

మానసిక వైద్యుడు లేనిచోట

మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ మాన్యువల్

విక్రమ్ పబ్లిష్



Nic'02

విషయసూచిక

డేవిడ్ మోర్లే పీఠిక

తొలిపలుకు

కృతజ్ఞతలు

ఈమాన్యువల్‌ని ఎలా ఉపయోగించడం

మొదటి భాగం. మానసిక వ్యాధిగురించి విహంగ వీక్షణం

1. మానసిక ఆరోగ్యానికి ఒక పరిచయం 1

- | | |
|---|---|
| 1.1 మానసిక ఆరోగ్యం మరియు మానసిక అనారోగ్యం 3 | 1.3.3. తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులు (సైకోసిస్) 11 |
| 1.2 మానసిక వ్యాధి గురించి ఎందుకు కలవరపడాలి? 3 | 1.3.4. మానసిక క్షీణత లేక బుద్ధి మాంద్యం 15 |
| 1.3 మానసిక వ్యాధుల రకాలు 5 | 1.3.5. పెద్దవారిలో మానసిక సమస్యలు 17 |
| 1.3.1. సాధారణ మానసిక అనారోగ్యాలు 6 | 1.3.6. చిన్న పిల్లల్లో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు 18 |
| (కుంగుబాటు మరియు ఆందోళన) | 1.4 మానసిక వ్యాధులకు కారణాలు 18 |
| 1.3.2. 'చెడు అలవాట్లు' 10 | 1.5. సంస్కృతి మరియు మానసిక వ్యాధులు 19 |

2. మానసిక వ్యాధి ఉన్న వారిని గుర్తించడం 23

- | | |
|--|---|
| 2.1 మానసిక వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తిని మీరు పరీక్షించగలరా? . 23 | 2.6. ఇంటర్వ్యూలో ఏమి గమనించాలి ? 27 |
| 2.2. మానసిక వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి ఎవరితోనైనా మాట్లాడడానికి మీకు సమయం ఉంటుందా? 23 | 2.7. ఇంటర్వ్యూను ఎలా నిర్వహించాలి? 27 |
| 2.3 ఎవరికి మానసిక అనారోగ్యం వస్తుంది? 24 | 2.8 వ్యాధిని నిర్ధారించడమెలా? 28 |
| 2.4. మానసిక అనారోగ్యం వుందేమోననే అనుమానం ఉన్న వ్యక్తిని ఏమి అడగాలి? 25 | 2.9 అంచనా వెయ్యడంలో ప్రత్యేక సందర్భాలు : 29 |
| 2.5. మానసిక వ్యాధుల నిర్ధారణకు ఉపయోగపడే లక్షణాల జాబితా 25 | 2.9.1. మాట్లాడడానికి నిరాకరించే వ్యక్తిని అంచనా వెయ్యడం 29 |
| 2.5.1. సాధారణ మానసిక వ్యాధిని నిర్ధారించడానికి . 25 | 2.9.2. మానసిక వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి యొక్క శారీరక బాధల్ని అంచనా వెయ్యడం 30 |
| 2.5.2. తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధిని నిర్ధారణ చెయ్యడానికి 26 | 2.9.3. టెలిఫోన్ ద్వారా ఒక వ్యక్తిని అంచనా వెయ్యడం 30 |
| 2.5.3. మద్యం (లేక మత్తుమందులు) వ్యసనాన్ని నిర్ధారణ చెయ్యడం 26 | 2.9.4. కుటుంబసభ్యులు దగ్గరగా ఉండగా ఒక వ్యక్తిని అంచనా వెయ్యడం 31 |

3. మానసిక వ్యాధికి చికిత్స 32

- | | |
|--|--|
| 3.1. మందులతో చికిత్సలు 33 | 3.2 మాట్లాడే చికిత్సలు, కౌన్సిలింగ్ 40 |
| 3.1.1. మందుల్ని ఎప్పుడు వాడాలి ? 33 | 3.2.1. భరోసానివ్వండి. 41 |
| 3.1.2. ఏమందుల్ని వాడాలి? 34 | 3.2.2. వివరణనివ్వండి 42 |
| 3.1.3. ఒకవేళ అవ్యక్తి పరిస్థితి మెరుగు పడకపోతే ఏమి చెయ్యాలి? 37 | 3.2.3. ప్రశాంతత లేక శ్వాస వ్యాయామాలు. 43 |
| 3.1.4 మందులవల్ల ఇబ్బందులు ఉంటే ఏమి చెయ్యాలి? 38 | 3.2.4. ప్రత్యేకమైన లక్షణాలకు సలహా 44 |
| 3.1.5. మానసిక వ్యాధుల చికిత్సలో ఇంజక్షన్ అవసరం ఎప్పుడు ఉంటుంది? 38 | 3.2.5. సమస్యని పరిష్కరించడం. 44 |
| 3.1.6. మందుల ఖరీదు 40 | 3.2.6. సంక్షోభంలో ఉన్నప్పుడు కౌన్సిలింగ్ 50 |
| 3.1.7 రోగులు మందుల్ని సక్రమంగా తీసుకునేలాగా చెయ్యడమెలా? 40 | 3.2.7. మానసిక వ్యాధులు ఉన్నవారిని పూర్వ స్థితికి తేవడం 50 |
| | 3.2.8. మానసిక అనారోగ్యానికి చికిత్సలో తరువాత మళ్ళీ మళ్ళీ పరీక్షించడం ప్రాధాన్యత ... 51 |
| | 3.3. ఇతర చికిత్సలు 52 |
| | 3.4. మానసిక వైద్యనిపుణుడి దగ్గరకు పంపించడం . 52 |

