

செவிலியர்கல்லூரி
சென்னைமருத்துவகல்லூரி
சென்னை

மனநல செவிலியர் வழங்கும்
துணைசிகைச்சை பற்றிய அலகு



வழங்குபவர்
அம்சவாகினி .ம
முதுகலை இரண்டாம்
ஆண்டுமாணவி
செவிலியர்கல்லூரி
சென்னைமருத்துவகல்லூரி
சென்னை

மன அழுத்தம் மற்றும்
தூக்கமின்மையினை குறைப்பதற்காக
மனநல செவிலியர் வழங்கும்
துணைசிகைச்சை

முன்னுரை

பொது மக்களின் வளர்ச்சி,
முன்னேற்றம் மற்றும்
இலாபத்தன்மைக்கு ஆரோக்கியம்
இன்றியமையாதது மற்றும்
உலகத்தின் எந்த ஒரு இடத்திலும்
உற்சாகமான மற்றும் திடமான
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அவசியம்.
மனநலத்தைப் பற்றி ஒரு பழமொழி
என்ன கூறுகிறது என்றால் "மன
ஆரோக்கியம் இல்லாமல்
ஆரோக்கியம் இல்லை". மன
ஆரோக்கியம் என்பது
ஆரோக்கியத்தின் ஒரு
ஒருங்கிணைந்த மற்றும் முக்கிய
அங்கமாகும் என்ற உண்மையை இது
வலியுறுத்துகிறது. மனநல செவிலியர்
வழங்கும் துணைசிகைச்சை மனச்
சோர்வு உள்ள பிணியாளர்களின் மன
அழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மையைக்
குறைத்தல்.

மனச்சோர்வு என்பது

மனச்சோர்வு என்பது பொதுவான ஒரு மனநல கோளாறு ஆகும்.இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மனச்சோர்வு உடையவர்களாகவும், எதிலும் ஆர்வமற்றவர்களாகவும், குற்ற உணர்வுடையவர்களாகவும், மதிப்பற்றவர்களாகவும், சக்தியற்றவர்களாகவும் தூக்கம் மற்றும் பசி அற்றவர்களாகவும் உணர்வார்கள். மன சோர்வின் அறிகுறிகள்

- ❖ தொடர்ந்து சோகம், கவலை அல்லது "வெற்று" உணர்வுகள்
- ❖ நம்பிக்கையற்ற தன்மை அல்லது அவநம்பிக்கை உணர்வுகள்
- ❖ குற்ற உணர்வு, பயனற்ற தன்மை அல்லது உதவியற்ற தன்மை
- ❖ எரிச்சல், அமைதியின்மை
- ❖ பாலியல் உட்பட இன்பம் தரும் நடவடிக்கைகள் அல்லது பொழுதுபோக்குகளில் ஆர்வம் இழப்பு
- ❖ சோர்வு மற்றும் ஆற்றல் குறைந்தது
- ❖ கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், விவரங்களை நினைவில்

கொள்வது மற்றும் முடிவுகளை
எடுப்பது

- ❖ தூக்கமின்மை, அதிகாலை
எழுந்திருத்தல் அல்லது அதிக
தூக்கம்
- ❖ பசியின்மை
- ❖ வலிகள் அல்லது செரிமான
பிரச்சினைகள்.
- ❖ தற்கொலை எண்ணங்கள்,
தற்கொலை முயற்சிகள்

மனநல செவிலியர் வழங்கும்
துணைசிகைச்சை

துணை சிகிச்சை என்பது
நோய்க்கான மருந்துடன் சேர்த்து
அளிக்கப்படும் சிகிச்சை ஆகும்.இப்படி
மருந்துடன் சேர்த்து சிகிச்சை
அளிப்பதால் கூடுதல் பலனை
கொடுக்கிறது.

துணை சிகிச்சை என்பது ,
மனதினை தளர்வாக்கும் முறைகள்,
,உறக்கத்திகான வழிமுறைகள்,மாத்திரை
சாப்பிட உந்துதல் மற்றும் மருத்துவரை
அணுகுதல் ஆகியவற்றை
உள்ளடைக்கியது ஆகும்

மனதினை தளர்வாக்கும் முறைகள்
சமூகத்துடன் சேர்த்து இருத்தல்

- வெளியே வாருங்கள் . மனம்விட்டு பேசுங்கள்
- உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்
- உங்கள் குடும்பத்தாரிடம் இருந்து உதவிகளைபெறுங்கள்
- அனைத்து செய்திகளையும் உங்கள் குடும்பத்தாரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- நண்பர்கள் வட்டாரத்தினை வளர்த்துகொள்ளவும்.
- நல்ல வெளிச்சமான பகுதியில் இருங்கள்.





