ఆరోగ్య అభివృద్ధి

(Health Promotion)

డి. మానసిక ఆరోగ్యము

(Mental Health

శ్రీమతి లిల్లిమేరి

ఎమ్.ఎస్.సి. నర్స్ (మానసిక రుగ్మతల నర్సింగ్), నర్సింగ్ ట్యూటర్ ఆన్ డెప్యుటేషన్

గవర్నమెంట్ కాలేజ్ ఆఫ్ నర్సింగ్, వరంగల్, తెలంగాణ రాష్ట్రము

సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్స్డ్ మిడ్‌వైఫెరి (సి.ఎ.ఎమ్.టి)

ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్

వెంగళరావునగర్, హైదరాబాదు

విజ్ఞప్తి

స్త్రీ ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యకు సంబంధించి రూపొందించబడిన పాఠ్యాంశాల మొదటి ప్రతి విడుదల చేయబడినది. పాఠ్యాంశాలు సంబంధిత నర్సింగ్ నిపుణులచే వ్రాయబడినవి. నాణ్యతా పెంపుకై పాఠ్యాంశాలను నిష్ణాతులచే తుది మెరుగులు దిద్దబడినవి. ఇందులో ప్రధాన పాత్ర వహించు అధ్యాపకులుగా విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలను బోధించు సమయంలో అచ్చు మరియు సాంకేతిక తప్పులను గుర్తించగలరు. వాటిని జాబితాగా రూపొందించి కమీషనర్, కుటుంబ సంక్షేమశాఖ మరియు ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్, హైదరాబాదు వారి దృష్టికి తీసుకువచ్చి పాఠ్యాంశాల నాణ్యతాభివృద్ధికి ప్రధాన నిర్దేశకులు కాగలరని ఆశిస్తున్నాము.

తెలియచేయవలసిన చిరునామా

జాయింట్ డైరెక్టర్ (పిఎస్ఎస్పి) కమీనరేట్, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ కోఠి, హైదరాబాద్	డైరెక్టర్ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ఫ్యామిలీ వెల్ఫేర్ వెంగళరావు నగర్, హైదరాబాద్ ఫోన్ : **040-23810400 / 23810416** E-mail : iihfw6_hyd@rediffmail.com ceo_iihfw@talangana.gov.in

ముందుమాట

సమాజంలో ఆరోగ్యాభివృద్ధికి స్త్రీ ఆరోగ్య కార్యకర్త క్షేత్రస్థాయిలో ప్రాథమిక పాత్ర వహిస్తుంది. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారితో సత్‌సంబంధాలను కలిగి సమయానికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య వైద్యము మరియు సలహా సూచనలను అందిస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు మెరుగైన సేవల కొరకు ఉన్నత వైద్య సదుపాయాలకు రెఫర్ చేస్తుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్త మాతాశిశు ఆరోగ్య సేవలందించి వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుటలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తూ మాతాశిశు మరణాలు తగ్గించుట కొరకు తన వంతు కృషి చేస్తుంది. వీటితో పాటుగా ప్రభుత్వముచే అమలుపరచబడు అన్ని ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను క్షేత్రస్థాయిలో సేవలు ప్రజలకు అందిస్తుంది. ఆరోగ్య సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో ఎదురగు ఆటంకాలను ఇతర విభాగాలు, స్థానిక సంస్థలు, నాయకులు, ప్రజల సమన్వయంతో అధిగమిస్తుంది. అదే విధంగా ఇతర విభాగాల సమన్వయ, సహాకారాలు అవసరమైన కార్యక్రమాలను వారి సహాయ సహకారాలతో విజయవంతంగా నిర్వర్తిస్తుంది.

ఇటు ప్రధాన పాత్ర పోషించి ప్రజా ఆరోగ్య సంక్షేమానికి తోడ్పడు ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యబోధనకు భారత ప్రభుత్వము ఇంటర్మీడియెట్ ప్రవేశ అర్హతగా నిర్ణయించి మొదటి వార్షిక పాఠ్యాంశాలైన సమాజ ఆరోగ్య పరిచర్య, ఆరోగ్య అభివృద్ధి, ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ, పిల్లల ఆరోగ్య పరిచర్య, ప్రధాన అంశాలుగా పొందుపర్చారు.

ఆరోగ్య కార్యకర్త విద్యార్హతను పొందుటకు అవసరమైన అంశాలకు సంబంధించిన సమాచారము అందించుటకు అనుకూలంగా పాఠ్యాంశ ప్రణాళికను రూపొందించి, వాటిని ఆయా రాష్ట్రాల భాషలలో రూపొందించు కొనవలసినదిగా నిర్ధేశించినారు. తదనుగుణంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము పాఠ్యాంశాల రూపకల్పన బాధ్యతను, సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్స్‌డ్ మిడ్‌వైఫరీ ట్రైనింగ్ విభాగము, భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థకు అప్పగించినారు. వారు సంబంధిత పాఠ్యాంశ నిపుణులచే రచింప చేసి, నిష్ణాతులచే తుది మెరుగులు దిద్దించి, నాణ్యతా పెంపుకై ప్రధాన పాత్ర వహించు అధ్యాపకుల సలహా సూచనల కొరకు తొలిప్రతిని విడుదల చేయుచున్నాము. ఈ మహోన్నత కార్యక్రమములో నాణ్యత పెంపుకై తోడ్పడు అధ్యాపకులు అభినందనీయులు.

ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి ఆరోగ్య కార్యకర్త కోర్సు విద్యార్థులకు పాఠ్యాంశాలను పుస్తకరూపంలో అందించుటకు నిరంతర సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ ప్రోత్సహించిన కమీషనర్, శ్రీమతి పూనం మాలకొండయ్య, ఐ.ఎ.ఎస్., ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము వారికి కృతజ్ఞతలు.

పాఠ్యాంశ రచనాకర్తల కృషి హర్షణీయం. రచించిన పాఠ్యాంశాల నాణ్యత పెంపొందించుటకు నర్సింగ్ సిబ్బంది శ్రీమతి అన్నమేరి, శ్రీమతి ప్రమీలా రాణి మరియు శ్రీమతి సుందరి నిర్వర్తించిన పాత్ర గుర్తింపదగినది. తొలి ప్రతి విడుదలకు సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందించిన శ్రీ ఎస్. గోపికాంత్ రెడ్డి, సెక్రటరీ, భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థ వారికి అభినందనలు.

ఈ పాఠ్యాంశాలలో పొందుపర్చబడిన పరిజ్ఞానాన్ని విద్యార్థులు కూలంకుషంగా అవపోషణ పట్టి ఆయా పాఠ్యాంశాలలో నిష్ణాతను, నైపుణ్యతను సాధించుకొని ప్రజా ఆరోగ్య సంక్షేమం కొరకు పాటు పడుతూ ఆరోగ్య సూచికలను మెరుగుపరచగలరని ఆశిస్తూ.....

శ్రీ టి. గోపాల్ రెడ్డి

డైరెక్టరు

భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శిక్షణా సంస్థ

2015

ఆరోగ్య అవగాహన

డి. మానసిక ఆరోగ్యము

థియరి: 30 గం॥
డెమాన్‌స్ట్రేషన్ : 10 గం॥
మొత్తము : 40 గం॥

విషయసూచిక

అధ్యాయము 1 : మానసిక ఆరోగ్యము		**1-11**
1.1	కాన్సెప్ట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్	2
1.2	శరీరము - మనస్సు బాంధవ్యము	2
1.3	మానసిక ఆరోగ్యముపై ప్రభావితం చూపు అంశములు	3
1.4	మానసికంగా ఆరోగ్యముగా వున్న వ్యక్తి లక్షణములు	6
1.5	వివిధ వయస్సు గుంపుల పెరుగుదల లక్షణములు	7
1.6	వివిధ ఆత్మరక్షణ ప్రక్రియలు	9
అధ్యాయము 2 : సర్దుబాటు సమస్యలు		**12-16**
2.1	సర్దుకోలేని వ్యక్తి లక్షణములు	13
2.2	సర్దుకుపోలేక పోవుటకు సాధారణ కారణాలు	13
2.3	సమాజము నందు, కుటుంబము యందు వ్యక్తికి కౌన్సిలింగ్	16
అధ్యాయము 3 : మానసిక రుగ్మతలు		**17-62**
3.1	అసాధారణ ప్రవర్తనను గుర్తించుట	18
3.2	మానసిక రుగ్మతలు రకాలు మరియు చికిత్స	22
3.3	మానసిక వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించి రెఫర్ చేయుట	55
3.4	మానసిక రుగ్మతలు నివారించుట	59
3.5	ఇంటి యందు శ్రద్ధ మరియు సలహా	61
3.6	మానసిక చికిత్సలో అత్యవసర పరిస్థితులు యందు రెఫరల్	62
అధ్యాయము 4 : వృద్ధాప్యములో సంరక్షణ		**63-67**
4.1	వయస్సు మీరిన వారిలో సంభవించే శారీరక, మానసిక మార్పులు	63
4.2	అవసరతలు మరియు సమస్యలు	64
4.3	ఇంటి యందు వృద్ధులు పరిచర్య	65
4.4	వృద్ధులను పరిరక్షించు పునరావాస కేంద్రములు	66

అధ్యాయము 1

మానసిక ఆరోగ్యం

థియరి : 10 గం॥

చేసి చూపునది : 02 గం॥

మొత్తము : 12 గం॥

విషయం : మానసిక ఆరోగ్యము

1.1 కాన్సెప్ట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్

1.2 శరీరము - మనస్సు బాంధవ్యము

1.3 మానసిక ఆరోగ్యముపై ప్రభావితం చూపు అంశములు

1.4 మానసికంగా ఆరోగ్యముగా వున్న వ్యక్తి లక్షణములు

1.5 వివిధ వయస్సు గుంపుల పెరుగుదల లక్షణములు

1.6 వివిధ ఆత్మరక్షణ ప్రక్రియలు

ఆశించిన ఫలితాలు

❖ శరీరమునకు మనసునకు మధ్య సంబంధమును వివరించుము

❖ సాధారణ మానసిక ఆరోగ్యమునకు అవసరమగు అంశములను గుర్తింప చేయుము

❖ మానసిక ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు నేర్పుము

ఉద్దేశ్యములు

ఆరోగ్య కార్యకర్త / విద్యార్థులు ఈ అధ్యాయము నేర్చుకొనుట ద్వారా

❖ మానసిక ఆరోగ్యము యొక్క భావనను మరియు శరీరము మనసు యొక్క బాంధవ్యమును తెలిసికొందురు

❖ మానసిక ఆరోగ్యముగా ఉన్న వ్యక్తి లక్షణములను మరియు మానసిక ఆరోగ్యముపై ప్రభావితము చూపు లక్షణములపై సరియైన అవగాహనను పెంచుకొందురు

❖ వివిధ వయస్సు గుంపుల పెరుగుదల లక్షణము గురించి నేర్చుకొని సమాజములో పని చేయునపుడు తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులలో మరియు విద్యార్థులలో అవగాహన పెంచెదరు.

❖ ఆత్మ పరిరక్షణ ప్రక్రియలను అర్థము చేసుకొని సమాజములో పని చేయునపుడు, వ్యక్తులను, నాయకులను తోటి వారిని అర్థము చేసికొనుటకు, సర్దుబాటు చేసికొనుటకు, వ్యక్తిగత మానసిక సమతుల్యతకు ప్రయత్నము చేయును.

బోధన మరియు నేర్చుకొను పద్ధతులు

❖ లెక్చరు; చర్చ; చెక్‌లిస్టు/ప్రశ్నావళిలను ఉపయోగించి మానసిక ఆరోగ్యస్థాయిని అంచనా వేయుట; సమాజములో, ఆసుపత్రులలో వివిధ మానసిక రోగములున్న వ్యక్తులను గమనించుట.

పరిచయం (Introduction)

మానసిక ఆరోగ్యము అనగా వ్యక్తికి, చుట్టు ప్రక్కల వున్న సమూహముల మధ్య సమతుల్యము కలిగి యుండుట. మానసిక ఆరోగ్యము అనగా మానసిక వ్యాధులు, రుగ్మతలు లేకుండుట. ఇతరులతో కలిసి జీవించుట.

- ❖ తన జీవిత అవసరములను తీర్చుకొనగలుగుట
- ❖ సురక్షితముగా వున్నట్లు భావించుట

మానసిక ఆరోగ్యము కలిగి వుండవలెనన్న మానవుడు తను జీవించు ప్రదేశము నందు చుట్టుపట్ల నివసించుతోటి వారితో స్నేహభావము కలిగి వుండవలెను. ఒకవ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యము చుట్టు ప్రక్కల నివసించు వారి స్వభావముపై ఆధారపడి యున్నది. ముఖ్యముగా చిన్న పిల్లల స్నేహపూర్వకముగా వుండవలెను.