2 విభాగం. క్షిణికల్ సమస్యలు	53
4. వ్యాకులపరచే ప్రవర్తనలు	56
4.1 పోట్లాడే లేక హింసించే వ్యక్తి	56
4.1.1 మానసిక వ్యాధులు ఉన్నవారు ఎందుకు కొట్లాడుతారు?	56
4.1.2. ఈ సమస్యను ఎలా పరిష్కరిస్తారు?	57
4.2. గందరగోళంలో ఉన్న లేక ఉద్రేకంలో ఉన్న వ్యక్తి	59
4.2.1. గందరగోళానికి, ఉద్రేకానికి కారణాలేమిటి? ..	60
4.2.2. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	60
4.3. అనుమానం ఉన్న వ్యక్తికి చాలా చిత్రమైన నమ్మకాలు ఉంటాయి, కంఠస్వరాల్ని వింటారు	62
4.3.1. “స్వరాల్ని వినడం” అంటే ఏమిటి?	63
4.3.2. కొంతమందికి ఎందుకీ అనుభవాలు వుంటాయి?	63
4.3.3. మామూలు వ్యక్తులకు ఇలాంటి అనుభవాలు కలుగుతాయా?	63
4.3.4. ఈ సమస్య నెలా సంబాళించడం?	64
4.4. ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచిస్తున్న లేక ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసిన వ్యక్తి	67
4.4.1. కొంతమంది ఎందుకు తమ ప్రాణాన్ని తీసుకోవాలనుకుంటారు?	67
4.4.2. జెండర్, ఆత్మహత్య	68
4.4.3. ఆవ్యక్తిని సంబాళించడమెలా?	68
4.4.4. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలకు మెడికల్ చికిత్స ...	71
4.4.5. ఆత్మహత్య నేరమైనప్పుడు	71
4.4.6. కుటుంబానికి ఆసక్తి లేకపోతే ఏమి చెయ్యాలి? 71	
4.4.7. మళ్ళీ, మళ్ళీ ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని బెదిరించే, లేక ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తి 72	
4.4.8. ఒంటరితనం, వేరుగా ఉండడం	72
5. వైద్యపరంగా వివరించలేని లక్షణాలు	88
5.1. అనేక శారీరక బాధలు ఉన్న వ్యక్తి	88
5.1.1. మానసిక ఆరోగ్యానికి శారీరక బాధలకు సంబంధం ఏమిటి?	90
5.1.2. శారీరక బాధలు మానసిక వ్యాధితో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయని ఎప్పుడు అనుమానించాలి? 90	
5.1.3. ఈ సమస్యను సంబాళించడమెలా?	90
5.2. విచారపడే, భయపడే, భీతిచెందే వ్యక్తులు	92
5.2.1. భయం, భీతి	93
5.2.2. ప్రత్యేకమైన సందర్భాల గురించి బెదరడం ..	94
5.2.3. కొంతమందికి ఎందుకు విచారం, పేనిక్ ఎటాక్స్ లేక ఫోబియాలు వస్తాయి?	94
5.2.4. ఈ సమస్యను సంబాళించడమెలా ?	94
5.3. నిద్ర సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తి (నిద్రలేమి)	98
5.3.1. నిద్రలేమి వ్యక్తినెలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ...	98
5.3.2. నిద్రలేమిని కలగజేసేవేమిటి?	98
5.3.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	99
5.4. ఎల్లప్పుడూ అలసటగా వుండే వ్యక్తి	100
5.4.1. కొంతమందికి ఎందుకు అలసటగా ఉంటుంది?	100
4.5. ఫిట్స్ వస్తున్న వ్యక్తి	73
4.5.1. ఏ రకాల ఫిట్స్ ఉన్నాయి?	73
4.5.2. మూర్ఛ మానసిక వ్యాధా?	73
4.5.3. ఫిట్స్ కి ముఖ్యమైన మెడికల్ కారణాలు	74
4.5.4. ఈ సమస్య ఉన్నవారిని సంబాళించడమెలా? 74	
4.5.5. ఫిట్స్ ఆగనప్పుడు: స్టేటస్ ఎపిలిప్టికస్	75
4.5.6. మూర్ఛ వ్యాధి రోగికి, అతని కుటుంబానికి సలహా	76
4.5.7. మూర్ఛవ్యాధి ఉన్నవారికి మందును ఇవ్వడం 77	
4.6. ప్రసవం తరువాత మానసికంగా విచలితురాలయ్యే తల్లి	77
4.6.1. ప్రసవం తరువాత కొంతమంది తల్లులు ఎందుకు విచలితులవుతారు?	78
4.6.2. తల్లి మానసిక ఆరోగ్యం ఎందుకు ముఖ్యం? . 79	
4.6.3. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడమెలా?	79
4.7. అలజడి ప్రవర్తనలు గల పెద్దవయసు వ్యక్తి	81
4.7.1. పెద్ద వయసు వ్యక్తులు ఇలా ప్రవర్తించడానికి కారణాలేమిటి?	81
4.7.2. కారణమేమిటో తెలుసుకోవడం	82
4.7.3. వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు: ఎప్పుడు ఇది అసహజం?	82
4.7.4. చిత్త వైకల్యం అని ఎప్పుడు అనుమానించాలి? 83	
4.7.5. చిత్త వైకల్యం కుటుంబాన్ని ఎలా ప్రభావితం ... చేస్తుంది?	83
4.7.6. చిత్త వైకల్యం వ్యాధి నిర్ధారణ ఎందుకు	
ముఖ్యం?	84
4.7.7. ఈ సమస్యనెలా ఎదుర్కోవడం?	84

5.4.2. అలసట మానసిక వ్యాధి కారణంగానని ఎప్పుడు అనుమానించాలి?	101	5.5.7. సెక్స్, మానసిక వైకల్యం	109
5.4.3. సోమరితనం, అలసట ఒకటేనా?	101	5.6. అకస్మాత్తుగా శరీరంలో ఒక భాగం పనిచెయ్యకపోవడం	109
5.4.4. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	101	5.6.1. మానసిక సమస్యల కారణంగా అంతటి శారీరక వైకల్యం ఎలా వస్తుంది?	110
5.5. లైంగిక సమస్యలు ఉన్నాయని చెప్పే వ్యక్తి	104	5.6.2. ఇది ఒక అంటువ్యాధిలాగా మారే ప్రమాదం వుందా?	110
5.5.1. పురుషులలో లైంగిక సమస్యలు	104	5.6.3. మానసిక కారణాన్ని ఎప్పుడు అనుమానించడం?	110
5.5.2. స్త్రీలలో లైంగిక సమస్యలు	105	5.6.4. ఈ సమస్యను సంబాళించడమెలా?	111
5.5.3. అసహజమైన లైంగిక ప్రవర్తన	105	5.7. మళ్ళీ మళ్ళీ అదే ప్రవర్తనను పునరావృతం చేసే వ్యక్తి	112
5.5.4. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	105	5.7.1. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	113
5.5.5. ప్రత్యేకమైన ఇంటర్వ్యూకు సూచనలు	106		
5.5.6. స్వల్పం లైంగిక సంబంధాలు, మానసిక ఆరోగ్యం	108		
6. సమస్యల్ని కలగజేసే అలవాట్లు	116		
6.1. విపరీతంగా మద్యాన్ని తాగే వ్యక్తి	116	ఎందుకు కోరతారు?	126
6.1.1. ఎంత ఎక్కువ తాగితే 'మరీ ఎక్కువ'?	116	6.2.7. మందును ఉపయోగించడాన్ని ఎప్పుడు అనుమానించవచ్చు?	127
6.1.2. కొంతమంది మరీ ఎక్కువ ఎందుకు తాగుతారు?	117	6.2.8. ఈ సమస్యను ఎలా సంబాళించడం?	127
6.1.3. మరీ ఎక్కువ తాగడం వల్ల అతని మీద, అతని కుటుంబం మీద పడే ప్రభావ మేమిటి? ..	117	6.3. నిద్ర మాత్రం అలవాటు వున్న వ్యక్తి	130
6.1.4. ఒక వ్యక్తికి తాగుడు సమస్య వుందని ఎప్పుడు అనుమానించాలి?	118	6.3.1. వ్యక్తులు నిద్రమాత్రం మీద ఎందుకు ఆధారపడతారు?	131
6.1.5. జెండర్, తాగడం	118	6.3.2. నిద్ర మాత్రం అలవాటును ఎప్పుడు అనుమానించవచ్చు?	131
6.1.6. ఈ సమస్యలు ఎదుర్కోవడమెలా?	119	6.3.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	131
6.1.7. తాగుడు సమస్య వున్న వ్యక్తితో కలిసి జీవించడం.	123	6.4. పొగాకు వ్యసనం ఉన్నవ్యక్తి	132
6.2. మందులు దుర్వినియోగం చేసే వ్యక్తి	123	6.4.1. పొగాకును ఉపయోగించడం ఎందుకు ప్రమాదకరం?	132
6.2.1. మందుని తీసుకుంటున్న ఎవరికైనా సమస్య వచ్చిందా?	124	6.4.2. పొగాకును ఉపయోగించడం గురించి ఎప్పుడు అడగడం?	133
6.2.2. ఏమందుల్ని దుర్వినియోగపరుస్తారు?	124	6.4.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	133
6.2.3. మందుల్ని ఎలా వాడతారు?	125	6.5. జూదమాడే అలవాటు వున్న వ్యక్తి	135
6.2.4. మందుల దుర్వినియోగం వ్యక్తిపై చూపే ప్రభావమేమిటి?	125	6.5.1. జూదం ఒక అలవాటుగా ఎప్పుడవుతుంది?	135
6.2.5. మనుషులు అసలు మందుల్ని ఎందుకు వాడతారు?	126	6.5.2. జూదవ్యాధి, ఆరోగ్యం	135
6.2.6. మందును తీసుకునేవారు మీసహాయాన్ని		6.5.3. జూదం ఒక సమస్య అయిందని ఎప్పుడు అనుమానించాలి?	135
7. కోల్పోవడం, హింస వలనవచ్చే సమస్యలు	138	6.5.4. ఈ సమస్యను సంబాళించడమెలా?	136
7.1. గాయపరచే సంఘటనల్ని అనుభవించే వ్యక్తి	138	7.1.2. హింసకు గురయిన వారిలో కొంతమందికి మానసిక వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?	139
7.1.1. గాయం ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?	138	7.1.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	139