யோகாசன முறைகள்

"யோகா என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு நேர்வழிப்படுத்தும் செயல் என்று எளிமையாகவும் உரைக்கின்றனர்."

ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு 'இருக்கை' என்பது பொருள். உடலை ஒரு நிலையில் குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் இருக்கச் செய்யும் உடற்பயிற்சியையும் அவை சார்ந்த நிலைகளையும் குறிக்கும் சொல்லே யோகாசனம்.

எளிய யோக பயிற்சிகள்

- வீராசனம்
- பத்மாசனம்
- சுகாசனம்
- சாவசனம்

வீராசனம்

வீராசனம் யோகாசனங்களுள் ஒன்று.
இது சமதரையில் அமரும்
முறையாகும்.

செய்யும் முறை

1. உங்கள் முழங்கால்களில் தரையில்
உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்..

2. இடுப்பை தரையில் கொண்டு வந்து
குதிகால் அருகே முழுமையாக
உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். கால்களில்
கால்விரல்கள் வெளிப்புறமாக இருக்க
வேண்டும்.

3. உங்கள் முழங்கால்களில்
உள்ளங்கைகளை கீழ்நோக்கி
வைக்கவும்.

4. தோள்கள் மற்றும் மார்பை தளர்த்தி
முதுகெலும்பை நேராக நீட்டவும்.

5. கன்னத்தை கீழே கொண்டு வந்து முகத்தின் முழு தசைகளையும் தளர்த்தி, கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓய்வெடுங்கள்.

6. முதுகெலும்பு நேராகவும் வலுவாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்ய ஆழ்ந்த சுவாசத்தைத் தொடங்குங்கள்.

7. உடல் எடை முழங்கால்கள் மற்றும் கணுக்கால் மீது விழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்



பலன்கள்

இடுப்பு பகுதியை வலுப்படுத்தும்.
சுறுசுறுப்போடு இருக்கலாம். மனம்
ஓய்வடைகிறது.

பத்மாசனம்

பத்மாசனம் என்பது யோகாசனங்களுள் ஒன்றாகும். இது சமதரையில் அமரும் முறையாகும். பத்மாசனம் செய்ய தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை. சாதாரணமாக படித்துக் கொண்டிருக்கும் நேரங்களிலும் கூட பத்மாசனம் போடலாம். ஆனால் சாப்பிடும் போது பத்மாசனத்தில் அமரக் கூடாது.



செய்முறை

கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, வலது காலை கைகளின் உதவியுடன் தூக்கி இடது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். பின்னர் இடது காலை தூக்கி வலது தொடையில் அடிவயிற்றை ஒட்டினாற் போல் வைக்கவும். அடிப்பாதங்கள் மேல்

நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
முழங்கால்கள் தரையில் படக்
கூடியதாக நேராக நிமிர்ந்து உட்கார
வேண்டும். முதலில் இடது காலை வலது
தொடையிலும் வலது காலை இடது
தொடையிலும் வைத்தும்
உட்காரலாம்.பத்மாசனம் செய்ய
முடியாதவர்கள்
முதலில் வீராசனம் செய்து பழகியபின்,
பத்மாசனம் செய்யக் கூடியதாக
இருக்கும்

பலன்கள்

சுறுசுறுப்போடு
இருக்கலாம். இரத்தம் நன்கு
சுத்திகரிக்கப்படும். மனம்
ஓய்வடைகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி
பெறுகிறது

சுகாசனம்

முதலில் காலைநீட்டி அமரவும்
பிறகு இடது, வலது காலை ஒன்றன் பின்
ஒன்றாக மடக்கவும். வலது பாதம் இடது
தொடையின் கீழும், இடது பாதம் வலது
காலின் கீழும் இருக்கட்டும். மார்பை
நிமிர்த்தவும். தலை, கழுத்து, முதுகு ஒரே
நேர்கோட்டில் இருக்கட்டும். இரு
கைகளையும் நீட்டி முழங்காலின் மேல்

வைத்து கைவிரல்களால் சின் முத்திரை
செய்யவும்



சவாசனம்

சவாசனம் என்பது செத்த பிணம் போல் இருக்கும் யோக நிலை ஆகும். இந்த ஆசனம் மூலம் உடல் தணிவடைதல், மன அமைதி என்பதை சரியாக புரிந்து கொள்ளமுடியும்.