1.1 కాన్సెప్ట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ (Concept of Mental Health)

మానసిక ఆరోగ్యము వారు పెరుగు వాతావరణము పరిసరాల ప్రభావముపై ఆధారపడి వుండును. పిల్లలు పెరుగు వాతావరణము చిన్న పిల్లల మనస్సు జీవితము సరైన ఆరోగ్యస్థితి యందు పెరుగవలనన్నచో మర్యాద మరియు ప్రేమ అనురాగము వీటి మధ్య జీవించిన లేక పెరిగినచో మానసిక వికాసమునకు తోడ్పడును. మంచి ప్రవర్తన లేనటువంటి కుటుంబముల యందు పెరిగిన పిల్లల్లో అపరాధములకు పాలవుదురు. ప్రేమ, మర్యాద, అనుబంధముల మధ్య జీవించుట వలన మనుష్యుల మానసిక వికాసమునకు తోడ్పడును.

ఒక బిడ్డ యొక్క మనస్సు సరిగ్గా వికసించవలెనన్న సరైన స్థితి యందు పెరుగవలెనన్నచో చుట్టూ వున్నవారు ఆ బిడ్డ యొక్క అవసరములను, మనోభావములను తీర్చవలెను. పిల్లలకు ప్రేమ, రక్షణ, వాత్సల్యము, పోషణ చాలా అవసరము. బిడ్డ యొక్క స్వేచ్ఛను అదుపులో వుంచుకొనుట నేర్చుకొనవలెను. ప్రతి మానవునికి మనోభావము యొక్క అవసరతలు వున్నవి. అవి మానవుని యొక్క మానసిక ఆరోగ్యమును స్థిరపరుచును. ఇవి మానవునికి తక్కువైనచో అతనికి మనోవ్యాధి సంభవించును.

1.2 శరీరము - మనస్సు బాంధవ్యము (Body Mind Relationship)

మనస్థత్వ శాస్త్రం శరీరమునకు, మనస్సుకు మధ్యలో బాంధ్యవాన్ని గురించి తెలుపుచున్నది. శరీరము, మస్సు అనేవి కలసి పనిచేయుచున్నవి మనస్సు అనేది ఆలోచనలను, ఉద్రేకములను మరియు శరీరము నిర్వర్తంచే పనులను చేస్తుంది.

మనస్సు, శరీరము స్వతంత్రముగా పనిచేయలేవు. రెండు కలిసికట్టుగా పనిచేయును.

మానసిక ఆరోగ్యం మనస్సుకు మాత్రమే పరిమితంకాదు. శారీరక ఆధ్యాత్మిక అవసరములలో కూడి ఉన్నది. సాధారణంగా ఆరోగ్యంలో కూడా భాగం వ్యక్తి శరీరం, మనస్సు ఆత్మ నివసించే పరిసరాల మధ్య సమతుల్యంగా ఉండాలి.

మానసిక ఆరోగ్యం

పరిసరములు | శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ

మెదడులో కోపావేశమైన ఆలోచనలు సంభవించినపుడు స్వతంత్ర్య నాడీవ్యవస్థ (Autonomic Nervous System) ప్రేరేపించబడుతుంది. సింఫథిటిక్ ఉత్తేజితం చేస్తుంది మరియు పారాసింఫథిటిక్ తగ్గించబడుతుంది. కోపము,

ద్వేషము, పగ, ఉద్రేకము, అసూయ అనే నెగిటివ్ ఎమోషన్స్ ఉన్నప్పుడు అవి రోజువారీ జీవితంలో విషముగా నిలిచిపోయి శరీరమును రోజురోజుకు కృంగదీయును.

మనస్సు శరీరంపై పనిచేయు విధానము

- శరీరం చేసే ప్రతి శారీరిక క్రియ మోటార్ యాక్టివిటి అనేది మనస్సు యొక్క ప్రోత్సాహం వలన జరుగుతాయి.
- ప్రతికూల ఉద్వేగములు (Negative Emotions) అనగా భయాలు, అసూయ అనేవి శారీరిక రుగ్మతను కలుగచేస్తాయి. ఇవి మనలను కృంగ దీయును. ఉద్వేగములు, ఆవేశాలు పెప్టిక్ అల్సర్‌ను, గుండెపోటును, రక్తపోటును, నరాల బలహీనతను కలుగచేయును.
- లోతుగా ఆలోచించడం, ఎక్కువగా ఏకాగ్రతగా ఉండడం అనేవి శరీరానికి అలసట కలుగ చేయును.

శరీరము మనస్సుపై పనిచేయు విధానము

- అధిక రక్తపోటు మానసిక ఆవేశాలను కలుగచేయును.
- అకస్మాత్తుగా సంభవించే ఉద్వేగములు మానసిక అసమానతలను కలుగ చేయును
- మలబద్ధకము అనేది మనుషులకు చికాకును కలుగచేయును
- హైపర్ థైరాయిడిజం ఆవేశాలను కలుగ చేయును. హైపోథైరాయిడిజం నీరసమును కలుగ చేయును.
- గొంతు, టాన్సిల్స్‌కు సంబంధమైన అంటువ్యాధులు ఏకాగ్రతను తగ్గించును.

శరీరము మనస్సు ఒకదాని కొకటి పెన వేసుకొని ఉన్నాయి. మానసిక ఆరోగ్యము కలిగిన వ్యక్తి సామర్థ్యము, అతను నడచు నడవడిక, మాటతీరు, దీర్ఘాలోచన, సమయస్ఫూర్తి, సంతోషము, దు:ఖము, భయము మొదలగున్నవి కలిగి ఉంటారు. ప్రవర్తన శారీరకముగా కాని, మానసికంగాకాని ఎదుర్కొనునది, అందరితో కలిసి జీవించునది, సమస్యను సులువుగా ఎదుర్కొనునది, ఇతరులతో స్నేహ భావముతో పలకరించునది.

1.3 మానసిక ఆరోగ్యముపై ప్రభావితం చూపు అంశములు (Factors influencing metal health)

ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక పెరుగుదల అనేక అంశాలపై ఆధారపడియున్నది అవి

1. వంశపార్యంపర్యము
2. పరిసరములు
3. ముఖ్యఅవసరములు
4. ప్రేరకాలు (drives), వైఖరి (Urges), అభ్యసించుట, నమ్మకములు, విలువ పద్ధతి, వ్యక్తిత్వము, ఆత్మభావన, వయస్సు శరీర సంబంధము.

1. వంశపార్యంపర్యము (Heriditary)

ప్రతి మానవుడు తన జీవితమును మాతృగర్భంలో తల్లిదండ్రుల ప్రతి రూపమై రెండు కణాల కూడిక తో ఏర్పడిన అతిసూక్ష్మ దేహముతో ఆరంభమగును. అతని తల్లితండ్రులు, వారి తాతాముత్తాతలు మొదలగువారి సామాన్యమైన లక్షణాలు కలిగి కొన్ని గుణాలు కలిగి వుండును. దీనిని వంశపారంపర్యము అందురు. ఈ లక్షణాలు సంక్రమించేందుకు ముఖ్యకారణము జన్యువులు. ఉదా: తెలివితేటలు, పోలికలు.

2. పరిసరములు

మనచుట్టూ వున్న ప్రతిది పరిసరములుగా చెప్పబడును. ప్రతి వ్యక్తి కొన్ని భౌతిక సాంఘిక పరిస్థితులలో పుట్టిపెరుగును. మాతృ గర్భము శిశువునకు మొదటి పరిసరము. ఈ పరిసరములు 3 రకాలు.

ఎ. భౌతిక పరిసరాలు (Physical Environment) : ప్రకృతి పరమైన భూమి, నదులు, పర్వతాలు, మైదానాలు వివసించు ప్రదేశము మొదలగునవి.

బి. Biological environment జీవముండే సూక్ష్మజీవులు, పరాన్న జీవులు, కీటకములు, వైరస్‌లు, జంతువులు మొదలగునవి.

సి. సాంఘిక పరిసరాలు (Social Environment) వారు నివసించే పరిసరాలు (సామాజిక వాతావరణము) వ్యక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు మొదలగునవి. పరిసరములు శ్రేష్టముగా వుండుట చేప్రేరణలు శ్రేష్టముగా వుండును అవ్యక్తి ప్రతీకారము కూడా తృప్తికరములై, అభివృద్ధి తృప్తికరముగా వుండును. పరిసరములు మంచివి కానిచో అభివృద్ధి కుంటు పడును. తల్లితండ్రుల ఆర్థిక స్థోమత సాంస్కృతిక పద్ధతులు, సాంప్రదాయ కట్టుబాట్లు వ్యక్తి యొక్క మానసిక వికాసము పై ప్రభావము చూపును. ఉదా: కవల పిల్లలో ఇద్దరిని శిశు దశలోనే వేరు చేసి విభిన్న పరిసరాలలో వుంచిన అంటే ఒకరిని కుటుంబ పరిసరాల మధ్య, మరియు ఒకరిని జంతువుల మధ్య పెంచి 15 సంవత్సరముల తర్వాత పరీక్షించిన కుటుంబ పరిసరాల మధ్య పెరిగిన బాలుడు ఆ పరిసరాలు కల్పించే వివిధ అనుభవాల వల్ల భాష నేర్చుకొని, చదవడం, వాయండం నేర్చుకొంటారు. కాని జంతువుల మధ్య పెరిగిన బాలుడు జంతువుల వలె ప్రాకడము, సైగలు చేయడము నేర్చుకొంటాడు.

3. ముఖ్య అవసరము

ఇవి ఆకలి, దప్పిక, ప్రాణవాయువు లైంగిక అవసరములు, విసర్జన, విశ్రాంతి, దైవప్రార్థన మొదలగునవి.

4. ప్రేరకాలు (Drives & Urges)

ఇవి వ్యక్తి చర్యను గమ్యం చేర్చే మార్గము వైపుకు నిర్దేశిస్తాయి. మానసిక వికాసము, ఆనందము పొందడానికి వ్యక్తిని ప్రోత్సహించి అటువంటి అనుభూతులకు దోహదము చేస్తాయి. వీటినే మానసికి ప్రేరకాలు లేదా Drives అంటారు. శరీరక అవసరములను అనుసరించి శారీరక ఉత్సాకతలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఇవి వ్యక్తి ప్రవర్తనను ప్రేరేపించి అంతర్గత పరిసరములకు తగిన మార్పులను కలుగజేస్తాయి.

- **శారీరక ప్రేరకాలు** : శారీరక అవసరాల వల్ల ఏర్పడినది. శారీరక ప్రేరకాలు లేక basic tissue needs, ఇవి ఆకలి, దాహము, విశ్రాంతి.
- **మానసిక ప్రేరకాలు:** శారీరక ప్రేరకాలు వ్యక్తి జీవితానికి అవసరమైతే మానసిక ప్రేరకాలు సంఘములోని వ్యక్తి మనుగడుకు అంతే అవసరము. ప్రతి వ్యక్తికి సంఘములో గుర్తింపు, భద్రత, క్రొత్త అనుభవాలకు అవకాశము వుంటేనే సంఘజీవనము తృప్తికరంగా ఆనందదాయకం గాను వుండును. ఒక వ్యక్తి తన అభిరుచిని అనుసరించి జీవితములో ద్యేయాన్ని నిర్ణయించుకొంటారు. అధ్యేయాన్ని చేరడానికి ప్రేరణ దాని తీవ్రత మీద వ్యక్తి చర్యలు ఆధారపడి వుంటుంది.
- **ఆభ్యసించుట :** చుట్టు జరుగు విషయములు పరిశీలించటము ద్వారా మన ప్రవర్తనలో మార్పులు ఏర్పడతాయి. సిద్ధమైన మార్పులనే అభ్యసించుట అని అంటారు. ఒక వ్యక్తి పుట్టినపుడు నిస్సహాయ స్థితిలో వుండును. అభ్యాసము అనునది నిరంతర ప్రక్రియ జీవి పుట్టినప్పటి నుండి మరణించు వరకు. అబ్యాసముతో వివిధ

సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ నేర్చుకుంటూ జీవించును. మొదట ఇతను ఇతరులను అనుకరించుచూ. నేర్చుకొనును. తరువాత చూచి నేర్చుకొనును.

లక్షణములు

- అభ్యాసము సార్వత్రికమైనది
- అభ్యాసములో ఆచరణ, అభివృద్ధి నిండివున్నది
- అభ్యాసము సర్దుబాటుకు సంబంధించిన ప్రక్రియ
- అభ్యాసము వైఖరులను అలవాట్లను పెంపొందించును.
- అభ్యాసము ఒక లక్ష్యాన్నిగాని గమ్యాన్నిగాని నిర్దేశించి వుంటుంది.