7.2. భర్తతో దెబ్బలు, తిట్లు తింటున్న స్త్రీ	140	7.3.2. మానభంగానికి గురయినప్పుడు స్త్రీలు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారు?	149
7.2.1. స్త్రీలపై హింస ఎందుకు హానికరం?	140	7.3.3. ఎవరు మానభంగం చేస్తారు?	150
7.2.2. గృహహింస బాధితులైన స్త్రీలు ఏలక్షణాలతో ఆరోగ్య కార్యకర్త దగ్గరకు వస్తారు?	141	7.3.4. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	150
7.2.3. కొంతమంది తమ భాగస్వామిని ఎందుకు కొడతారు లేక వేధిస్తారు?	141	7.3.5. ఎప్పుడు పురుషులు మానభంగానికి గురవుతారు?	152
7.2.4. గృహహింసను గుర్తించడమెలా?	144	7.4. వియోగ శోకంలో వున్న వ్యక్తి	152
7.2.5. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	144	7.4.1. తనప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోయిన వ్యక్తి ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాడు	153
7.2.6. హింసించే పురుషులతో పనిచెయ్యడం	147	7.4.2. ఈ శోకం ఎప్పుడు అసాధారణంగా మారుతుంది?	153
7.3. మానభంగానికి గురయిన లేక లైంగిక అత్యాచారానికి గురయిన స్త్రీ	148	7.4.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	154
7.3.1. మానభంగం ఎందుకని ఆరోగ్య అంశం? ..	148		

8. బాల్యం, కౌమార దశలో సమస్యలు **156**

8.1. నెమ్మదిగా పెరుగుతున్న బిడ్డ	156	8.4. వేధింపులకు గురవుతున్న బిడ్డ	171
8.1.1. మెంటల్ రిటార్డేషన్ (ఎమ్.ఆర్) అంటే ఏమిటి?	157	8.4.1. పిల్లలు వేధింపులకు ఎందుకు గురవుతారు? 171	
8.1.2. బుద్ధిహంద్యానికి కారణమేమిటి?	157	8.4.2. వేధింపు కారణంగా పిల్లలెలా నష్టపోతారు? 171	
8.1.3. బిడ్డ మామూలుగా మాట్లాడ లేకపోయినప్పుడు	157	8.4.3. పిల్లలపై వేధింపును ఎప్పుడు అనుమానించవచ్చు?	172
8.1.4. బుద్ధిహంద్యం పిల్లల మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది?	158	8.4.4. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	173
8.1.5. మీరు ఎప్పుడు బుద్ధిహంద్యాన్ని అనుమానిస్తారు?	158	8.5. చెడ్డగా ప్రవర్తించే బిడ్డ	176
8.1.6. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం	158	8.5.1. ఎప్పుడు చెడు ప్రవర్తన ఆరోగ్య సమస్యగా మారుతుంది?	177
8.2. చదువులో ఇబ్బందులు వున్న బిడ్డ	163	8.5.2. పిల్లలు ఎందుకు చెడుగా ప్రవర్తిస్తారు?	177
8.2.1. పిల్లలకు చదువులో ఇబ్బందులు రావడానికి కారణాలేమిటి?	163	8.5.3. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	178
8.2.2. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	163	8.6. పక్క తడిపే బిడ్డ	182
8.3. ఒకచోట స్థిరంగా కూర్చోలేని బిడ్డ	167	8.6.1. పిల్లలు ఎందుకు పక్కను తడుపుతారు?	182
8.3.1. అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ ఏక్టివిటీ డిజార్డర్ అంటే ఏమిటి?	167	8.6.2. పగటిపూట తడుపుకోవడం సంగతేంటి? ..	182
8.3.2. ఎ డి హెచ్ డి ఎందుకు ముఖ్యమైన సమస్య?	168	8.6.3. ఈ సమస్యనెలా పరిష్కరించడం?	182
8.3.3. ఈ సమస్యను ఎలా ఎదుర్కోవడం?	168	8.6.4. బట్టలు పాడయితే	184
		8.7. విచారంగా వున్న లేక నెప్పులు, బాధల గురించి ఫిర్యాదు చేసే కౌమార వ్యక్తి	185
		8.7.1. కొంతమంది కౌమారులు ఎందుకు విచారంగా వుంటారు?	185
		8.7.2. కౌమారుల్లో డిప్రెషన్	186
		8.7.3. ఈ సమస్యనెలా సంబాళించడం?	187

3 వభాగం. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణం చేయడం **190**

9. ఇతర సందర్భాలలో మానసిక ఆరోగ్యం **191**

9.1. ప్రాథమిక, సామాన్య ఆరోగ్య సంరక్షణ	191	9.1.2. ప్రాథమిక మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ	192
9.1.1. ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణలో మానసిక వ్యాధులు	191	9.1.3. వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం	193
		9.2. పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం	194

