வைக்க வேண்டும். உதவி தேவைப்பட்டால் மட்டுமே அவர்களுடன் சேர்ந்து அவர்களுடைய வேலைகளை செய்ய வேண்டும்.



ஒவ்வொரு முறையும் முடிந்தவரை அவர்களுடைய அன்றாட வேலைகளை அவர்களாகவே செய்ய அவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அவர் செய்து முடித்த வேலைகளுக்காக நீங்கள் சந்தோஷப்படுவதை அவர் உணரச் செய்ய வேண்டும். சிறிது சிறிதாக அவரை ஊக்கப்படுத்தி அவருடைய வேலைகளை அவரையே செய்ய வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு அவருடைய அன்றாட வேலைகளை அவரையே தனியாக செய்திட பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். அவருடனே இருந்து அவருடைய அன்றாட வேலைகளை செய்வதில் அவர்களை ஈடுபடுத்தி வேண்டும். அவர் தானாகவே செய்திடும் நிலை அடைந்தாலும் அவரை, தொடர்ந்து சிலகாலம் கண்காணிக்க வேண்டும்.

பிற செயல்பாடுகள்:

பாதிக்கப்பட்ட இத்தகைய மனிதர்களை வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் அடையச் செய்ய வேண்டும். அவர் அவருக்கு மட்டுமல்லாமல் பிறருக்கும் பயனுள்ளவராக வாழ வேண்டும். பிற மனிதர்களைப்போல் அவரை செயல்படச் செய்ய வேண்டும். அவர்களை அவர்தம் வாழ்க்கைக்கு தேவையான அன்றாட வேலைகளை அறிந்து செய்ய வைக்க வேண்டும். வீட்டை சுத்தம் செய்தல், பாத்திரம் கழுவுதல், துணி



துவைத்தல், தோட்ட வேலை செய்தல், செடிகளுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்சுதல், ஒட்டடை அடித்தல் போன்ற வீட்டு வேலைகளை செய்ய வைக்கலாம். தொழிற்பயிற்சிகள் கொடுப்பதன்மூலம் அவரை வருமானத்திற்கான சிறிய சிறிய வேலைகளை செய்ய வைக்கலாம். அவரை, மூளை நோய் பாதிப்பிற்கு முன்பு செய்தது போல் அவருடைய எல்லா வேலைகளையும் சிறிது சிறிதாக செய்ய வைக்கலாம். இதற்கு முன் செய்யாத வேலைகளையும் கூட அவரால் இப்போது கற்றுக்கொள்ள

முடியும். உதாரணமாக, காய்கறி தோட்டம், ஆடு, கோழி பராமரித்தல் போன்ற வேலைகளை செய்து வருமானத்தை ஈட்டலாம். இதனால் அவருடைய அன்றாட தேவைகளுக்கு பிறரை எதிர்நோக்காமல், பிறரை சார்ந்து வாழாமல் தன்னந்தனியாக உழைத்து வருமானத்தை பெருக்கிக் கொள்ளலாம். அவரால் என்ன வேலைகளை



செய்ய இயலும் என்பதை நாம் அவரோடு சேர்ந்து வேலை செய்வதன் மூலம் கண்டுபிடித்து அவர்களை செய்ய வைக்கலாம். அவர் இதற்குமுன் பள்ளிக்கு செல்லாதவராக இருந்தால் அவருக்கு எழுதவும், படிக்கவும், கூட்டல், கழித்தல் ஆகியனவும், சிறு சிறு கணக்குகள் ஆகியனவும் சொல்லிக்கொடுக்கலாம். அவர்



பலவிதமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபட விரும்பினால் அவரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இத்தகையவரை விளையாட்டு, கோவில் விழா நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் தங்கள் பகுதியில் நடக்கும் சமுதாய நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.



**பராமரிப்போம், அன்பு செய்வோம்.
அவர்களும் நம்மில் ஒருவரே.**

எமது வெளியீடுகள்...

- குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி கால அட்டவணை - துண்டு பிரசுரம் (Pamphlet)
- பிளேக் நோய்க்கான தடுப்பு முறைகள் துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- எலும்பு தசை சம்பந்தப்பட்ட ஊனத்திற்கான காரணங்கள், பராமரித்தல், மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- கண்பார்வை இழப்பிற்கான காரணங்கள், சிகிச்சை முறைகள் பராமரித்தல், மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம்.
- காது கேளாமை - காரணங்கள், பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- தோல் நோய்கள் - சிகிச்சை முறைகள், பாதுகாப்பு மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- மூளை வளர்ச்சி குறை - காரணங்கள், பராமரிப்பு, மறுவாழ்வு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- ஊனமுற்றோர் சட்டம் - 1995 சுருக்கம் - துண்டு பிரசுரம்.
- மூளை முடக்குவாதம் - தடுத்தலும், மறுவாழ்வும் - சிறு புத்தகம் (Booklet)
- எலும்பு தசை சம்பந்தப்பட்ட ஊனங்கள் - பாதுகாப்பும் மறுவாழ்வும் - சிறு புத்தகம் (Booklet)
- ஆரம்பகால ஊனம் கண்டறிதல் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- மனநோய் - மூளைவளர்ச்சி குறை வேறுபாடு - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- 'உங்களுக்கு ஒரு கடிதம்' - ஊனம் பற்றிய தகவல்கள் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)
- சாதாரண குழந்தைகளின் வளர்ச்சி நிலைகள் - துண்டு பிரசுரம். (Pamphlet)