உடலில் தளர்வான உள்ள ஆடை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். அமைதியான, தூய்மையான சூழல் இந்த ஆசனத்திற்கு தேவைப்படும். தரையில் துணியோ அல்லது பாயோ விரிக்கவும்.



செய்முறை

- விரிப்பில் மல்லாக்க படுக்கவும் . தலை, விரிப்பின் மேல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- கால்களை சற்றே அகல விரித்து வைக்கவும்.
- தொடைகளை விட்டு விலகியிருக்குமாறு கைகள் முழுதையும் இரு பக்கமும் நீட்டவும்.
- உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கி இருக்கவேண்டும்.
- வாயை லேசாக திறக்கவும்.
- இப்போது நீங்கள் அமைதியான உறக்கத்திற்கு செல்லவேண்டும்.
- மூச்சுக்காற்றை இயல்பாக மூக்கு வழியாக சுவாசிக்கவும்.

- உடல் மனம் ஆகியவற்றின் நினைவின்றி உறக்க நிலையில் இருக்கவேண்டும்.

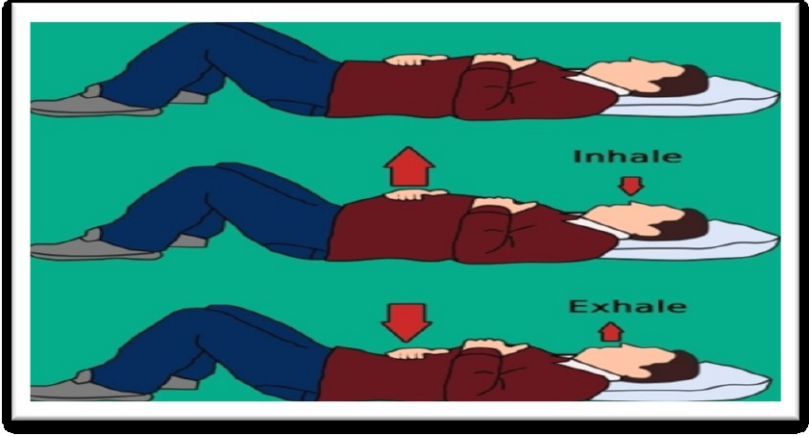
பலன்கள்

- மனத்தையும் உடலையும் புத்துணர்வூட்டும்எந்த வகையான மன அழுத்தத்திலிருந்தும் உடனடி வேலைக்கும் நிவாரணம் ஓய்வுக்குமான சமச்சீர் நிலையை உருவாக்குவதில் உதவும்
- ஓய்வின்மை, பாதுகாப்பின்மையால் வெறுப்பு, கவலை உளைச்சல் மற்றும் பயத்திலிருந்து காக்கும்மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்வீர்கள் தூக்கமின்மை விலகும்.
- 5 முதல் 10 நிமிடம் வரை இதனைசெய்யலாம்

சுவாசத்தின் மூலம் மனதை ஒருநிலைபடுத்துதல்

நீளமான மற்றும்ஆழமாக மூச்சை விடும் போது மற்ற நிகழ்வுகளில் இருந்து மனதினை விலக்கி ஒருமுகபடுத்துவதால் முகுந்த பலனை அளிக்கிறது. இது எளிமையான மற்றும்

சக்திவாய்ந்த நுட்பமாகும், இது வயிற்று
சுவாசம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது



செய்முறை

- வசதியான, அமைதியான இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது படுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது நீண்ட, மெதுவான, ஆழமான சுவாசம் எடுக்கவும்.

- முதலில் ஒரு சாதாரண மூச்சை எடுத்து, ஆழமான, மெதுவான சுவாசத்தை முயற்சிக்கவும். உங்கள் மூக்கு வழியாக வரும் காற்று கீழ்நோக்கி நகர வேண்டும்.
- உங்கள் வயிறு முழுமையாக விரிவடையட்டும். இப்போது உங்கள் வாய் வழியாக சுவாசிக்கவும்
- எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை திசைதிருப்பி உங்கள் மனதை மெதுவாக சுவாசத்தின் மீது திருப்பவும்.
- ஆழமற்ற சுவாசம் பெரும்பாலும் பதட்டமாகவும் சுருக்கமாகவும் உணரப்படுகிறது.
- ஆழ்ந்த சுவாசம் தளர்வுகளை உருவாக்கும் அதே வேளையில்,

மனச்சோர்வு உள்ளவர்களுக்கு
நேர்மறையான வழியில் கவனம்
செலுத்த உதவும்.