9.2.1. స్త్రీ జననేంద్రియ ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం.....	194	9.6.4. పాఠశాలలో కౌన్సిలింగ్‌ని ఇవ్వడం.....	202
9.2.2. తల్లుల ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం	194	9.7. ఇల్లు లేనివారు, వీధిబాలలు	203
9.3. ఖైదీల ఆరోగ్యం.....	195	9.7.1. ఇల్లు లేకపోవడం, మానసిక ఆరోగ్యం	203
9.3.1. మానసిక అనారోగ్యం, నేరం.....	195	9.7.2. వీధిబాలలు.....	203
9.3.2. ఖైదీల మానసిక ఆరోగ్యం.....	196	9.8. హెచ్.ఐ.వి./ ఎయిడ్స్	205
9.3.3. ఖైదీల మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ	196	9.8.1. మానసిక ఆరోగ్యం ఎందుకు పాడవాలి?... 205	
9.3.4. వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం	197	9.8.2. హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వారి సంరక్షణతో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మిళితం చెయ్యడం ...	205
9.4. కాందిశీకులు	197	9.9. పెద్ద వయసువారి ఆరోగ్యం.....	206
9.4.1. ముందు మౌలిక అవసరాల్ని తీర్చడం	198	9.9.1. పెద్దవారికి వచ్చే మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు	207
9.4.2. కాందిశీకుల మానసిక ఆరోగ్యం	198	9.9.2. పెద్దవారి సంరక్షణ	207
9.4.3. యుద్ధంలో పాల్గొనే పిల్లలు	198	9.10. సంరక్షకుల సంరక్షణ	208
9.4.4. కాందిశీక శిబిరంలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడం	199	9.10.1. సంరక్షణ సంబంధమైన ఒత్తిళ్లు	208
9.5. విపత్తులు.....	199	9.10.2. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యం	208
9.5.1. విపత్తులు, మానసిక ఆరోగ్యం	199	9.10.3. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడం	209
9.5.2. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సహాయ కార్యక్రమాల్లో చేర్చడం	200	9.10.4. దుఃఖంలో ఉన్న సంరక్షకురాలికి సహాయపడడం	209
9.6. కౌమార ఆరోగ్యం.....	200	9.11 ఆరోగ్య కార్యకర్తల మానసిక ఆరోగ్యం :	210
9.6.1. ఎదగడం ఒక వేడుక కావాలి	200	9.11.1. మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవడం	210
9.6.2. మానసిక ఆరోగ్య అంశాలు	201	9.11.2. ఎప్పుడు నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి? 211	
9.6.3. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని విద్యతో అనుసంధానం చెయ్యడం	202		
10. మానసిక ఆరోగ్యం పెంపుదల, అనుకూలవాదన	212		
10.1 మానసిక ఆరోగ్యానికి ఆసరాబృందాలు	212	10.3.2. ఒక బిడ్డ బడి మానేసినప్పుడు	219
10.1.1. ఆసరా బృందాలు ఎలా పనిచేస్తాయి? ...	212	10.4. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని తొలి దశలో గుర్తించడం	220
10.1.2. ఆసరాబృందాన్ని ఏర్పాటు చెయ్యడం	213	10.4.1. కొత్త మానసిక అనారోగ్యాన్ని కనిపెట్టడం .	220
10.1.3. మొదటి సమావేశం	213	10.4.2. వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా నిరోధించడం	221
10.1.4. బృంద నాయకుడి పాత్ర	214	10.5. మద్యం, పొగాకు దుర్వినియోగాన్ని నిరోధించడం .	221
10.1.5. బృందాల మౌలిక నిబంధనలు.....	214	10.5.1. క్లినిక్‌లో నిరోధించడం	221
10.1.6. బృందం కొనసాగేలాగా చెయ్యడం	214	10.5.2. కమ్యూనిటీలో నిరోధించడం	221
10.2. బుద్ధిమాంద్యాన్ని నివారించడం.....	214	10.5.3. బడుల్లో, కళాశాలల్లో నిరోధించడం	222
10.2.1. బిడ్డపుట్టక ముందు.	214	10.6. మానసిక వ్యాధి ఉన్నవారి హక్కులను పెంపొందించడం	222
10.2.2. ప్రసవమయేటప్పుడు	215	10.6.1. మానవహక్కులు, మానసిక వ్యాధి	223
10.2.3. ప్రసవం తరువాత	216	10.7. బాధలలో ఉన్నప్పుడు బాంధవ్యాలు	225
10.2.4. ఎక్కువ ప్రమాదం వున్న వారిగురించి తొలి దశలోనే శ్రద్ధ తీసుకోవడం	216	10.7.1. బాంధవ్యాలు ఎందుకు తెగిపోతాయి? ...	225
10.3. పాఠశాలల్లో మానసిక ఆరోగ్యం పెంపుదల	217	10.7.2. బాంధవ్యాలను తిరిగి నిర్మించుకోవడానికి సహాయపడడమెలా?	226
10.3.1. పాఠశాల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడం	217		

10.7.3. ఎప్పుడు విడిపోవాలో తెలుసుకోవడం	227	10.9. జెండర్, మానసిక ఆరోగ్యం	230
10.8. దారిద్ర్యం, మానసిక ఆరోగ్యం	228	10.9.1. జెండర్ అసమానత, మానసిక ఆరోగ్యం ..	230
10.8.1. పేదల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని		10.9.2. స్త్రీల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని	
పెంపొందించడం	229	పెంపొందించడం	231
4వ భాగం మాన్యువల్‌ని మీ ప్రాంతానికి స్థానికం చెయ్యడం	233		
11. మానసిక వ్యాధికి మందులు	234		
11.1. సరైన మందును ఎంపిక చేసుకోవడం: వెల,		11.3. మానసిక వ్యాధులకు మందుల్ని వాడేటప్పుడు	
సామర్థ్యం	234	తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	244
11.2. మానసిక వ్యాధులకు వాడే మందులకు ఒక సత్వర			
అన్వేషణ మార్గదర్శిక	235		
12. మీ ప్రాంతంలోని వనరులు	245		
12.1. పిల్లలకు వనరులు	245	12.5. మానసిక వ్యాధిగ్రస్తుల కుటుంబాలకు వనరులు ...	247
12.2. పెద్దవారికి వనరులు	246	12.6. మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు	248
12.3. మత్తుమందులు, మద్యం సమస్యలకు వనరులు	246	12.7. టెలిఫోన్ హెల్ప్‌లైన్స్	248
12.4. స్త్రీలు, గృహహింసకు వనరులు	247		
అనుబంధం			
క్లినికల్ సమస్య పరిష్కారానికి ఫ్లోచార్ట్స్	249		
కలతపెట్టే ప్రవర్తనలు	249		
వైద్యపరంగా వివరించలేని లక్షణాలు	250		
ఆరోగ్యసమస్యల్ని కలగజేసే అలవాట్లు	251		
మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వున్న పిల్లలు	252		
గ్రంథసూచిక	253		
మానసిక వ్యాధులకు, వాటి లక్షణాలకు అక్షరక్రమంలో పదసూచిక	254		
పదజాలం	256		

