

ஒருவரின் கவனிப்பு / அக்கறை என்பது ஆன்மீக, உடல் மற்றும் மனநலப் பராமரிப்பை உள்ளடக்கியது.

உலகளவில், சுமார் 4% வயது முதிர்ந்தவர்கள் மனக்கவலைக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

பொது மக்களில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட சுமார் 5% மக்கள் மிதுமான முதல் கடுமையான முதுமை மறதி (Dementia) உள்ளவர்களுக்கு வயது அதிகரிக்கும் போது இதன் தாக்கமும் அதிகரிக்கிறது. அதாவது இது ஒவ்வொரு ஐந்து வருடங்களிலும் 5% அதிகரிக்கிறது. எனவே, 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மக்கள் தொகையில் நான்கில் ஒரு பகுதியை இது பாதிக்கலாம். 15% முதல் 20% வயதானவர்களில் மனச்சோர்வுக் கோளாறுகள் இருப்பதாக ஆய்வுகள் பொதுவாகக் கூறுகின்றன. யுனிவர்சிட்டி மலாயா (UM) 2022 இல் வயது முதிர்ந்த மலேசியர்களிடையே நடத்திய ஆய்வில், உளவியல் காரணிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குறித்து, 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்களில் சுமார் 47 சதவீதம் பேர் மனச்சோர்வு அதிகரிப்பதைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர், அதே நேரத்தில் 21 சதவீதம் பேர் அதிகரிக்கும் மனக்கவலையைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

தனிமைப்படுத்தப்படல் மற்றும் தனிமை ஒருவருக்கு கவலை அல்லது மனச்சோர்வின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைத் தூண்டும். அதே நேரத்தில், தங்களது பங்கேடுப்பு மற்றும் பொறுப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், நிதி ஆதரவு இல்லாமலும், ஒரே இடத்தில் அடைந்து இருப்பது மற்றும் ஒருவரின் திறன்களில் ஏற்படும் தேக்கநிலை / குறைபாடு அதிகரிப்பது ஆகியவை இந்த நிலையை மோசமாக்கலாம். குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த குடும்பம் மற்றும் வேலைக்காக வீட்டை விட்டு வெளியேறி மற்ற இடங்களுக்கு குடிபெயரும்போது அவர்கள் மனச்சோர்வு மற்றும் கவலைக் கோளாறுகளைத் தூண்டும் தனிமைப்படுத்தும் வெற்றிட நோய்க்குறியை (Empty Nest Syndrome) எதிர்கொள்கின்றனர். கவனிப்பு அல்லது முதியோர் இல்லங்களில் இருப்பவர்களுக்கு மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் அதிக ஆபத்து இருப்பதாகத் தெரிகிறது. எனவே, முதியோர்களின் மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதில் செவிலியர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் உட்பட அனைத்து ஆரம்ப க்காதாரப் பணியாளர்களுக்கும் சரியான நேரத்தில் விழிப்புணர்வு அளிப்பது முக்கியம். இது நல்ல உடல் ஆரோக்கிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். இதை அடைய, அவர்கள் கல்கலப்பாடலும் ஈடுபாட்டுடனும் இருப்பதற்கான சூழல் மிகவும் முக்கியமானது. குடும்பத்தினருடன் சேர்த்திருப்பது மற்றும் ஈடுபாடு அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது. ✪



தயாரிப்பாளர்கள்:
அதன்மேலான மனநலப் பராமரிப்பு (Mental Health) மனநலப் பராமரிப்பு
மின்னஞ்சல்: mentalhealth@ard.chd.org
தலைப்பு:
அதன்மேலான மனநலப் பராமரிப்பு (Mental Health) மனநலப் பராமரிப்பு (API)
மின்னஞ்சல்: apidre.dorkid@gmail.com
INTERNAL CIRCULATION ONLY
BUL 27/2023

1 & 2 ஜூலை 2023

Newtbec

NEW WAY OF BEING CHURCH

ஆண்டின் பொதுக்காலம் 13ம் சூரியறு

மண்ணுலகிற்கு உப்பும் உலகிற்கு ஒளியும்:

ஒன்றிப்பு (உள்ளடக்கியது) பங்கேடுப்பு, (படைப்பாற்றல்) மனநலத்து (உறவுகளை இணைத்தல்)

மாதாந்திர கருப்பொருள்:
குடும்ப மற்றும் வயது
முதிர்ந்தவர்கள் மீது அக்கறை

மாதாந்திர நிகழ்வு:
உலக பெற்றோர் மற்றும்
முதியோர் தினம்



வயது முதிர்ந்த மலேசியர்களின் மனநலப் பிரச்சினைகள்

60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்கு மனநலப் பிரச்சனைகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். வயது அதிகரிக்கும்போது இது அதிக ஆபத்தாக மாறுகிறது. உலக க்காதார அமைப்பின் (WHO) கூற்றுப்படி, முதுமை மறதி (Dementia) மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவை வயதான மக்களை பாதிக்கும் பொதுவான மன மற்றும் நரம்பியல் கோளாறுகள் ஆகும்.