అభ్యాసమును ప్రభావితము చేయునవి

- ప్రేరణ వుంటే స్వయంకృషి ఎక్కువగా వుంటుంది
- తెలివి - తెలివి లేనిచో నేర్చుకోవడము కష్టము
- అభవృద్ధి - శారీరక పెరుగుదల తగినంత లేనిచో అభ్యాసముకుంటు పడుతుంది
- పరిసరములు - మంచి గాలి, వెలుతురు, సరియైన ఉష్ణోగ్రత అభ్యసించుటకు తోడ్పడును.
- మానసిక ఆరోగ్యము మానసిక స్థితి పై ఆధారపడి వుండును.

❖ **వైఖరి (Attitude)** : ఒక వ్యక్తి పరిసరాలకు, సమూహాలకు వస్తువులకు సాంఘిక విలువలకు ఒక ప్రత్యేక విధముగా జావాబు చెప్పుటకు ముందు కలుగు భావాలను Attitude లేక 'వైఖరి' అంటారు. వైఖరి పరిసరాల నుండి గ్రహించబడినది.

- పెద్దలను గౌరవించడము (Positive Attitude).
- ఇతరులపై కోపము చూపించుట (Negative attitude)
- వైఖరి పుట్టిపెరిగిన వాతావరణమును బట్టి సాంఘిక పరిస్థితులపై మనకు శిక్షణ యిచ్చువారిపై ఆధారపడి వుండును.

❖ **నమ్మకము :** ఇది జాతి, దేశము, మతముపై ఆధారపడి వుండును. ఉదా: ఉదయము నిద్రలేవగానే దేవుని మొహము చూడటము, పిల్లి ఎదురయినచో పని కాకపోవడము

❖ **మూర్తిత్వము** Personality : ఇది మనకు కన్పించే వ్యక్తి యొక్క ఆకృతి మాత్రమే కాక మనోవిజ్ఞానములో వారి లక్షణాలను బట్టి ప్రవర్తనను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. మానసిక ప్రక్రియలు, బుద్ధికుశలత, ప్రజ్ఞావిశేషాలు ఆత్మభావన మొదలగునవి.

నాడీ వ్యవస్థ గ్రంధులన్నియు మానసికముగా కలుగు భావాలకు ప్రతీకగా చూపబడును. మన నాడులు శారీరకమార్పులను గ్రహించి మెదడుకు అందజేయును. మెదడు దానికి తగిన ప్రతి స్పందన ఇచ్చును. మనకు ఏదైన గ్రుచ్చుకొంటే మననాడులు అవిషయమును మెదడుకు అందజేయును. అప్పుడు మానసికంగా ఆబాధ కలుగును. వెంటనే మెదడు ఆముళ్లు తీసివేయమని చెప్పును.ా విధంగా శరీరము మనస్సుల బంధము ఏర్పడు చున్నది.

- మనస్సు, శరీరము యొక్క అన్ని motor నాడులు పనిని ప్రేరేపించును . మన ఉద్వేగాలు బలమైన అనుభూతులు మన శరీరము మీద బాహ్యంగాను, అంతర్ ప్రభావమును చూపును.
- శరీరము అలసి వున్న మెడల ఏపనిమీద ఏకాగ్రత కుదరదు.
- ఎక్కువ రక్తపీడము వలన అధిక మానసిక ఒత్తిడి కలుగును. ఉదా: కోపము, ఎక్కువడా ఆలోచించడము, ఉద్రిక్తత.
- మలబధకము వలన చికాకు, ఉద్రేకపడటము, ఒంటికి తనము, బాధ కలుగవచ్చును.
- ఎక్కువగా థైరాయిడ్ గ్రంధి పని చేయడము వలన చికాకు అధికముగా ఉద్వేగమునకు లోనగుట జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగా పని చేయకపోయిన బలహీనత, నిరుత్సాహము కలుగును.
- సెప్టిక్ టాన్సిల్స్, అడినాయిడ్స్, మనిషి ఏకాగ్రతను బలహీనపరచి అర్ధము చేసుకొనే శక్తిని తగ్గిస్తుంది.
- ఉద్వేగ సంఘర్షణ వలన చాలా విధములైన వాడీ సంబంధమైన జబ్బులు వచ్చును. ఉదా: హిస్టీరియా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అల్సర్ వచ్చును
- ఎక్కువగా ఆలోచించటము వలన అలసట, ఏకాగ్రతకు భంగమేర్పడును.

ఈ విధముగా శరీరమును మనస్సు ఒక దానితో ఒకటి బంధము ఏర్పరచుకొన్నాయి. వీటి వలన వుత్పన్న మయ్యే మానసిక రోగములకు మానసిక చికిత్స చేయవలెను.

1.4 మానసికంగా ఆరోగ్యముగా వున్న వ్యక్తి లక్షణాలు (Characteristics of A Mental Health Person)

ముఖ్యముగా మూడు లక్షణాలుగా చెప్పవచ్చును.

1. ఇతరులతో కలిసి జీవించుట
2. తన జీవిత అవసరములను తీర్చు కొనగలుగుట
3. సురక్షితముగా వున్నట్లు భావించుట

1. ఇతరులతో కలిసి జీవించుట

- తోటి వారి యందు శ్రద్ధ, ప్రేమ, అభిమానము, స్నేహభావము కలిగియుండుట
- లోలోపల ఎట్టి మానసిక సంఘర్షణ లేకుండుట, శాంతముగాను, సౌఖ్యముగాను వుండి జనం మధ్య భద్రతా భావము కలిగి వుండుట
- సముదాయములో తాను ఒక వ్యక్తిగా భావించుట
- ఇతరుల యందు నమ్మకము కలిగి యుండుట

2. తన జీవిత అవసరములను తీర్చుకొనుట

- సమస్యలు ఎదురైనపుడు వాటిని సులువుగా పరిష్కరించుట
- సొంతముగా ఆలోచించి నిర్ణయము తీసుకొనుట ఆచరణయోగ్యములైన లక్షణమును ఏర్పరరచుకొని జీవిత సమస్యలను ఎదుర్కొను శక్తి కలిగి యుండుట.
- రోజువారి బాధ్యతలను సక్రమముగా నిర్వర్తించుట
- ప్రేమ, కోపము, ద్వేషము మొదలగువాటిని అదుపులో వుంచుకొని తగిన రీతిలో ప్రవర్తించుట
- ఆత్మనిగ్రహము కలిగి యుండుట

3. సురక్షితముగా వున్నట్లు భావించుట

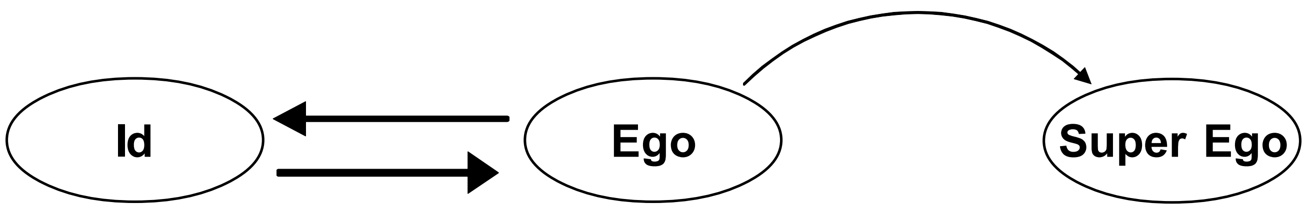
తన సామర్ధ్యమును, తక్కువగా గాని లేక ఎక్కువగా గానిఅంచనా వేసుకోరు.

- ❖ తమ పొరపాట్లను అంగీకరించుట, విమర్శలను కోపం తెచ్చుకోకుండా స్వీకరించుట
- ❖ ఆత్మగౌరవము, ఆత్మవిశ్వాసము కలిగి వుండును.

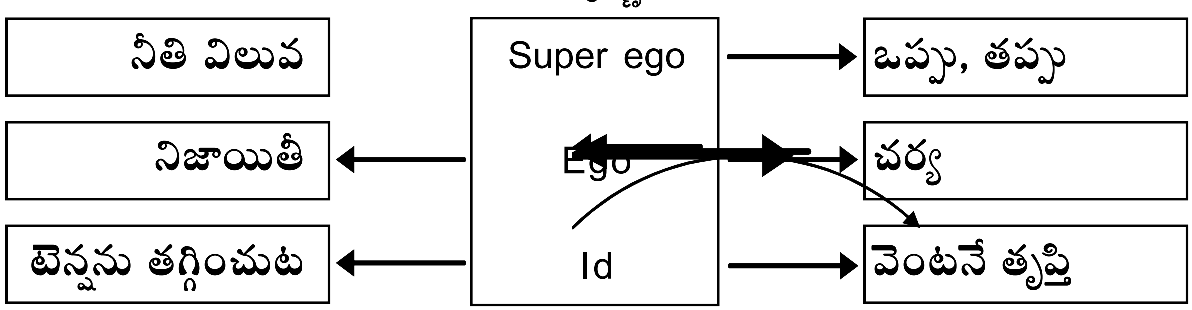
1.5 వివిధ వయస్సు గుంపుల పెరుగదల లక్షణములు (Developmental tasks of Different Age Groups)

వ్యక్తిత్వము అనునది వ్యక్తి యొక్క లక్షణములను ప్రవర్తనను, ఆలోచనలను, ఉద్రేకాలను తెలుపును.

సిగ్మండ్ ప్రాయిడ్ (Father of Psychology) : వ్యక్తిత్వాన్ని భాగములుగా (Components) విభజించాడు.



పరిపూర్ణత



సిగ్మండ్ప్రాయిడ్ వ్యక్తిత్వ పెరుగుదలలోని దశలు

1. ఒరల్ స్టేజ్ 0 - 8 నెలలు : నోరు ముఖ్య అవయవం, తల్లిపాలు, సీసాపాలు పీల్చుట
2. ఏనల్ స్టేజ్ 18 నెలల నుండి 3 సం॥ వరకు : మల రంధ్రం సంతోషాన్నిస్తుంది మల విసర్జన చేయకుండా ఉండడం కూడ ఆనందాన్నిస్తుంది.
3. ఫాలిక్‌స్టేజ్ 3 - 6 సం॥ లింగ బేధము తెలుసుకొనును మగ, ఆడ తెలుసుకొనును
4. లేటెన్సీ స్టేజ్ 6 - 12 సం॥లు సైకోసెక్స్యువల్ పెరుగుదల లైంగిక ఆశక్తి అణచుకొనును స్నేహితుల వద్ద నుండి చతురతు చర్యలు నేర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించును.
5. జెనిటల్ 13 - 20 సం॥ సైకోసెక్సువల్ దశ - యవ్వన దశలో ఆడ, మగ పరస్పర ఆకర్షణ పెరగడం ఆనందం కలుగను.

ఎరిక్‌సెక్స్ పెరుగుదల దశలు

1. **శిశువు 0 -1 సం॥** (Infancy) : పుట్టినప్పటి నుండి ఒక సం॥ లోపు పిల్లలను శిశువులు అందురు. తల్లి, పిల్లల అనుబంధంచాలా గొప్పది. వెచ్చదనం కలుగజేయట, సరియైన ఆహారము, ప్రేమను పంచుట

మొదలగునవి. తల్లిదండ్రులు వాతావరణము శుభ్రంగాను, ఆహ్లాదకరంగాను వుంచిన యెడల మానసికంగా పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. పిల్లను చలికి, ఆకలికి, ఒంటరిగా ఉంచితే వారిలో వ్యతిరేక భావము ఉత్పన్నమయ్యి విరుద్ధముగా తయారగును, అపనమ్మకము ఏర్పడుతుంది.

2. **Early Childhood (2-3 years) Autonomy V/s Shame & Doubt**: వీరిలో ముఖ్యమైన పెరుగుదల లక్షణము: స్వాధీనము మరియు స్వతంత్ర్యము వీరు తనచుట్టు ఉన్న పరిసరాలలో స్వతంత్ర్యముగా జీవించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలి. స్వతంత్రులుగా ఉండడానికి సహాయము చేయాలి. దీనివలన వీరికి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

   ఒక వేళ వీరికి స్వేచ్ఛ ఇవ్వని మెడల, ఎక్కువ రక్షణ కలిగించి, విమర్శించినట్లైతే అవమానము, సందేహము (Shame & Doubt) అభివృద్ధి చెందును.