పెట్టెలు, పట్టికలు

పెట్టెలు

1.1. డిప్రెషన్ లేక కుంగబాటు కీలక లక్షణాలు.....	8
1.2. ఆందోళన లేక వింగ్లయిటీ ప్రధాన లక్షణాలు.....	9
1.3. మధ్యం వ్యసనం యొక్క కీలక లక్షణాలు మధ్యం వ్యసనానికి లోనయిన వ్యక్తి ఈ క్రింది వాటిలో కొన్ని బాధల్ని అనుభవిస్తాడు.	12
1.4. మత్తు మందుల వ్యసనం యొక్క కీలక లక్షణాలు మత్తు మందుల వ్యసనం బారిన పడిన వ్యక్తికి ఈ క్రింది వాటిలో కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయి	12
1.5. స్మిజోఫ్రీనియా కీలక లక్షణాలు పిజోఫ్రీనియా ఉన్న వ్యక్తికి ఈ క్రింది వాటిలో కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయి:	13
1.6. మానియా లేక ఉన్మాదం లేక పిచ్చి లక్షణాలు: మానియా లేక ఉన్మాదం లేక పిచ్చి ఉన్న వ్యక్తికి ఈ క్రింది వాటిలో కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయి.....	13
1.7. స్వల్పకాల లేక అకస్మాత్తుగా వచ్చిన నైకోసిస్	15
1.8. డెలీరియమ్ లేక సన్నిపాతం కీలక లక్షణాలు..... (శారీరక వ్యాధి వలన మెదడు దెబ్బ తినడం కారణంగా వచ్చే సమస్య).....	15
1.9. మానసిక క్షీణత లేక బుద్ధి మాంద్యం కీలక లక్షణాలు.....	16
1.10. డిమెన్షియా కీలక లక్షణాలు.....	17
1.11. చిన్న పిల్లల్లో మానసిక వ్యాధుల కీలక లక్షణాలు	18
1.12. మానసిక వ్యాధుల గురించి గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	21
2.1. మానసిక అనారోగ్యాన్ని తెలియజేసే వివిధ రకాల గుర్తింపు లక్షణాలు	24
2.2. సామాన్య ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో మానసిక అనారోగ్యాన్ని గుర్తించడానికి విలువైన ప్రశ్నలు	24
2.3. మానసిక అనారోగ్యం వుండేమోననే అనుమానం ఉన్న వ్యక్తినుంచి పొందవలసిన సమాచారం సామాన్య సమాచారం	25
2.4. మానసిక వ్యాధి ఉన్న వారిని అంచనా వేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	31
3.1. మానసిక వ్యాధికి మందుల్ని వాడడానికి సూచనలు..	33
3.2. మానసిక వ్యాధుల్లో ఇంజక్షన్ చికిత్సలు.....	39
3.3. వ్యక్తులు ఎదుర్కొనే సమస్యల రకాలు.....	46
3.4. మానసిక వైద్య నిపుణుడి దగ్గరకు రోగిని పంపేటప్పుడు రాసే ఉత్తరం నమూనా, కేసు 1.10 లో రామన్ ని గురించి	54

3.5. మానసిక వ్యాధి చికిత్సలో గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	54
4.1. బాగా ఉద్రేకంగా ఉన్న వ్యక్తితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు:.....	59
4.2. గందరగోళ పరిస్థితిలో లేక ఉద్రేకంలో ఉన్న వ్యక్తితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	62
4.3. అనుమానిస్తున్న లేక వింత ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తుల్ని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	66
4.4. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసిన వ్యక్తిని సంబాళించే సమయంలో గుర్తుంచుకోవలసినవి	72
4.5. ఫిట్ కి శోష రావడానికిడానికి తేడా	74
4.6. హిస్టేరికల్ ఫిట్ కి, మూర్ఖ ఫిట్ కి మధ్యతేడా	74
4.7. ఫిట్ వచ్చిన వ్యక్తిని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	77
4.8. మానసిక సమస్య ఉన్న స్త్రీ గర్భవతి అయినప్పుడు ..	78
4.9. ప్రసవం తరువాత వచ్చే మానసిక సమస్యలు ఉన్న తల్లిల్ని సంరక్షించడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:.....	81
4.10. చిత్తవైకల్యం స్థాయిలు	83
4.11. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో చిత్తవైకల్యం ఎందుకని ముఖ్యమైనది?	83
4.12. మతిమరుపు ఉన్న వ్యక్తిలో అలజడి ప్రవర్తనని సంబాళించడానికి ఆచరణాత్మక లేక అభ్యాస సూచనలు	85
4.13. అలజడి ప్రవర్తన ఉన్న వృద్ధుల్ని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	87
5.1. సానుకూలంగా ఆలోచించడం: జీవితాన్ని ఒక భిన్న దృక్పథంతో చూడడం	89
5.2. అనేక శారీరక బాధలు ఉన్న వ్యక్తికి చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	92
5.3. పేనిక్ ఎటాక్స్ ఉన్నవ్యక్తికి సలహానివ్వడం	96
5.4. ఫోబియా ఉన్నవారికి సలహానివ్వడం.....	96
5.5. విచారం లేక భయం ఉన్న వ్యక్తితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	98
5.6. మెరుగ్గా నిద్రపోవడానికి సలహా	99
5.7. నిద్రా సమస్యతో బాధపడుతున్నవ్యక్తిని సంబాళిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	100