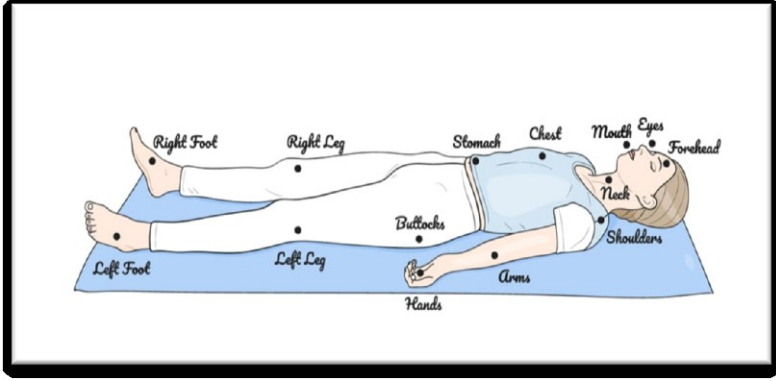
முழுஉடல் தளரசெய்தல்

இந்த முறையில் ஆழ்ந்த
சுவாசத்திற்கு பிறகு குறிப்பிட
உடற்பகுதி தளர செய்யப்படுகிறது

செய்முறை

- அமைதியான இடத்தில் வசதியாக
படுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- சில நிமிடங்களுக்கு ஆழமான
சுவாசம் எடுக்கவும்.
- பிறகு, உடலின் ஒரு பகுதி அல்லது
தசைகளின் குழுவில் ஒரு நேரத்தில்
கவனம் செலுத்தி தளரசெய்யவும்
- இப்படியாக உடலின் ஒவ்வொரு
பகுதியாக உடலை
தளரசெய்வதால் மனதிற்கும்
உடலுக்கும் இடையே ஒரு
இணைப்பு உருவாகிறது.

- பின்னர் மெதுவாக உடல் ரீதியான பதற்றத்தை விடுவித்து ஓய்வெடுக்கவும்
- இதன் பலனாக மனம்-உடல் இணைப்பு குறித்த உங்கள் விழிப்புணர்வும், நோயினை பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதிகரிக்கிறது.



உடனடி தளர்வு முறைகள்

- ✓ மெல்லிசை கேட்டல்
- ✓ மிதமான உடற்பயிற்சி
- ✓ சுடுநீர்குளியல்

இனிமையான இசையைக் கேளுங்கள் .

இசை நம் காதுகளுக்குள்
நுழைந்து நம் மூளையைச்
சென்றடையும்போது, நேர்மறை
உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படுகிறது.



உடற்பயிற்சி

- உடற்பயிற்சிமக்களை நன்றாக உணர வைக்கிறது மற்றும் தசை வலிமையை அதிகரிக்கும்.
- உடற்பயிற்சி நல்ல ஹார்மோன்களை (டோபமைன் மற்றும் செரோடோனின்) வெளியிடுகிறது.

- மேலும் இது உடனடி தளர்வை வழங்குகிறது
- வெளியே சென்று 10 நிமிடங்கள் நடந்தால் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது



நீண்ட, சூடான குளியல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- சூடான நீர் உடலை தளர்த்தி, தூங்குவதற்கு சிறந்த முறையில் தயாராக்குகிறது.

- சூடான நீர் உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கிறது மற்றும் தசைகளை தளர்த்தும்.
- தசைகளை தளர்த்துவது நம்மை உடல் ரீதியாக மட்டுமல்ல, மன ரீதியாகவும் உணர்வை வலுப்படுத்துகிறது.



நன்றாக உறங்குவதற்கான வழிமுறைகள்



உறக்கத்திற்கான நேரம்

- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு தவறாமல் படுக்கைக்கு செல்லவேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காலையில் எழுந்திரிக்க பழக வேண்டும்.
- இதனை எல்லா நாட்களிலும் பின்பற்றவேண்டும்.