3. **Middle Childhood (4-5 years) Initiative Vs Guilt :** ఈ వయస్సులోని పిల్లలు తనస్వంత పనులను తాను చేసుకోవడం ఆరంభిస్తారు, తాను చేసే వనులను గుర్తించి, ప్రోత్సహించినట్లయితే వృద్ధి చెందగలరు. ఒకవేళ, అత్యంతమైన ఆశక్తిని నిరుత్సాహపరిస్తే అపరాదము చేసినాను అని అనుకుంటాడు.

   - ❖ వీరిని నిర్లక్ష్యము చేయరాదు
   - ❖ వీరికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి.
   - ❖ వీరు చేసే పనులను ప్రోత్సహించాలి.
   - ❖ వీటిని తల్లిదండ్రులు పాటించిన యెడల పిల్లలు స్నేహపూర్వక వాతావరణము యందు పెరుగుతారు.

4. **Late Childhood (6-11 years) Industry Vs Inferiority**

   - ❖ ఈ దశలో పిల్లలు పాఠశాలకు వెళతారు.
   - ❖ వీరి యందు అనుకరణ ఎక్కువగా వుంటుంది.
   - ❖ జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలు నేర్చుకొంటారు.
   - ❖ సాంఘీక ప్రవర్తన అభివృద్ధి చెందుతుంది.

   పిల్లల మానసిక పెరుగుదల బాగా వృద్ధి చెందుతుంది.

5. **Adolescence (12-19 years) Ego identify Vs Role Confusion (కౌమారదశ)**

   దీనినే టీనేజ్ అంటారు. ఈ దశలో శరీరములోని అంగాలు ఎదగడము ప్రారంభమవుతాయి.

   - ❖ ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు అభివృద్ధి చేందుతాయి.
   - ❖ ఆకారములో, నడకలోను, మాటతీరులోను మార్పువస్తుంది.
   - ❖ ఈ దశ యందు ప్రతి చిన్న ఉద్వేగమునకు ప్రతిస్పందించెదరు.
   - ❖ సాంఘిక వాతావరణములో విందులు, వినోదములకు వెళ్ళుడము అభిరుచులను పెంపొందించు కోవడము చేయుదురు.

6. **Early Adulthood (20-25 years) Intimacy Vs Isolation ఉపసంహరణ**

ఈ దశలో దగ్గరి అనుబంధం పెంపొందించు కొంటారు.

- ❖ వీరు పరస్పర ప్రేమను గౌరవమును పెంపొందించెదరూ
- ❖ ఒక వేళ వీరలో నిరాశ, నిరాకరణము సంభవించినట్లయితే, ఉపసంహరణ లక్షణములు అభివృద్ధి చేందుతాయి.

7. **Middle Adulthood (26-64 years) Generativity Vs Stagnation** ఈ వయస్సులో ఒక వ్యక్తి తనకున్న సామర్థ్యాలు అన్నింటిలోను పరిపక్వత పొందును.

- ❖ ముందు తరాల వారి యొక్క క్షేమము కొరకు పాటుపడుతారు.
- ❖ ఎరిక్‌సన్ సిద్ధాంతం ప్రకారం generativity అనగా పెండ్లి, మాతా పితృత్వము (Parenthood) పనిచేసే తత్వము అని అర్ధం. వీరు కుటుంబ బాంధవ్యాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చెదురు. కుటుంభ సభ్యులు యొక్క క్షేమము కొరకు కృషి చేస్తారు.
- ❖ ఈ దశలో తమ ఆశయాలు నేరవేరకపోయినచో ఉపసంహరణ, ఏకాంతవాసం వృద్ధిచెందుతుంటాయి.

8. **వృద్ధప్యదశ (Old Age 65 సం॥పై బడిన వారు)** : ఇది మానవుని జీవితంలో ఆఖరిదశ. ఇది ఒక సర్దుబాటు దశ. ఈ దశలో శరీర విధులు తగ్గుతాయి. చూపు మందగించును. జ్ఞాపకశక్తి, జీర్ణశక్తి మందగించును. ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గును.

1.6 వివిధ ఆత్మరక్షణ ప్రక్రియలు

- ❖ ఆశాభంగములవలనము, సంఘర్షణముల వలనను కలుగు బాదలు, ఇబ్బందులు అనుఖకరములుగను ఒక్కొక్కప్పుడు, బాధాకరముగలను ఉండును. తెలిసియో తెలియకనో వాటినుండి విడుదల పొందుటకు సర్వసాధారణముగా మనము ఉపయోగించు ఆత్మరక్షణ ప్రక్రియలు ఈ క్రింద విధములుగానున్నవి.
- ❖ మానసిక సంఘర్షణ వలన సంఘటనలు ఏర్పడి మనోవ్యాకులతను కల్గిస్తుంది. అటు వంటి వ్యాకులత స్థితిని తగ్గించుకొనుటను రక్షక తంత్రాలు లేదా సర్దుబాటు ప్రక్రియలు అంటారు.
- ❖ మానసిక శాంతి పొందే దానికి వ్యక్తులు అనుసరించే వివిధ పద్ధతులు మూర్తి మత్వాన్ని కాపాడడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. సిగ్మండ్ ఫ్రాడ్ చెప్పారు.
- ❖ సంఘటనలు, మానసిక సంఘర్షణలు మొదలగు అవాంఛనీయ కారణములు వల్ల వ్యక్తి సమతుల్యము నశించే పరిస్థితి ఏర్పడి మనసు రకరకాల ప్రక్కదారులు పట్టడమే రక్షణ తంత్రాలు అంటారు.

మానసిక తంత్రాలు

1. **పరిహారం** (Compensation) : సర్వవిధముల ప్రయత్నించి కూడా ఒక వ్యక్తి వైఫల్యము చెంది అతని అహంకారము దెబ్బతిన్నచో అతడు మరియొక రంగములో విజయము సాధించుటకు చూచును. ఒక ఆరోగ్యసేవిక తన ట్యూటరువలన ఆశాభంగము చెంది అతనినేమియు అనలేనిచో దానికి పరిహారముగాఆమె తనతోటి విద్యార్థినులపై అరచుట జరుగ వచ్చును.
2. **ప్రక్షేపణం (పరదూషణ)** : మనము మనలోని లోపములను అంగీకరించుటకు బదులు ఇతరులనో, పరిస్థితలనో దూషింప ఆరంభింతురు. పరులను విమర్శించుట, తమలో ఉన్న అవే తప్పులను గమనింప

కుండట మనలో సర్వసాధారణముగా కనిపించును. ఉదా: పరీక్ష ఎందుకు తప్పావు అంటే దానికి పంతులు గారు సరిగ్గా చెప్పలేదని పంతులు మీద తోసేయడం.

3. **విస్తాపణము** (Displacement) : ఒక వ్యక్తి తన కోపతాపాలను ఇతర వ్యక్తుల మీద కాని చూపడం అనగా వ్యక్తి చేయదలచుకున్న పనిని గమ్యం మార్చి ఇతరులపై చూపడాన్నే విస్తాపణము అంటారు. ఉదా: కోడలు తన కోపాన్ని అత్తగారి మీద చూపకుండా కుండ మీద చూపడం.

4. **దమనము (అణచివేత)** (Repression): ఇది మనకు తెలియకుండ మరచిపోవు పద్ధతి, సాంఘిక విలువలకు, ప్రమాణములకు వ్యతిరేకంగా తల్లిదండ్రుల పట్ల ద్వేషము వంటి ఉద్వేగములను, అహంభావము వ్యక్తపరచలేక మనస్సులోనే అణచి వేసుకుంటారు. అటువంటి సందర్భాలు చిన్నతనంలో అనేకము ఎదురగును. ఆ సంగతి తల్లితండ్రులకు, ఇతరులకు తెలియదు. కాని అట్లు అణచి వేయబడిన ఉద్వేగములు సంఘ విరుద్ధ ప్రవర్తన రూపము ద్వారా వ్యక్తపరచబడతాయి.

5. **ఉదాతీకరణము** (Sublimation) : ఉద్వేగపూరితమైన ఆలోచనలను నిర్వాణాత్మక ప్రక్రియలో కేంద్రీకరించడాన్ని ఉదాతీకరణం అంటారు. అంటే తీరని కోరికలను విధ్వంసకర కార్యక్రమాల ద్వారా దుర్వినియోగం చేయకుండా నిర్మాణత్మకమైన విధంగా సద్వినియోగం చేయడమే ఉదాతీకరణం అంటారు. ఉదాహరణకు :

   1. భగ్న ప్రేమికుడు తన ప్రేయసి మీద కవిత్వాలు వ్రాసి పెద్ద కవిగా మారడం మరియు బొమ్మలు వేసి చిత్రకారుడిగా మారడం.
   2. ఒక అవివాహిత స్త్రీ తనలోని మాతృత్వ వాంఛను పిల్లలతో కలిసి పని చేయు ఉద్యోగములో చేరుట ద్వారా ఉదాత్తీకరించుట జరుగ వచ్చును.

6. **ప్రతిగమనము** (Regression) : ప్రతి గమనము అంటే వెనుకకు పోవడం అని అర్థం ఇక్కడ వ్యక్తి తన సమస్యను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించలేక పోయి నిస్సహయస్థితిలో వుండి పసి పిల్లవాడు గా ప్రవర్తిస్తాడు. ఉదాహరణ :

   1. నిస్సహయ స్థితిలో ఉద్యోగం పోయిన వ్యక్తి నేను ఏమి చేయాలి అని పసిపిల్లవాడిలా ఏడుస్తాడు.
   2. చదువులో అభివృద్ధి చూపని విద్యార్థిని ఏడ్చుటయో, అలిగి మౌనముగ కూర్చుండుటయో లేదా ఏదైనను అసైన్‌మెంటు అప్పగించినప్పుడు తల నొప్పిగా నున్నదని సాకు చెప్పుటయో జరుగవచ్చును.

7. **స్వైర కల్పనము** (Fantacy & day dreeming) : సంఘర్షణకులోనైన వ్యక్తి తనలో ఏర్పడిన మానసిక వ్యాకులత పరిస్థితులను తట్టుకొలేక వాస్తవిక ప్రపంచాన్ని మరచిపోయి ఊహాలోకంలో తనకు తీరని కోరికలను సంతృప్తి పరుచుకున్నట్లు కలలు కంటూ ఉంటారు. ఉదా: సినిమా హీరో కావాలని కోరిక తీరని యువకుడు ఆ కోరికను కలగనడం వలన ఊహాలోకంలో విహరించడం ద్వారా తీర్చుకుంటారు.

8. **తదాత్మీకరణము** (Identification) : వ్యక్తి తనను తాను మరోక వ్యక్తితో పొల్చుకొని తనలో లోపించిన లక్షణాలను అతనిలో చూడడాన్ని తదాత్మీకరణం అంటారు. అంటే కోరికలు తీరనివాడు కోరిక తీరిన వాడిన చూసి సంతోషించడం. తాత్కాలికముగా ఇది ఉపయోగింప వచ్చును గాని ఈ ఆత్మరక్షణ ప్రక్రియ ఒక అలవాటుగా ఏర్పడినచో నీ వర్గము వారు సాధించిన విజయముతోనే నీవు తృప్తి చెంది స్వతంత్రముగ ఎట్టి ప్రయత్నమును చేయుకుండట జరుగును. ఉదాహరణ :

1. ఒక విద్యార్థి తనకు బాగా నచ్చిన సినిమా హీరోనచ్చడం హీరో లాగా ప్రవర్తించడం.
2. ఎలక్షన్ లో తన పార్టీకి చెందిన అభ్యర్థి గెలుపొందితే తాను గెలుపు పొందినంత ఆనందపడడం.

9. హేతువాద వివరణములు (Rationalization) : ఇది సర్వసాధారణముగా వుపయోగించు రక్షణోపాయము. వ్యక్తి అనేక విధములైన పొరాటములతో బ్రతుకు బండిని పడిపించుచున్న తన జీవితములో సుఖశాంతి లభించదు. ఆ వ్యక్తి తను చేసిన తప్పుకు నిజమైన కారణములు తెలియక ఇతర కారణములను చూపి తన బలహీనతలను కప్పిపుచ్చుకొనుటకు ప్రయత్నించును. ఇట్లు చేయుటవలన వ్యక్తికి సంతృప్తి నిచ్చును. తన చేతగాని తనాన్ని బయటకు చెప్పుకోలేక దాచి పెట్టు కొనుట. ఉదా: ఒక వ్యక్తి తనకు బ్యాట్ మెంటన్ ఆడుట తెలియక పోయిననూ తెలుసు అని చెప్పి నచో తనకు అవమానము కల్గును. కనుక ఆడుటకు ఇష్టము లేదని చెప్పవచ్చును. ఈ మెకానిజమ్‌ను వుపయోగించుట ద్వారా విషయములు లేదా కారణములు న్యాయం అనిపించినట్లుచేయును.