5.8. 'క్రానిక్' లేక దీర్ఘకాలిక అలసటకు సామాన్య కారణాలు	101	6.14. పొగాకు దురలవాటును తప్పించడానికి ప్రయత్నించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	135
5.9. నిరంతరం అలసటతో వుండే వ్యక్తిని సంబాళిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	103	6.15. జూదమాడడానికి అలవాటు పడిన వారిని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	137
5.10. ధత్ సిండ్రోమ్ (వీర్యస్థలనం)-"నిద్రలో వీర్యస్థలనం జరగడం వలన నాకు చాలా నీరసంగా ఉంటుంది"	104	7.1. పోస్ట్ ట్రమాటిక్ స్ట్రెస్ డిజార్డర్ : ఎప్పుడు గాయమంటే అర్థం శారీరకమైన దెబ్బకు మించినది?	139
5.11. సెక్స్, బాంధవ్యాలు	106	7.2. గాయాల్ని అనుభవించేవారిని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	140
5.12. హస్తప్రయోగం: హస్త ప్రయోగం లైంగిక సంతృప్తి పొందడానికి ఆరోగ్య కరమైన మార్గం .	108	7.3. పురుషులు స్త్రీలను హింసించే మార్గాలు	141
5.13. లైంగిక సమస్యల్ని పరిష్కరించడంలో గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	109	7.4. పురుషులు స్త్రీలనెందుకు కొడతారు? భ్రమలు, నిజాలు	142
5.14. సానుకూల కన్సర్షన్ లక్షణాలను సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	112	7.5. స్త్రీలు హింసాత్మక సంబంధాలలో ఎందుకు ఉంటారు?	143
5.15. అబ్జెషన్స్, కంపల్షన్స్ ఉన్న వ్యక్తికి వాటిని అధిగమించడానికి సహాయపడడం	114	7.6. కోపాన్ని నియంత్రించుకోవడం (తమ ఉద్రేకాన్ని నియంత్రించుకోవడం కష్టమయిన వారికి సలహా)	147
5.16. అబ్జెషన్స్ ని, కంపల్షన్స్ ని సంబాళించడంలో గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	115	7.7. వేధింపులకు గురవుతున్న స్త్రీలతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు గుర్తుంచు కోవలసిన విషయాలు	148
6.1. మరీ ఎక్కువతాగడం: ఎంతెక్కువ మరీ ఎక్కువ?	116	7.8. మానభంగానికి గురయిన స్త్రీతో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచు కోవలసిన విషయాలు	152
6.2. ఎక్కడ, ఎప్పుడు ఆల్కహాల్ ను అనుమతించగూడని లేక జాగ్రత్తతీసుకుంటూ మాత్రమే అనుమతించవలసిన సందర్భాలు	117	7.9. శోకం స్థాయిలు	153
6.3. నియంత్రణతో తాగడం	121	7.10. ఆత్మహత్యతో చనిపోయినప్పుడు వియోగ శోకాన్ననుభవించే వారి అవసరాలు	155
6.4. ఆల్కహాల్ విత్ డ్రాయల్, చికిత్స	121	7.11. వియోగశోకాన్ని అనుభవిస్తున్న వ్యక్తితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	155
6.5. మత్తులో లేకుండా కష్టాల్ని ఎదుర్కోవడం	122	8.1. ఎదుగుదలలో మైలరాళ్ళు	156
6.6. తాగుడు సమస్య వున్నవారితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	123	8.2. బుద్ధిమాంద్యం, మానసిక వ్యాధి ఒకేసారి వచ్చినప్పుడు	158
6.7. కన్నబీసె: మందు దుర్వినియోగం లేక వినోదానికి మందు	124	8.3. బుద్ధిమాంద్యాన్ని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	162
6.8. సంప్రదాయక మందులు	124	8.4. నేర్చుకోవడంలో ప్రత్యేకమైన వైకల్యాలేమిటి? ..	164
6.9. మందుల దుర్వినియోగం, ప్రాణాపాయ ఇన్సెక్షన్లు	126	8.5. పంపడానికి నిపుణుల సౌకర్యాలు లేకపోతే ఏమి చెయ్యాలి?	166
6.10. మత్తుమందుల సమస్య వున్నవారితో వ్యవహరించే సమయంలో గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	130	8.6. చదువులో ఇబ్బందులు ఉన్న పిల్లల్ని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	166
6.11. నిద్రమాత్రల్ని మానడానికి ఒక కార్యక్రమం	132	8.7. అతిచురుకు పిల్లడిని సంబాళించడం, తల్లిదండ్రులకు మీరివ్వగల సలహా	169
6.12. నిద్రమాత్రల అలవాటు ఉన్న వారితో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	132	8.8. అతిచురుకు పిల్లలను సంబాళించడం: ఉపాధ్యాయులకు మీరివ్వగలిగిన సలహా	170
6.13. స్ట్రోకింగ్ ని తగ్గించడానికి మార్గాలు	134		

8.9.	చంచలంగా వున్న బిడ్డను సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	170
8.10.	బిడ్డ నమ్మడానికిసహాయపడండి	175
8.11.	పిల్లల పై వేధింపును సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	176
8.12.	పిల్లలను క్రమశిక్షణలో పెట్టడం : ఏది ఉపయోగకరం, ఏది కాదు?	181
8.13.	తప్పుగా ప్రవర్తిస్తున్న పిల్లలతో వ్యవహరించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు.....	181
8.14.	పక్క తడవడాన్ని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	185
8.15.	ఒత్తిడిని తట్టుకోవడం: కౌమారులకు సూచనలు .	189
8.16.	విచారంగా వున్న కౌమారుడిని సంబాళించేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	189
9.1.	వైద్యపరంగా వివరించలేని లక్షణాలు: ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణలో మానసిక వ్యాధుల్ని గుర్తించడానికి జాడలు	191
9.2.	చివరిదశలో ఉన్నవారి సంరక్షణ	206
10.1.	ఆసరా బృందాల గురించి కొన్ని సాధారణ ప్రశ్నలు	212
10.2.	పిల్లల్లో ఆత్మగౌరవాన్ని నిర్మించడం- 'మనగురించి మనం మెరుగ్గా భావిద్దాం'	218
10.3.	మానసిక వ్యాధి గురించి కొన్ని సామాన్య ప్రశ్నలు : అపోహలు, నిజాలు	224

10.4.	వివక్షకు వ్యతిరేకంగా పోరాడడానికి కొన్ని నినాదాలు	225
11.1.	మానసిక వ్యాధికి అవసరమైన మందుల జాబితా	235
పట్టికలు		
11.1.	ఎక్కువశక్తిగల కొత్త ఏంటీసైకాటిక్ మందులు: ఈ మందులు ఎక్కువ సమర్థంగా పనిచేస్తాయి; తక్కువ ఇబ్బందుల్ని కలగజేస్తాయి	
11.2	సాధారణ మానసిక వ్యాధులకు ఏంటీడి ప్రెసెంట్ మందులు (పేనిక్ ఎటాక్స్, డిప్రెషన్, ఏంగ్స్టిటీ, అభైసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్, వైద్యపరంగా వివరించలేని భౌతిక లక్షణాలు)	
పట్టికలు		
11.1.	తీమైన మానసిక వ్యాధులకు, గందరగోళంలో ఉన్న . కల్లోలంలో ఉన్న లేక ఉద్రేకంలో ఉన్న వ్యక్తులకు ఏంటీసైకాటిక్ మందులు	
11.2.	సాధారణ మానసిక వ్యాధులకు ఏంటీడిప్రెసెంట్ మందులు	
11.3.	ఏంటీఏంగ్స్టిటీ, నిద్రమందులు-ఏంగ్స్టిటీసమస్యలకు, నిద్రకష్టమైనప్పుడు స్వల్పకాల ఉపయోగానికి	
11.4.	మేనిక్ డిప్రెసివ్ డిజార్డర్ కి మందులు	
11.5.	మూర్ఖవ్యాధి నియంత్రణకు ఏంటీకన్వల్సెంట్ మందులు	
11.6.	మానసిక వ్యాధులకి వాడే ఇతర మందులు	

1. మానసిక ఆరోగ్యానికి ఒక పరిచయం

1.1 మానసిక ఆరోగ్యం మరియు మానసిక అనారోగ్యం

మంచి ఆరోగ్యానికి కావలసింది భౌతికంగా ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం కంటే మించి ఉంటుంది, ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తికి ఆరోగ్యమైన మనసు ఉండాలి. ఆరోగ్యవంతమైన మనసు ఉన్న వ్యక్తి స్పష్టతతో ఆలోచించగలగాలి, జీవితంలో ఎదురయే అనేకానేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి, స్నేహితులతోనూ, పనిచేసే చోట సహోద్యోగులతోనూ, కుటుంబ సభ్యులతోనూ మంచి అనుబంధాలను నెలకొల్పుకుని ఆనందించాలి, ఆధ్యాత్మికంగా ప్రశాంతంగా ఉంటూ సమాజంలోని ఇతరులకు సంతోషాన్ని పంచగలగాలి. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ అంశాలే మానసిక ఆరోగ్యంగా పరిగణింప బడతాయి.