- புத்தகங்கள்
- தூங்குவதற்கு முன்பு அமைதியாக புத்தகம் படிக்கவும்
 - உங்களுக்கு பிடித்தஆசிரியர் புத்தகத்தை எடுத்து மகிச்சியுடன் படிக்கவும்



- பால்
- வெதுவெதுப்பான பாலை அருந்தவும்
- பாலில் தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் டிரிப்டோபான் உள்ளது



- தூக்கம் வரும்போதே தூங்கவும்
- தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாகவே இரவு உணவை உட்கொள்ளவும் .
- இது அஜீரணத்தை தவிர்கிறது



தூண்டுதல்கள்

- காபி & மற்றும் புகைபிடிப்பதை தவிர்க்கவும்

- குடிபழக்கத்தை தவிர்க்கவும்
- இவை அனைத்தும் தூக்க செயல்முறையைத் தொடங்க தடையாக செயல்படும்



- தூங்குவதற்கு முன்பு கண்ணி மற்றும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை தவிர்க்கவும். இவைகள் கண் கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தி மூளை செயல்பாடுகளைத் தூண்டும்
- தூங்குவதற்கு முன்பு உணர்ச்சிபூர்வமான மற்றும் கவலையான செய்திகளை நினைக்காதீர்கள்.
- எளிய உடல் தளர்வு பயிற்சிகளை செய்யவும்



உணவு, மருந்து மற்றும் மருத்துவர்
ஆலோசனையை பெற ஊக்கப்படுத்துதல்

உணவு:

- உணவை பற்றிய ஒருபழமொழி
"உணவே மருந்து" என்று கூறுகிறது
- அதிக புரதத்துடன் சீரான உணவை
உட்கொள்ளுங்கள். புரதம் உடல்
வளரவும் மற்றும் பழுது பார்க்கவும்
உதவுகிறது, ஆனால் இது
மனச்சோர்வு உள்ளவர்களுக்கும்
உதவுகிறது. டிரிப்டோபன் என்பது

ஒரு புரதம் ஆகும், "மகிழ்ச்சியான ஹார்மோன்" க்கு இது முன்னோடியாக செயல்படுகிறது.

- துத்தநாகம் சுவை உணர்வு உதவுகிறது, ஆனால் இது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மற்றும் துத்தநாகம் மனச்சோர்வு மருந்துகள் மிகவும் திறம்பட செயல்பட உதவும்
- துத்தநாகம் முழு தானியங்கள், கோழி இறைச்சி, பீன்ஸ், பூசணி விதைகள் மற்றும் பச்சை இலை காய்கறிகளில் உள்ளது
- புதியதாக சமைக்கப்பட்ட மற்றும் முழு தானிய உணவுகளில் அதிக ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கிறது
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு ,நொறுக்கு தீனி உணவுகளை தவிர்க்கவும்.



Nuts and Tree Nuts
(Almonds, nuts, hazelnuts ...)



**Milk and Dairy
Products**

TRYPTOPHAN



Meat, fish, egg



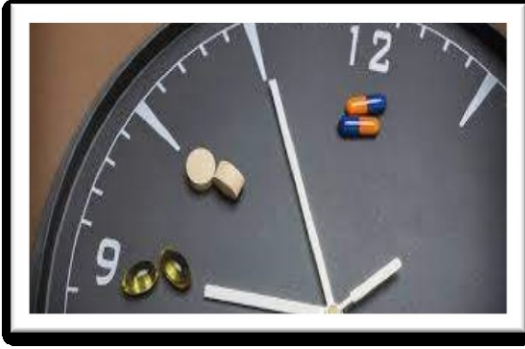
Dry Legumes
(lentils, peanuts, soy ...)



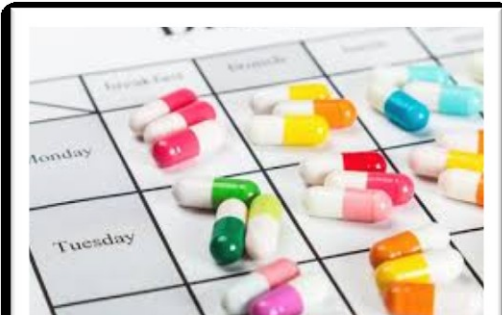
Zinc Rich Foods

மாத்திரை சாப்பிட உந்துதல்

- மாத்திரையை தவறாமல்
மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி
எடுத்துக்கொள்ளுதல்



- காலஅட்டவணையை
பயன்படுத்தி மாத்திரை யை
உட்கொள்ளுங்கள்
- மாத்திரைகளை அட்டவணைபடி
வையுங்கள்



- நலமாக இருக்கிறோம் என்று மாத்திரையை நிறுத்தாதீர்கள்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி மாத்திரைகளை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உட்கொள்ளக்கூடாது.
- மருந்தகங்களில் இருந்து மாத்திரைகள் வாங்கி தன்னிச்சையாக உட்கொள்ளக்கூடாது.



- மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதால் பின்விளைவுகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகவும்.

மருத்துவரை அணுகுதல்

- காலம் தவறாமல் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்.
- மருத்துவ ஆலோசனை பெற அட்டவணையிடவும்