రేషలైజేషన్ 2 రకాలు

1. సోర్‌గ్రేప్ మెకానిజమ్ (Sour grape machanism)
2. స్వీట్ లైమ్ మెకానిజమ్ (Sweet Lime Mechanism)

1. **సోర్ గ్రేప్ మెకానిజమ్** (Sour group machanism) : నక్క ద్రాక్షపళ్ళు తినవలెనని కోరికతో అందని ద్రాక్షపళ్ళ కొరకు ఎగిరే ప్రయత్నము చేస్తుంది. ఆపండ్లు అందక పోవటముచే నక్కతనంతట తానే ఆ పండ్లు పుల్లనివి, అందుకే నాకు ఆ పండ్లు అందలేదు. అందని ఆ పండ్లకొరకు శ్రమపడుట వృధా అని అనుకొనెను. కాని దానికి నిజమైన కారణము అందకపోవటమే. మనంకూడా ఆ నక్కవలె కొన్ని సార్లు ఏదైనా జరగకపోయినచో లేక చేత కాకపోయినచో ఆ పని లాభకరమైనది కాదని తృప్తి పడతాము. ఉదా: ఒక వ్యక్తి 2 లేక 3 సార్లు పరీక్షతప్పినచో దానిని చదువుట వలన అంతగా ఉపయోగము లేదని తృప్తి పడుతాడు.
2. **స్వీట్ లైమె మెకానిజమ్** : ఈ మెకానిజము అందని ద్రాక్షపళ్ళువుల్లన అన్న పద్ధతికి వ్యతిరేక అర్థాన్నిస్తుంది. అంటే మనకు ఏమి జరిగినా మనమంచికే అన్న భావముతో జీవితము సాగుతుంది. ఈ విధముగా మనకు మానసికంగా కలిగే అగ్ని బాధలను మరచి పోవడానికి ప్రయత్నము చేయవచ్చును.

10. నెగిటివ్‌యిజమ్ (వ్యతిరేక భావము) : ఎవరైన ఏదైన సందర్భాన్ని తనకు వ్యతిరేకంగా వుందని భావించి ప్రవర్తించడం దానికే వ్యతిరేకత అంటారు. ఉదా: రోగి డాక్టర్‌కు నర్స్ పట్ల సహకరించిక వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించడం.

11. సిమ్‌పతిజమ్ (కనికరము) : వ్యక్తి ఏదైన సమస్య వచ్చినపుడు ఇతరులు ఆ వ్యక్తికి సానుభూతి పలకడం. ఉదా: ఇతరులకు సానుభూతి చూపడం.

12. ఉపసంహరణ : వైఫల్యము, విమర్శ కొందరు వ్యకులను పిరికి వారుగను, తమలోకి తాము ఉపసంహరించు కొనునట్లును చేయును. వైఫల్యములనిన భయముతో వారు సమస్యల నెదుర్కొనుటకును, బాధ్యతను నిర్వహించుటకు నిరాకరింతురు.

అధ్యాయము 2

సర్దుబాటు సమస్యలు (Maladjustment)

థియరి : **10** గం॥

చేసి చూపునది : **02** గం॥

మొత్తము : **12** గం॥

విషయం : సర్దుబాటు సమస్యలు

2.1 సర్దుకోలేని వ్యక్తి లక్షణములు

2.2 సర్దుకుపోలేకపోవుటకు సాధారణ కారణాలు

2.3 సమాజము నందు, కుటుంబము యందు వ్యక్తికి కౌన్సిలింగ్

ఆశించిన ఫలితాలు

- ❖ సర్దుబాటు చేసికోలేకపోవుటకు కారణములను గుర్తించునట్లు నేర్పుము
- ❖ సమాజమునందు సమస్యలను పరిష్కరించుటకు కుటుంబమునకు వ్యక్తులకు కౌన్సిలింగ్ చేయుటకు నేర్పుము.

ఉద్ధేశ్యములు

ఆరోగ్య కార్యకర్త / విద్యార్థులు ఈ అధ్యాయము నేర్చుకొనుట ద్వారా

- ❖ సర్దుకోలేని వ్యక్తి లక్షణము, సర్దుకోలేకపోవుటకు సాధారణ కారణములపై అవగాహన పెంచుకొనెదరు.
- ❖ సమాజమునందు సమస్యలను పరిష్కరించుటలో కుటుంబమునకు, వ్యక్తులకు కౌన్సిలింగ్ చేయుటకు నేర్చుకొని అమలు పరచదురు

బోధన మరియు నేర్చుకొను పద్ధతులు

- ❖ లెక్చరు; చర్చ; చేసిచూపుట

పరిచయం

సర్దుబాటు అనగా రోజు వారి దినచర్యయందు వచ్చు సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుట, జీవితములో వచ్చు ఒడిదుడుకులను, ఒత్తిడులను భాధలను నిలదొక్కుకొనుట. జీవితములోని వివిధ దశలలో వ్యక్తి సర్దుబాటు చేసుకోవలనసిన అవసరము ఎంతైనా వుంది. ఇదిశిశువుగా వున్న బాల్య దశలో ప్రారంభమవుతుంది. ఇంటి యందు, అక్క, అన్నదమ్ములతో చెల్లెలితో తల్లిదండ్రులతో సర్దుకొనవలెను.

సర్దుబాటు అనేది పాఠశాల యందు ఆరంభమగును. మరియు మనచుట్టు ఉన్న పరిసరములు యందు సర్దుకొనవలెను. తరువాత యుక్త వయస్సు యందు సర్దు బాటు గుణము చాలా అవసరము. వయోజనదశ యందు సర్దుబాటు అవసరము. సర్దుబాటు అనగా రోజు వారి దినచర్య యందు వచ్చే సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుట, జీవితములో వచ్చు ఒడిదుడుకులను, ఒత్తిడి మరియు బాధలకు నిలదొక్కుకొనవలెను. ఒత్తిడి పరిస్థితులయందు సమతుల్యంగా సర్దుబాటు

అవసరము. సర్దుబాటు లోపించినపుడు ఆ వ్యక్తి జీవితములో సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఈ సర్దుబాటు లోపించిన మానసిక ఆరోగ్యము దెబ్బతిని మానసిక ఆనారోగ్యమునకు దారి తీయును.

2.1 సర్దుకోలేని వ్యక్తి లక్షణము

ఆరోగ్యవంతునికి సర్దుకొనే సమర్ధత ఉండును. వ్యాకులత అనగా సర్దుకొనలేకపోవుట, ఆసాధారణ ప్రవర్తన

1. తన లక్షణములు, సామర్థ్యము, విజయాలలో అసంతృప్తి
2. అసంతృప్తికరమైన పరస్పర సంబంధములు
3. ప్రపంచంలో తన స్థానంలో అసంతృప్తి
4. ఇతరులతో సరిగ్గా స్పందించలేకపోవుట
5. జీవితంలో జరిగిన అంశములు
6. వ్యక్తిత్వ పెరుగుదల లేకపోవుట
7. సర్దుకోలేని ప్రవర్తన వలన బాధపడుట
8. బావుకతలో అస్థిరత
9. పిచ్చివారు వారిలో వారు కారణం లేకుండానే నవ్వుతారు, ఏడుస్తారు, తిట్టుట, ఉద్రిక్తత, బట్టలు చింపుకొనుట, లైంగిక వేధింపు
10. భౌతికంగా అస్వస్థతతో ఉన్న వ్యక్తి అదుర్దాగా, ఉద్రిక్తుడై నిరాశ చెంది గట్టిగా అరచి మాట్లాడుట, సహనం కోల్పోవుట, ఏవో సాకులు చెప్పుట, అందరితో కలవలేకపోవుట.

2.2 సర్దుకుపోలేక పోవుటకు సాధారణ కారణాలు

1. **అవసరములు** : తీరని తీవ్రతపై విసుగు వచ్చును. విసుగు వలన సర్దుకోలేకపోవుట
2. **మానసిక సంక్షోభం:** మానసిక ఆందోళన వలన మనసు స్థిమితం తప్పును. హైపర్‌టెన్షన్, గుండె జబ్బులు, పెప్టిక్ అల్సర్లు, ఆందోళన వలన వచ్చును.
3. **భద్రత లేకపోవుట** : ఇది పేదరికం వలన వచ్చును. పేద ఇంటి పిల్లలలో అభద్రతా భావం కనపడును. వారి నిత్యావసరాలు తీరక పోవుట వలన వారు సర్దుకొనలేరు.
4. **వ్యతిరేక పరిసర కారణములు:** ఆరోగ్య వంతుడైన వ్యక్తి కూడా సాంఘిక కారణాలు, తల్లిదండ్రుల మరణం, సవతి తల్లుల చేష్టలు, పేదరికం, అల్కాహాలిజం, తల్లిదండ్రుల నిర్లక్ష్యం, అధిక శిక్ష, క్రమశిక్షణ లేకపోవుట, తల్లిదండ్రులు విడిపోవుట, నీతి బోధనలు లేకపోవుట, పిల్లల జాగ్రత్త గురించి తెలియకపోవుట, చాలా మంది పిల్లలు వినోద సౌకర్యాలు లేకపోవుట, నగర కారణం. పారిశ్రామీకరణలు, గుడిసెలలో ఉండుట, ఇంటి పరిస్థితులు, కలతలు, ఉద్రికత్తతకు కారణాలు.

బాల్యదశ యందు సర్దుబాటు సమస్యలు గుర్తులు, లక్షణములు మరియు కారణములు

బాల్యదశ యందు భయము అభ్యసనము చేయుటలో కష్టము, పీడకలలు మంచి వాతవరణము నందు పిల్లలను పెంచడము. ప్రేమ అభిమానము పంచు తల్లిదండ్రులు లేకపోవడం. శిశువుపై ప్రేమ అభిమానం, పుట్టి నప్పటి నుండి శ్రద్ధ చూపిన యెడల భద్రత భావమును పెంపొందించవచ్చును. రెండు నుండి ఆరు సంవత్సరముల లోపు చాలా నైపుణ్యతలను

నేర్చుకొనుదురు. ఈ వయస్సు యందు పిల్లలను ప్రేమతో అభిమానంతో పలకరించుట, తెలియనివి తెలియజేయవలెను.

- ఈ దశయందు పిల్లలకు ప్రేమ చూపకపోయిన సర్దుబాటు లోపించి
- పడకలో తడుపుట (bed wetting)
- పౌరుషముగా మాట్లాడుట జరుగును.
- ఈ సమస్యలు తలెత్తినపుడు తల్లిదండ్రులు, పిల్లల పట్ల మంచి సంబంధము కల్గివుండవలెను.
- వాత్సల్యముతో పలకరించుట వలన ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చును.
- నిద్రకుపక్రమించకు ముందు మూత్రము పోయించుట.

యుక్తవయస్సు యందు సర్దుబాటు సమస్యలు

యుక్తవయస్సు నందు పెరుగుదల భిన్నంగా వుండును. వీరు చిన్న పిల్లలకు పెద్దవారికి మధ్యస్థముగా వుండును. ఈ యుక్త వయస్సు అనునది చాలా సున్నితమైనది. ఈ దశయందు జరుగు శారీరకమార్పులకు పిల్లలను మానసికంగా సిద్ధించేయుటకు తగిన వివరణ యివ్వవలెను.

- వారు స్వతంత్రంగా పనులు చేయగలరని వారిలో భావన కల్గించవలెను.
- తల్లి తండ్రులపై ఉపాధ్యాయులపై నమ్మకము వుండవలెను.
- వృత్తిని ఎన్నుకొనుట యందు ఉపాధ్యాయులు, తల్లితండ్రుల మంచి సలహాయివ్వవలెను.
- పెద్దలను గౌరవించుట, పిల్లలను ఆదరించుట మరియు సహాయము చేయవలెను.
- వ్యక్తిత్వ బలహీనత వలన మరియు సరైన సమయములో సలహాయివ్వక పోవుట వలన యుక్త వయస్సులో ప్రవర్తన సమస్యలు వచ్చును.