మనం శరీరం, మనసు గురించి మాట్లాడేటప్పుడు శరీరం, మనసు వేరు, వేరు అన్నట్లుగా మాట్లాడుతాము. నిజానికి ఇవి రెండూ ఒకే నాణానికి రెండు ప్రక్కలు. రెండింటికీ ఒకే అంశాలు కొన్ని ఉన్నప్పటికీ బయటి ప్రపంచానికి వేర్వేరు ముఖాలతో దర్శనమిస్తాయి. ఇందులో ఏ ఒక్కటి దెబ్బతిన్నా, రెండవదికూడా తప్పకుండా దెబ్బతింటుంది. మనం శరీరాన్ని, మనసుని వేర్వేరుగా అనుకున్నంత మాత్రాన అవి ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం లేకుండా స్వతంత్రంగా పనిచేస్తాయనుకోగూడదు.

భౌతిక శరీరం వ్యాధికి గురయినట్లే మనసు కూడా వ్యాధికి గురవచ్చు. దీనిని మానసిక వ్యాధి అని అంటారు. ఒక వ్యక్తి అనుభవించే భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు లేక ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసేది, అతని సాంస్కృతిక విశ్వాసాలు, వ్యక్తిత్వానికి విరుద్ధమైనది, అతని, అతని కుటుంబ సభ్యుల జీవితాలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపేది మానసిక వ్యాధి.

ఈ పుస్తకంలోని విషయాలకు ప్రాతిపదికగా ఇందులో రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు ఉన్నాయి.

మానసిక వ్యాధులకు కారణాలు, చికిత్సలగురించి మన అవగాహనలో అద్భుతమైన ప్రగతి వచ్చింది. ఇందులో చాలా చికిత్సల్ని సామాన్య లేక సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్త సమర్థవంతంగా చెయ్యగలడు.

అనేక విస్తృతమైన ఆరోగ్య సమస్యలు మానసిక అనారోగ్యంలోకి వస్తాయి. చాలామంది మానసిక వ్యాధి అంటే హింస, ఉద్రేకం, లైంగికంగా అనుచితంగా ఉండడం మొదలైన ప్రవర్తనలకు సంబంధించిన అలజడి అనుకుంటారు. ఇలాంటి అలజడులు చాలా తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులకు ఉంటాయి. కాని అనేక రకాల మానసిక వ్యాధులు ఉన్నవారు మిగతావారిలాగానే కనపడతారు, మిగతావారి లాగానే ప్రవర్తిస్తారు. సాధారణంగా కనపడే ఈ మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల్లోకి కుంగుబాటు లేక డిప్రెషన్, ఆందోళన, లైంగిక సమస్యలు, వ్యసనాలు వస్తాయి.

1.2 మానసిక వ్యాధి గురించి ఎందుకు కలవరపడాలి?

అనేక కారణాల వలన మానసిక వ్యాధి గురించి కలవరపడాలి.

* ఎందుకంటే వాటిప్రభావం మనందరి మీద పడుతుందికనుక.

ప్రతి ఐదుగురు వయోజనుల్లోనూ ఒకరు తమ జీవిత కాలంలో ఏదో ఒక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యను అనుభవిస్తారని అంచనావెయ్యబడింది. ఇది మానసిక అనారోగ్యం ఎంత సాధారణమో తెలియజేస్తుంది. ఎవరైనా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడవచ్చు.

*** ఎందుకంటే ఇది ఒక పెద్ద ప్రజారోగ్య సమస్య కనుక.**

ప్రపంచం లోని ప్రతి మూలలోనూ జరిపిన అధ్యయనాలు మామూలుగా అనారోగ్యంతో ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాలకు వచ్చే వారిలో 40 శాతం మంది ఏదో ఒక రకం మానసిక సమస్యతో సతమతమవుతున్నారని తెలుపుతున్నాయి. సామాన్య లేక సామాజిక ఆరోగ్య సేవలకోసం వచ్చేవారిలో చాలామంది చాలా అస్పష్టమైన, స్వల్పమైన బాధలతో వస్తారు. వీటిని సైకోసామాటిక్ వ్యాధులనో లేక అలాంటిదే ఇంకో పేరుతోనో పిలుస్తారు. ఇందులో చాలామంది వాస్తవంలో మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు



మానసిక అనారోగ్యం సాధారణం - వీరిలో కనీసం ఇద్దరు తమ జీవిత కాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడే అవకాశముంది

*** అవి వైకల్యాల్ని కలిగిస్తాయి కనుక**

మానసిక వ్యాధులు శారీరక వ్యాధులకంటే తక్కువ ప్రమాదకరం అని అందరూ నమ్ముతున్నప్పటికీ నిజానికి అవే ఎక్కువ వైకల్యాలను, సమస్యలను కలగ జేస్తాయి. అవి అత్తుహత్య, వాహన, ఇతర ప్రమాదాలద్వారా మరణాల్ని కూడా కలగ జేస్తాయి. కొంతమంది శారీరక మరియు మానసిక అనారోగ్యాలు, రెండిటితోనూ బాధపడతారు, అలాంటి సందర్భాల్లో మానసిక వ్యాధి శారీరక వ్యాధిని మరింత పెంచుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2001లో వెల్లడించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచంలో అతి ఎక్కువ వైకల్యాలు కలిగించే మొదటి 10 వ్యాధుల్లో 4 మానసిక వ్యాధులే. రక్తహీనత, మలేరియా, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల కంటే డిప్రెషన్ లేక కుంగుబాటు ఎక్కువ వైకల్యాల్ని కలిగించే వ్యాధి.



మానసికవ్యాధి ఇంట్లోనూ, పనిచేసే చోట ఒక వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చెయ్యొచ్చు

*** మానసిక ఆరోగ్య సేవలు అతి తక్కువగా లభ్యమవుతున్నాయి కనుక**

చాలా దేశాల్లో సైకియాట్రిస్ట్స్, సైకాలజిస్ట్స్, ఈ వృత్తిలో ఇతర సిబ్బంది కొరత చాలా ఎక్కువగా ఉంది. ఉన్న కొద్దిమంది నిపుణులు కూడా చాలా తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధుల (స్లైకోసెస్) బారిన పడిన వారికే చికిత్స చేస్తారు. ఇవి చాలా అరుదుగా వస్తాయి, కాని సమాజం వీటినే మానసిక వ్యాధులుగా భావిస్తుంది. చాలా సాధారణమైన కుంగుబాటు, మద్యం వ్యసనం బారిన పడినవారు అసలు మానసిక వ్యాధుల నిపుణుడిని సంప్రదించరు. సామాన్య ఆరోగ్య కార్యకర్తలు వీటికి చికిత్స చేస్తారు.

*** సమాజాలు వేగంగా మారుతున్నాయి కనుక**

ప్రపంచంలో అనేక సమాజాలు వేగంగా అనూహ్యమైన ఆర్థిక, సామాజిక మార్పులకు లోనవుతున్నాయి. వేగవంత మయిన అభివృద్ధి, పట్టణీకరణ, వలసలు, ప్రజల ఆదాయాల వ్యత్యాసంలో నానాటికీ పెరుగుదల, నిరుద్యోగం, హింస విపరీతంగా పెరగడంతో సమాజాల సాంఘిక నిర్మాణమే పెను మార్పులకు లోనవుతోంది.

*** మానసికవ్యాధిని ఒక కళంకంగా భావిస్తారు కనుక**

మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారిలో చాలామంది తమకు ఆవ్యాధి ఉందని ఒప్పుకోరు. మానసిక వ్యాధి ఉన్నవారిని కుటుంబం,

సమాజంకూడా చులకనగా చూస్తుంది, వారు వివక్షను ఎదుర్కొంటారు. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కూడా వారికి సానుభూతితో వైద్యం చెయ్యరు

*** మానసిక వ్యాధులకు చాలా సాధారణ మరియు ఖర్చు తక్కువ పద్ధతుల్లో చికిత్స చెయ్యొచ్చు కనుక**

చాలా మానసిక వ్యాధుల్ని మందులతో నయం చెయ్యలేమనేది నిజమే. కాని, కేస్నర్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేక చక్కెర వ్యాధి, కీళ్ళవాతం మొదలైన వాటిని కూడా నయం చెయ్యలేము. అయినప్పటికీ ఈ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారి జీవన నాణ్యతను పెంచడానికి ఎంతో చెయ్యొచ్చు. మానసిక వ్యాధులకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది



చాలా మానసిక వ్యాధుల్ని నయం చెయ్యొచ్చు

1.3 మానసిక వ్యాధుల రకాలు :

మానసిక వ్యాధి నిర్ధారణ చెయ్యడానికి దాదాపుగా వ్యాధిగ్రస్తులు చెప్పే మాటల మీద సాంతం ఆధారపడవలసి ఉంటుంది. ఇందులో ప్రధాన సాధనం వారితో ముఖాముఖి మాట్లాడడం (2వ అధ్యాయం). మానసిక వ్యాధి ఆ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు లేక వారిని దగ్గరగా చూచే వారు గమనించగల లక్షణాల్ని కలగజేస్తుంది. ఇందులో ఐదు ప్రధాన రకాల లక్షణాలు ఉన్నాయి:

*** భౌతిక-‘సామాటిక్’ లక్షణాలు.** ఇవి శరీరాన్ని, శారీరక కార్యకలాపాల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి, ఇవి నెప్పులు, అలసట, నిద్రాభంగం మొ. మానసిక వ్యాధులు శారీరక లక్షణాల్ని కలగజేస్తాయని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.



ఒకవ్యక్తి తన భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందుతూ ఉండొచ్చు: ఆలోచనాపరమైన లక్షణం



అది ఆమెను భయానికి గురి చేస్తూ ఉండొచ్చు- అనుభూతి పరమైన లక్షణం



ఆమెకు నిద్ర లేకుండా చెయ్యొచ్చు-శారీరక లక్షణం

- * భావన-భావోద్వేగ లక్షణాలు. సరైన ఉదాహరణలు- విచారపడడం, భయపడడం
- * ఆలోచన- విచారణార్థమైన లక్షణాలు. చిహ్నోత్పక ఉదాహరణలు-ఆత్మహత్య, ఎవరో తనకు హాని కలగజేయ బోతున్నారని భావించడం, స్పష్టతతో ఆలోచించలేక పోవడం, మతిమరపు
- * ప్రవర్తన- ప్రవర్తనా పరమైన లక్షణాలు- ఇవి ఒక వ్యక్తి ఏమి చేస్తున్నాడు అనేదానికి సంబంధించి ఉంటాయి. ఉదాహరణలు: ఉద్రేకంగా ప్రవర్తించడం, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చెయ్యడం

* ఊహించడం-ఊహాజనిత లక్షణాలు- ఇవి జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా పుడతాయి. ఇతరులకు వినపడనివి వీరికి వినిపిస్తాయి, ఇతరులకు కనపడనివి వీరికి కనపడతాయి (భ్రమలు)

నిజానికి భిన్న రకాలకు చెందిన ఈ లక్షణాలు ఒకదానితో ఒకటి దగ్గర సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఒకే వ్యక్తిలో అన్ని రకాల లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో ఉదాహరణలుగా ఈ క్రింది బొమ్మల్ని చూడండి.



ఒకవ్యక్తి తనను గురించి
ఇతరులు మాట్లాడుకోవడం
వింటాడు:
ఊహా జనితమైన లక్షణం



ఇది అతను తన ప్రాణం
ప్రమాదంలో ఉందని
అనుకునేలా చేస్తుంది:
ఆలోచనకు
సంబంధించిన లక్షణం



తననుతాను రక్షించుకునేందుకు
ఇతరులపై దాడి చేస్తాడు:
ప్రవర్తనా పరమైన
లక్షణం

మానసిక ఆరోగ్యంలో స్థూలంగా ఆరు విభాగాలున్నాయి:

- * సాధారణ మానసిక అనారోగ్యాలు (కుంగుబాటు మరియు
- * చెడు అలవాట్లు- మద్యం, మత్తు మందుల వ్యసనం
- * తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధులు-సైకోసిస్
- * మానసిక ఎదుగుదల సక్రమంగా లేకపోవడం
- * పెద్దవాళ్ళల్లో మానసిక అనారోగ్యాలు
- * చిన్నప్పిల్లల్లో మానసిక అనారోగ్యాలు

1.3.1. సాధారణ మానసిక అనారోగ్యాలు (కుంగుబాటు మరియు ఆందోళన)

కేసు. 1.1.

లూసీకి మొదటి బిడ్డ పుట్టినప్పుడు ఆమె వయసు 23 ఏళ్లు. పాపాయి పుట్టాక మొదటి కొన్ని రోజుల వరకు ఆమె తరచు కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంటూ ఉండేది, దిగులుగా ఉండేది. చాలా మంది తల్లుల లాగే ఆమెకూడా ప్రసవమయక తాత్కాలికంగా భావోద్వేగంగా సున్నితంగా ఉందనీ, ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరంలేదనీ మిడ్‌వైఫ్ లూసీకి ధైర్యం చెప్పింది. అయితే ఆమె

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Manasika+Vaidyudu+Lenichot>

a

*** * ***