ఉదాహరణకి పగటి కలలు, ఎక్కువ పిరికితనము, బడిదొంగలు అవుట, దొంగతనము, ఇంటి నుంచి పారిపోవుట మొదలగు సమస్యలు రావచ్చును. తల్లి దండ్రులు, పిల్లల మధ్య ఉపాధ్యాయులు, పిల్లల మధ్య మంచి సంబంధము ఏర్పరచుకొనుట లేక నెలకొల్పుటవలన యుక్తవయస్సు యందు సమస్యలు నివారించవచ్చును సర్దుబాటు సమస్యలు యుక్త వయస్సు నుందు సర్వ సాధారణముగా ఉపసంహారణ విధానము, కలహించుకొనుట, ఆతురత, విచారము, నిందలు ఇతరులపై ఆపాదించుట వంటి సర్దుబాటు సమస్యలను త్వరితముగా గుర్తించవలెను. ఆకలి లేకపోవుట, బరువు తగ్గుట, నిద్ర లేక పోవుట, వ్యక్తి గత శుభ్రతపై ఆసక్తత లేక పోవుట మాటలు తడబడుట, మౌనంగా వుంటూ ఆలోచించుట. లెక్కలేనితనం, కలవరించటం, ఎక్కువ సార్లు స్నానం చేయుట వంటి లక్షణాలను గమనించవలెను.

ఉపసంహారణ

ఉపసంహారణ యుక్తవయస్సు యుందు, ముసలి వారియందు పరిశీలించవచ్చును. ఈ వ్యక్తులు వారికి కష్టము కలిగించు పరిస్థితుల నుండి ఉపసంహారించు కొందురు.

- సాంఘిక సంబంధములను ఏర్పరచు కొనక, బయటివారితో స్నేహము చేయక ఇంటి యందే వుండి పోవుదురు.
- ఆటల యందు, సాంఘిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనుటకు నిరాకరించెదరు.
- సమస్యను తీర్చుకోనుటకు ఇష్టపడక సమస్యనుండి ఉపసంహరించుకొనుదురు.
- ఒంటరిగా వుందురు.

కలహ విధానము (Agressive pattern)

ఈ విధానము ముఖ్యముగా యుక్త వయస్సు వారి యందు కన్పించును.

- యుక్త వయస్కులు తన అన్న దమ్ములతో అక్క చెల్లెలతో చిన్న కారణము మూలముగా జగడము చేయుదురు.
- కలహము ఎప్పుడూ వ్యక్తిగత అసమర్థతో కలిసి వుండును.

ఆతురత

ఏవైన తప్పులు జరిగినపుడు లేక తప్పులు జరుగునని అనుకొన్నపుడు భయం వలన ఆత్రుత అందరికి కల్గును, కాని ఆతురత కావలసిన దానికన్నా మరీ ఎక్కువగా ఉన్న లేక ఆత్రుత స్వల్పముగా వున్నను ఇదే ఆతురత దీర్ఘాకాలంగా వున్నను చికిత్స అవసరము.

విచారము (Depression)

డిప్రెషిన్ , అనగా నిరాశ, నిస్పృహ, దు:ఖము కలిగి వుండుట. ముఖకవళికలు మరియు అభినయము (Posture) రోగి యొక్క విచారమును తెలియజేయును. కొంతమంది రోగులు భయంగా ఉదాశీనముగా నిర్జీవంగా వుందురు. వీరు స్పందించక పోవటముతో ఉద్వేగము మందగించును.

పరధూషణము (Projection)

వ్యక్తులు పొరపాట్లు చేసినపుడు తమ తప్పులను మరియు చేతగాని తనమును ఇతరులపై ఆరోపించుట ద్వారా ఈ రకమైన సర్దుబాటు విధానమును చూపుదురు. తమ చేతకాని తనమును, ఇష్టపడక ప్రవర్తనను ఒప్పుకొనుటకు బదులు ఇతరులలో ఇదే విధమైన ప్రవర్తన వుండునట్లు చెప్పుదురు.

- విమర్శించు గుణములు గల వ్యక్తులు తరచుగా తమ పొరపాట్లను ఇతరులపై రుద్దుదురు.
- ఇలా చేయడము వలన తమ తప్పులను తెలసుకోలేక తన బలహీనత వలన అతనిని అనవసరముగా శిక్షించారని భావించును.

మధ్య వయస్సు యందు సర్దుబాటు సమస్యలు

ఈ దశ యందు వ్యక్తి తన బాల్య మరియు యుక్త వయస్సులో తృప్తికరంగా తగినంత సర్దుబాటుతో కలిసిపోయి వుండిన యెడల వయోజన దశయందు సమస్యలను ఎదుర్కొనుటకు సిద్దంగా వుండును. ఈ దశయందు ప్రధాన సమస్యలు

- కుటుంబ జీవిత సర్దుబాటు సమస్యలు
- వృత్తి యందు సర్దుబాటు, మానసిక సర్దుబాటు
- వ్యక్తికి రక్షణ మరియు మానసిక ఆరోగ్యం ముఖ్యమైనవి.
- వివాహామయిన స్త్రీ పురుషుల సాంప్రదాయమైన కలయిక. ఇరువురు ఒకరిని ఒకరు అర్థంచేసుకొని సర్దుకొని పోవుదురు.
- క్రొత్తగా వివాహమయిన స్త్రీ పురుషులు వారి తల్లితుండ్రుల నుండి వేరుపడుటకు మానసికంగా సిద్దపడవలెను.
- భార్య భర్తలు యిరువురు ప్రేమ అభిమానము కల్గి ఇచ్చిపుచ్చుకొను గుణము కల్గి ఒకరికొకరు కావలెనను మనస్థత్వముతో మెలగవలెను. ఇవి లోపించిన సర్దుబాటు సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

ముసలితనము యందు సర్దుబాటు సమస్యలు

ఈ దశయందు సాధారణముగా జ్ఞానేంద్రియ సంబంధమైన అవయవములు బలహీనపడును.

- చూపు లేక దృష్టి లోపములు
- వినికిడి లోపము
- మతిమరపు వచ్చును
- ఉద్యోగ విరమణ వలన ఆర్థిక సమస్యలను ఎదుర్కొవలసి వచ్చును.
- పని లేక సాంఘిక రక్షణ కరువైనట్లు భావించును పై వాటి ప్రభావము వలన ఆందొళన, విచారము, చికాకు మొదలగునవి కలిగివుందురు.

2.3 సమాజము నందు, కుటుంబము యందు, వ్యక్తికి కౌన్సిలింగు

- కౌన్సిలింగు ద్వారా కొంతవరకు సమస్యలను సర్దుబాటు చేయవచ్చును. వ్యక్తికి, పూర్తి సమాచారం ఇచ్చి నిర్ణయం తీసుకునే విధంగా మార్పు తేవడం, వివరాలను గోప్యంగా వుంచుటను కౌన్సిలింగు అంటారు.
- శారీరక లోపాలను, అనారోగ్యములను మరియు ఆరోగ్యమును తగురీతిలో అభివృద్ధి చేసుకొనుట గూర్చిక్రముగా ఆరోగ్య బోధన చేయవలెను.
- అనారోగ్యముతో ఉన్న వారిని గూర్చి దీర్ఘకాలిక రోగులను గూర్చి శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.
- శారీరక బలహీనతను నివారించుటకు, వయస్సు అయినవారికి సమతుల ఆహారముతో పాటు ఐరన్ మరియు కాల్షియమ్ ఇప్పించవలెను.
- వినికిడి తగ్గినచో ENT డాక్టరు చేత పరీక్షించి Hearing aid ను అమర్చ వలెను.
- కంటి యందు శుక్లములున్నచో శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేయుట లేక కంటి అద్దములతో సవరించుట.
- ముసలి వారికి మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వము వృద్ధాప్య పింఛను ఇచ్చుచున్నది.
- ఏదో ఒక వ్యాపకము కల్గించుట ఉదా: అల్లుట, నేయుట, చదువుట, తోట పని, యోగా, ధ్యానము మొదలగునవి. ఈ పనులు చేయుట వలన వ్యక్తి తన కాలమును ఏదో ఒక వ్యాపకము పై నిమగ్నము అగుటయే కాక డబ్బు సంపాదించుటకు అవకాశము ఏర్పడి ఇతర అనవసరపు అలవాట్లకు దూరమగును.
- సొంత కుటుంబము లేని వారు సాంఘిక సంక్షేమ సంస్థలు, వృద్ధాప్య గృహముల యందు (Old age homes) చేరవలెను.

అధ్యాయము 3

మానసిక రుగ్మతలు

థియరి : 12 గం॥

చేసి చూపునది : 04 గం॥

మొత్తము : 16 గం॥

విషయం : మానసిక రుగ్మతలు

3.1 అసాధారణ ప్రవర్తనను గుర్తించుట

3.2 మానసిక రుగ్మతలు రకాలు మరియు చికిత్స

3.3 మానసిక వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించి రెఫర్ చేయుట

3.4 మానసిక రుగ్మతలు నివారించుట

3.5 ఇంటి యందు శ్రద్ధ మరియు సలహా

3.6 మానసిక చికిత్సలో అత్యవసర పరిస్థితులు యందు రెఫరల్

ఆశించిన ఫలితాలు

- ❖ మానసిక రుగ్మతల సూచనలను గుర్తించుటకు మరియు వాటిని ముందుగానే గుర్తించి తరలించు విధానములు నేర్పించుట.
- ❖ ఇంటి సంరక్షణలో కుటుంబ సభ్యులకు సలహాలు ఇచ్చునట్లు చూడుము.
- ❖ మానసిక రుగ్మతల నివారణకు కౌన్సిలింగు ఎట్లు చేయవలెనో చేసి చూపుము మరియు తిరిగి చేసి చూపునపుడు పర్యవేక్షించుము.

ఉద్ధేశ్యములు

ఆరోగ్య కార్యకర్త / విద్యార్థులు ఈ అధ్యాయము నేర్చుకొనుట ద్వారా

- ❖ మానసిక రుగ్మతల సూచనలను ముందుగానే గుర్తించి వెంటనే తరలించుదురు
- ❖ మానసిక రోగి ఇంటి సంరక్షణలో కుటుంబ సభ్యులకు తగిన సలహాలను ఇచ్చెదరు.

  మానసిక రుగ్మతల నివారణలో సమాజములోని వ్యక్తులకు, కుటుంబములకు అవసరతను బట్టి కౌన్సిలింగ్ చేయుదురు.

బోధన మరియు నేర్చుకొను పద్ధతులు

- ❖ లెక్చరు; చర్చ; మానసిక వైద్యశాల లేక ఆసుపత్రిలోని మానసిక రుగ్మతల వార్డు దర్శనము

పరిచయము

చాలా కాలము నుండి మన పూర్వీకులు మానసిక రుగ్మత భూతములు ఆవహించుటవలన కలుగునని భావించేవారు. మానసిక రుగ్మతలు వున్నవారిని చూసి భయపడేవారు మరియు సిగ్గుపడేవారు. విజ్ఞాన శాస్త్రాభివృద్ధి వలన ప్రస్తుతము

మానసిక రుగ్మతను గూర్చి మనకు మరింత స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడినది. ప్రస్తుతము ఇతర శారీరక అనారోగ్యములానే మానసిక రుగ్మత కూడ ఒక వ్యాధి అని, దానికి చికిత్స, శ్రద్ధ అవసరమని గుర్తింపబడినది.

మనోవైద్య శాస్త్రము (Psychiatry) అనునది మానసిక వైకల్యములకు చికిత్సచేయు వైద్యశాస్త్రములోని ఒక శాఖగా ఏర్పడినది. ఇది మానసిక రుగ్మతలను వాటి చికిత్సలను గూర్చి తెలియజేయును.

3.1 అసాధారణ ప్రవర్తనను గుర్తించుట (Identity abnormal behaviour)

సాధారణ, అసాధారణ ప్రవర్తనల మధ్య లేక మానసిక రుగ్మత లేక మానసిక ఆరోగ్యముల మధ్య తేడాలను గుర్తించుట అంత సులభము కాదు. వ్యక్తిత్వ బలహీనముల వలన లేక ఇతర కారణముల వలన కొన్నిసార్లు మనము అసాధారణముగా ప్రవర్తించవచ్చు.

మానసిక రుగ్మతవున్న వ్యక్తిలో కనిపించు ప్రధాన లక్షణములు ఏమనగా ఆ వ్యక్తి తన జీవన పరిస్థితులను సరిదిద్దుకోలేడు. తన స్వంత విధులను సక్రమముగా నిర్వర్తించలేడు.

అసాధారణ ప్రవర్తన కలిగిన వ్యక్తి లక్షణాలు - మానసిక అనారోగ్యుడైన వ్యక్తి లక్షణాల

వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా విధానములో, జ్ఞాపకశక్తితో, గ్రహించు సామర్ధ్యము, చిత్తవృత్తి, వివేకములో మార్పులు సంభవించుటవలన ఆ వ్యక్తి యొక్క మాటలో, ప్రవర్తనలో మార్పు జరిగి, అవ్యక్తి యొక్క పూర్వపు వ్యక్తిత్వము, సమాజ పద్ధతుల నుండి వైదొలుగునట్లు చేయును.

మానసిక రుగ్మత కలిగి యున్న వ్యక్తిలో ఈక్రింది లక్షణాలు కనిపించును

- రోజుల తరబడి నిదుర పోకుండుట. లేదా అర్ధరాత్రిలో మెలుకువ సంభవించి, మరలా నిదుర సంభవించక పోవడము.
- ఒక అంశముపై మనస్సు నిలుపలేకపోవుట
- చికాకుగా వుండి తరుచు ఆవేశపడుచుండుట
- తానే ఎప్పుడు సరిఅని, ఇతరులు తప్పని భావించుట
- సంబంధలేని మాటలు మాట్లాడుట. లేక మాటలాడిన మాటలనే మాట్లాడుట.
- ఆమోదయోగ్యముగాని విధముగా ప్రవర్తించుట
- ఎప్పుడు క్రుంగిపోయి ఉండుట, లేదా ఒకప్పుడు క్రుంగి పోవుచు, మరొకప్పుడు పొంగిపోవుచు ఉండుట.
- ఎవరితోను మాట్లాడకుండ ఉండుట
- విపరీతముగా నవ్వుట లేక అకారణముగా నవ్వుట మరియు ఏడ్చుట
- ఆత్మహత్య చేసుకొంటానని బెదిరించుట లేక ప్రయత్నించుట
- కారణము లేకుండానే విచారించుట, అరచుట,
- మిక్కిలి మౌనముగా వుండి ఎవరితోను మాట్లాడకుండుట.
- జ్ఞాపక శక్తిని కోల్పోవుట
- ఇరతుల సాంగత్యమును పరిహరించుట

- ఇతరుల వలె ఆలోచించుటగాని, పనిచేయుటగాని చేయకుండుట.
- ఇతరులకు వినబడని, ధ్వనులు తనకు వినబడుచున్నట్లు, కనబడని వస్తువులు తనకు కనబడునట్లు తెలుపుట.

అసాధారణ ప్రవర్తనకు కారణములు

ఎన్నో రకములైన అంశములు అసాధారణ ప్రవర్తనకు కారణములు కాగలవు. అవి ఏమనగా,

1. **జీవసంబంధమైన అంశములు** (Biological factors)

   ఎ. వంశపారంపర్యము (Heridity) : అను వంశికత అనునది మానసిక రుగ్మత కాదు. కాని దాని వలన సంభవించే లక్షణాలు మానసిక రుగ్మతలకు కారకాలు కావచ్చును. ఈ లక్షణములు జన్యువులు ద్వారా ప్రత్యక్షముగా సంక్రమించును. కొన్ని మానసిక వ్యాధులు వంశ పారంపర్యముగా వచ్చును. ఉదా: స్కిజోఫ్రేనియా యుక్త వయోదశలోగాని, అటుతరువాతగాని ప్రవర్తనలో మార్పులు ఆరంభమగును.

   బి. జీవరసాయన అంశములు : మెదడులో సంభవించే జీవరసాయన పదార్ధాలలో కలిగే మార్పుల వలన కొన్ని మానసిక రుగ్మతలు సంభవించును. మెదడులో సంభవించే న్యూరోట్రాన్స్‌మీటార్స్ యొక్క అలజడుల వలన కొన్ని మానసిక రుగ్మతలు సంభవించును.

   సి. మెదడుకి హాని కలిగించు అంశములు : మెదడు యొక్క నిర్మాణమునకు, విధులకు హాని కలుగుట వలన మానసిక రుగ్మతలు కలుగవచ్చును. ఈ క్రింది కారణాలు మెదడుకు హాని కలిగించవచ్చును.

   - అంటువ్యాధులు ఉదా: న్యూరోసిఫిలిస్, మొదడుకు ఇన్‌ఫెక్షన్ (ఎన్‌సెఫలైటిస్) ఉదా: పొంగు (measeles), కుక్కకాటు (Rabis), మెదడు వాపు (meningitis), ప్రవర్తనలో మార్పులు కలిగించును.
   - తలకు దెబ్బ తగులుట
   - మెదడులో కణితులు (Tumour) పెరుగుట
   - కొన్ని వైటమిన్‌లు, 'బి' వైటమిన్‌లు, అయోడిన్ లోపించుట నాడి మండలము పైనను, ప్రవర్తన పైనను ప్రభావము చూపవచ్చును.
   - అంగవైకల్యము, దీర్ఘవ్యాధులు వ్యక్తిత్వముపై దెబ్బ తీసి అసాధారణ ప్రవర్తనను కలిగించవచ్చు.
   - క్షీణింపజేయు రుగ్మతలు - డిమెన్షియా

2. **శారీరక సంబంధమైన మార్పులు** (physiological changes) : కష్టములతోను, బాధలతోను కూడిన యుక్త వయస్సుదశ, బహిష్టు, గర్భధారణ, ప్రసవానంతర దశ, జీవితములో మార్పు, వార్ధక్యము, ముసలితనము మొదలైన జీవన దశలలో అసాధారణ ప్రవర్తన ఏర్పడవచ్చును.

   శరీర లోపములు: దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు జబ్బుల వలన వ్యక్తిత్వము మనస్థాపమునకు గురి కాబడి అసాధారణ ప్రవర్తనకు లోనగుదురు. ఉదా: ఎయిడ్స్

3. **మానసిక అంశములు** (psychological factors) : ఆప్తుల మరణము, ప్రియమైన వ్యక్తి మరణించినపుడు, ఉద్యోగము పోయినపుడు, ఘోర ప్రమాదములు లేక ఆపదలు సంభవించినపుడు వివాహము విఫలమైనపుడు కొంతమంది తిరిగి యధాస్థితికి రాలేదు. తొలి జీవితములో ప్రతికూల అనుభవములవలన దుర్బలమైన వ్యక్తిత్వము గల వారి విషయములో అసాధారణ ప్రవర్తన ఏర్పడును.

- మద్యపానము, కొన్ని మందులు సేవించుట, విష పదార్థములు తీసుకొను ప్రవర్తనలో మార్పులు కలిగించును.
- ఒత్తిడులు, ఆశాభంగము, అన్ని సందర్భాలలో అసాధారణ ప్రవర్తన ఏర్పడడానికి కారణమగును.
- శిశువులు, పిల్లలు బాల్యము నందు, ఉద్వేగములను అణచి వేయుట వలన, మానసిక సాంఘిక అభివృద్ధికి అవసరమగు అంశములను నిర్లక్ష్యము చేయుట, పిల్లలను అర్థము చేసుకొని పెంచకపోవుట, మొదలగునవి అసాధారణ ప్రవర్తనకు దారితీయును.

4. **సమాజపు అంశాలు** (social factors) : పేదరికము, నిరుద్యోగము, అన్యాయాలు, రక్షణ లేని భావము, వలసపోవడము, పట్టణ ప్రాంతములలో నివసించుట. మధ్యపానము, వ్యభిచారము, విడిపోయిన కుటుంబములు, విడాకులు, మతము, ఆచార వ్యవహారములు మొదలగు అంశాలు అసాధారణ ప్రవర్తన ఏర్పడడానికి కారణమగును.

5. **బాహ్యపరిసరాల ప్రభావము** : మానవుని చుట్లు వున్న పరిసరములు అతని ఆరోగ్యమును అభివృద్ధి చేయవచ్చును లేక పాడుచేయవచ్చును. మానవుని ప్రవర్తనపై పరిసర ప్రభావము చాలా వున్నది. ఉధా: పరిసరములయందు ఎపుడుగొడవలు, హత్యలు జరుగుచున్నచో అది అతని ప్రవర్తనను మార్చివేయును. మరియు అంగలోపము, అంగవైకల్యము వున్న వారిపై ఇది ఎక్కువగా పనిచేయును అంగలోపము వున్నవారిని తల్లిదండ్రులు, సంఘము చిన్న చూపు చూచి హేళన చేయుటచే మానసిక రుగ్మతలకు లోనగుదురు.

ఆయుక్తపరచు కారణములు మరియు అపక్షేప కారణములు (Pre disposing and precipitating factors) :

- వంశ పారంపర్యముగా తక్కువ జ్ఞానమును కలిగివుండుట
- కుటుంబ చరిత్ర సరిగా లేకపోవుటవలన
- బిడ్డకు సరియైన రక్షణ లేకపోవుటవలన
- తల్లి దండ్రలలో అసాదారణములు వుండుట
- చిన్న వయస్సు నందు బిడ్డ ప్రాణభయముతో, ప్రేమాభిమానాలు తక్కువగుట వలన
- కొన్ని శరీరక వ్యాధులవలన
- పసరికలు
- ఎన్‌కెఫలైటిస్
- ఎక్కువ జ్వరముతో కూడిన వ్యాధులు,
- వినాళ గ్రంధుల హార్మోనులలోపం
- జనన సమయమున గాయమగుట
- బహిష్టుసమయమున, బహిష్టుకు ముందు, నిలచిన తరువాత ఒత్తిడిల వలన
- కొంతమందిలో విచారము ఎక్కువగా వుండి అసాధార ప్రవర్తినకు దారితీయును.

ప్రవర్తనలో మార్పు పరిశీలించుట

1. **పరిశీలించు స్థలము**

ఎ. అయిదేండ్లలోపు పిల్లల క్లినిక్ : అయిదేండ్లులోపు పిల్లల క్లినిక్‌లో చిన్న పిల్లలను పరిశీలించుచూ వారి ప్రవర్తనను గూర్చి తల్లులతో చర్చించు అవకాశము కలుగును. ఎవరిలో అయిన అసాధారణ ప్రవర్తన కనిపించినచో వారిని ఆమె డాక్టరు వద్దకు పంపవలెను. సాధారణంగా ఈ వయస్సులో పిల్లలు ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగియుండును.

1. 5 సంవత్సరము లోపు పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యమునకు రక్షణ, ప్రేమ తల్లిదండ్రులతో సన్నిహితమైన సంబంధము అవసరము.
2. ఈ పిల్లలు మర్మావయములను గుర్తించి వానిని తడుముకొని ఆనందించుట, ప్రారంభమగును. ఈ వయస్సులో ఇది సహజము. అట్టిపిల్లలను కోప్పడరాదు.
3. ఈ దశలో పిల్లలకు తల్లిదండ్రులపట్ల గాడమైన అనురాగం వుండును. అదే సమయాన తమను అదుపులో పెట్టుచున్నందుకు వారిని ద్వేషించుదురు.
4. ఈ వయస్సులో మిక్కిలి చురుకుగా వుండి ప్రతి విషయమును పరిశీలించు చుందురు.
5. పిల్లలకు వారుచేయ గల చిన్నచిన్న పనులను పురమాయించి వారిని ప్రోత్సహించుచుండవలెను.
6. పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరించెదరు. అందుచే వారు తమ తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనను గమనించుకొనుట అవసరము. ఈ లక్షణముల కాకుండ వీటికి భిన్నంగా ప్రవర్తించిన మానసిక రుగ్మతగా భావించి తగిన చికిత్స ఇప్పించవలెను.

బి. ఉపకేంద్రము నందు: ఉప కేంద్రమునకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో రోగులు వస్తారు. ఆరోగ్యసేవిక జాగురుకతతో వుండి ముఖ్యంగా యుక్త వయస్కుల విషయంలోను, గర్భవతుల, ప్రసవించిన తల్లుల విషయంలోను మధ్య వయస్కుల వృద్ధుల విషయములోను వారు ప్రవర్తనలలో కనిపించు మార్పులు గుర్తించవలెను.

సి. గృహ సందర్శనము: గృహసందర్మనముల సందర్భమున తాను అచటకిపోవు ప్రధాన ధ్యేయముతో పాటు ఆరోగ్యసేవిక ఆ ఇండ్లలోని పిల్లల పెద్దల ప్రవర్తనలో అసాధారణత్వమును గుర్తించవలెను. సంభాషణలో సమన్వయ సమస్య ఏదో ఒకటి బయటపడును.

డి. పాఠశాల యందును: ఆరోగ్య సేవిక పిల్లలలోను యుక్త వయస్సులో కన్పించు ప్రవర్తన వలన వరిణామములను సమన్వయ సమస్యలను సకాలంలో గుర్తించుట ఎంత ముఖ్యమో ఉపాధ్యాయులకు గుర్తుచేయవలెను.

ఈ. గ్రామ సందర్శనలలో (Home visiting) : గ్రామ సందర్శనలలో, ఎవరు సహించలేని అసాధారణ ప్రవర్తన వలన తరిమి వేయబడి నిర్లక్ష్యము చేయబడిన వ్యక్తులు తటస్థపడవచ్చును

2. **పరిశీలించు విధానము**

ఎ. ఇంటర్వ్యూ: ఇది సామాన్యమైన పద్ధతి ఆ వ్యక్తి యొక్క స్పష్టమైన సమస్యలను రాబట్టుటకు ఇంటర్వ్యూ చేయువారు, ఆ వ్యక్తి చనువు ఏర్పరుచుకొని అతను చెప్పునది అంగీకరించి మంచి శ్రోతగా మెలగవలెను.

బి. పరిశీలించుట: అనేకరోజులపాటు ఒకరి కంటే ఎక్కువ మందిని వివిధ సన్నివేశములలో పరిశీలించట అవసరము. పరిశీలకులందరును తాము పరిశీలించిన అంశములను ఒకరితో ఒకరు తెలుపు కొనవలెను.

సి. భోగట్టా సేకరణ: తల్లిదండ్రులను గూర్చియు, ముత్తవ్వలను గూర్చియు, ఇంటి పరిస్థితిని గూర్చియు, చదువు, సాంఘిక, వివాహ జీవితం, వృత్తికార్యకలాపములు, స్నేహితులకు జబ్బు చేయుట మొ॥ వానిని గూర్చిన చరిత్రను సేకరించుట.

డి. వ్యక్తిత్వపు పరీక్ష: వ్యక్తిత్వపు పరీక్షలను, తెలివితేటల పరీక్షలను కూడా వాడుక చేయవచ్చును. పిల్ల వాడు ఆడుకొనుచున్నప్పుడు వానిని గమనించుచూ కొన్ని చిత్రములను విరామము యందు చూపి వానిని ప్రశ్నింపవచ్చును.

3.2 మానసిక రుగ్మతలు రకాలు మరియు చికిత్స

మనోవైద్య శాస్త్రములో మానసిక రుగ్మతలను ప్రస్తుతము రెండు ప్రధాన వర్గీకరణములగా పేర్కొనబడినవి. ఇవి ఏమనగా ప్రస్తుతము మానసిక వ్యాధులు మన భాతర దేశములో ఈ క్రింది విధముగా వర్గీకరించబడినది.

- ICD 10(1992) - International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems - 1992
- DSMIV (1994) - Diagnostic and Statistical Mannual - 1992.

మానసిక వ్యాధుల వర్గీకరణ

I. మనోవ్యాధి (సైకోసిస్) (Psychosis)	II. నరముల జబ్బు (న్యూరోసిస్ - neurosis)	III. ప్రతేక అస్వస్థతలు
1. ఫంక్షనల్ సైకోసిస్ ఎ) మనోవిదళనము (Schizophrenia)	1) వ్యాకులతతో కూడిన నరముల జబ్బు (Anxicity Neurosis)	1) పిల్లలలో సంభవించే అస్వస్థతలు (Childhood disorders)
2. అఫెక్టివ్ సైకోసిస్ ఎ) వెర్రి (mania) బి) క్రుంగిపోవుట (Depression)	2) డిప్రెసిల్ న్యూరోసిస్ 3) హిస్టీరికల్ న్యూరోసిస్ 4) అనియంత్రత నిర్భంధ ప్రతిచర్య (Obsessive Compulsive Neurosis)	2) వ్యక్తిత్వపు అపక్రమములు (Personality disorders) 3) మత్తు మందుల మీద ఆధారపడే అస్వస్థత (Substance abuse disorder) 4) మానసిక, శారీరక సంబంధమైన అస్వస్థత
3. ఆర్గానిక్ సైకోసిస్ ఎ) అక్యూట్ బి) క్రానిక్	5) ఫోబిక్ న్యూరోసిస్	5) మానసిక క్షీణత లేక మానసిక మాంధ్యము (Mental retardation)

1. మనో వ్యాధి (Psychosis) (మనోనిర్లిప్తత)

సైకోసిస్ తీవ్రమైన మానసిక వ్యాధి, రోగికి వాస్తవ ప్రపంచమునకు పూర్తిగా అనుబంధము తెగిపోవును. శరీరము మీద ఉద్వేగముల మీద అదుపు పూర్తిగా నశించును. వారి స్వంత ప్రపంచములో వారు వుందురు. వీరిని పిచ్చివాళ్ళు

అంటారు. వారి జీవితము ఈ వ్యాధివలన చిన్నాభిన్నమైపోతుంది. వ్యక్తియొక్క సామర్ధ్యము, సాధన కొరకు ప్రేరణ కలిగించు శక్తులు దెబ్బ తినును.

మనో వ్యాధి (మనో నిర్లిప్తత) రకాలు - (సైకోసిస్ రకాలు)

ఎ. ఫంక్షనల్ సైకోసిస్

బి. అఫెక్టివ్ సైకోసిస్

సి. ఆర్గానిక్ సైకోసిస్

ఎ. ఫంక్షనల్ సైకోసిస్ : దీనిలో మనో విదళనము ప్రధానమైన మానసిక వ్యాధి.

మనోవిదళనము (స్కిజోఫ్రీనియ) (Shizophrenia)

- ❖ గ్రీక్ భాషలో స్కిజో అంటే ముక్కలుకావడము. ఫ్రేన్ అనేపదానికి మనస్సు అని అర్ధము. అంటే చిన్నా భిన్నము అయిన మనస్సు అని అర్ధము. దీనినే పిచ్చి అనికూడా అందురు. దీనినే splint mind అంటారు.
- ❖ ఈ మనో విదళనము అనే వ్యాధి స్త్రీ, పురుషులలో సమానముగా సంభవించును. ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి 15 - 25 సం॥ పురుషులలో, 25 - 35 సం॥ల స్త్రీలలో సంభవించును. ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సాంఘీక ఆర్థికముగా వెనుకబడిన తరగతులలో సంభవించును.

కారణములు

- ❖ వంశపారంపర్యము
- ❖ తల్లిబిడ్డల అనుబంధము సరిగా లేకపోవుట
- ❖ ఒత్తిడి : ఉద్యోగములో, కుటుంబములో
- ❖ నాడీవ్యవవస్థలోని న్యూరోట్రాన్స్మిటార్స్‌లోని అసమానతల వలన సంభవించును.
- ❖ ప్రేమ వ్యవహారములలో విఫలత
- ❖ సాంఘిక బహిష్కరణ, తక్కువ తెలివి, అధిక జనసంఖ్య, మెదడు జబ్బులు.
- ❖ గర్భము, ప్రసవము
- ❖ భాధ్యతలు నిర్వహించుటలో భయము
- ❖ భార్య భర్తలమధ్యవున్న విరోధము వలన వారి యొక్క బిడ్డలకు ఈ వ్యాధి వచ్చె అవకాశమునది.
- ❖ బాల్య దశలో సమస్యలు: ఇంటి నుండి పారిపోవుట, తల్లిదండ్రులు చేరనీయకపోవుట, అతి రక్షణ.

మనోవిదళములోని రకములు

- ❖ **పారనాయిడ్ స్కిజోఫ్రీనియా** (Paranoid schizophrenia) **:** ఇది 30 సంవత్సరముల పైబడిన వారి యందు కనిపించును. పారనాయిడ్ రకపు రోగులు అనుమానముతో బాధపడుచు తననేవరో హింసించుచున్నట్లు భ్రాంతి చెందుదురు.
  - భ్రమలు, భ్రాంతులు ఎక్కువగా వుండును
  - ఊహలు అధికముగా వుండును

- మొదట వస్తువులు వేరుగాకనబడుచున్నాయని అందురు. తర్వాత ప్రతివిషయానికి అనుమానము అధికముగా వుండును.
- శబ్దములు వినిపించుట
- వ్యక్తిత్వము దెబ్బతినును.
- ఔన్నత్య భ్రాంతులు కలుగును. తనుకుతానే వేరో వ్యక్తిగా ఊహించుకొని రారాజులుగా, హీరోలుగా, దేవుడులాగా ఊహించుకొందురు.

భ్రమలు (Illusions) : ఉన్నదానిని ఉన్నట్లుగా కాకుండ తప్పు అర్థం చేసుకోవడము. ఉదా: త్రాడును పాము అనుకొని భ్రమిచడం.

భ్రాంతులు (Dellusions) : భ్రాంతులు అంటే కొన్ని అసత్యమైన నమ్మకాలు.

మతి విభ్రమయాలు (Hallucinations) : బాహ్యప్రపంచము వాటికి తగిన ఇంద్రియ సంబంధము లేకుండానే వ్యక్తి వస్తువులను ప్రత్యక్షించడాన్ని మతివిభ్రయము అందురు. ఎవరో ఏదో ఆదేశిస్తున్నట్లు వినబడుట, ఏవో సంఘటనలు జరుగుతున్నట్లు కనిపించవచ్చు.

ఆరు రకాలు హాల్యూసినేషన్లు ఉన్నవి. అవి

ఎ. ఆడిటరీ హాల్యూసినేషను : బాహ్య చికాకుల వలన కల్గును. అవి శబ్ధములు, మాటలు, వాక్యాలు తనకు చెబుతున్నట్లు వినబడును. అవి అసంతోషకర, నిందించు, ఆర్డరు చేయునవి రోగి ఆచరించును.

బి. విజువల్ హాల్యూసినేషను : ఆడిటరీ వాటి లాగా సాధారణమైనవి కావు. ఇది డెలీరియం స్థితిలో రోగి భయంకర నీడలు చూసి భయపడును. ఇతనివి మార్చలేని ఆర్గానిక్ బ్రెయిన్ డిసార్డర్లు, బ్రెయిన్ ఆక్సిపిటల్ టెంపరోపెరైటల్ కార్టెక్స్ డిసార్డరు వలన కల్గును. యాంఫీటమైన్ ఎట్రోమైను ఉన్న వ్యక్తులలో కల్గును.

సి. అల్ఫాక్టరీ హాల్యూసినేషన్లు : షైజోఫ్రెనిక్ స్థితిలో టెంపరల్ ఖండము పగుళ్ళున్న అసహ్యకర వాసనకలిగి తప్పు చేశామనే భావన కల్గును.

డి. జెస్టేటరీ హాల్యూసినేషన్లు : రుచి హాల్యూసినేషన్లు. అవి ఒంటరిగా రావు. ఆల్ఫ్యాక్టరీ హాల్యూసినేషన్లతో కలిసి వచ్చును.

ఇ. టేక్టైల్ హాల్యూసినేషను : ఇవి స్పర్శ సంబందితమైనవి.మత్తు స్థితిలో తెలియును. సంధిలో, కొకెన్ ఎడిక్షనులో, షైజోఫ్రీనియాలో తెలియును.

ఎఫ్. కైనెస్థటిక్ హాల్యూసినేషను : నొప్పిని తెలియచేయును. కాలు తీసివేసిన కలుగునొప్పి. ఇది సాధారణంగా కలిగేదే కైనెస్థటిక్ హాల్యూసినేటరీ అనుభవము.

వ్యాధి నిర్ధారణ:

- ఉద్వేగాలను అణుచుకోలేకపోవడము
- ఏ విషయము నందు ఇష్టము లేకుండుట
- వాంతులు, అలసిపోవుట, తలనొప్పి
- నిద్రలో కలతలు, ఏవిషయమైనను ఏకాగ్రత లేకపోవుట
- వివిధ రకములైన భయములు

ఈ విధమైన లక్షణములు కనిపించినచో వారిని పారనాయిడ్ షిజోఫ్రీనియాగా నిర్ధారించవచ్చును.

2. హెబిఫ్రెనిక్ షిజోఫ్రీనియ (Hebephrenic schizophrenia)

ఇది ఒక (thought disorder) ఈ పరిస్థితి యొక్క వయస్సులకు, పెద్దవారి యందు చూడవచ్చును.

- ❖ చిన్న పిల్లల వలె నవ్వుతారు. గుక్కపెట్టి నవ్వుతారు మరియు ఏడుస్తారు
- ❖ పరిస్థితులకు వారు చేసే వృత్తికి సంబంధము వుండదు.
- ❖ ఆహారము తీసుకోవడము చిన్న పిల్లల వలె చేస్తారు.
- ❖ మల మూత్ర విసర్జన చేయలేరు. ఫలితముగా పక్కతడపడము చేస్తారు.
- ❖ చిన్న పిల్లలవలె మాట్లాడుతారు. అతని ఆలోచనలను అతనే వినును.
- ❖ అనవసరముగా నవ్వును.
- ❖ శబ్దములు చెలిదగ్గర వినిపించును.

3. కెటటోనిక్ షిజోఫ్రీనియా (Catatonic Schizophrenia) : కెటలోనిక్ షిజోఫ్రీనియా రోగి పూర్తిగా చేష్టారహితుడై యుండును. ఈ రకమైన రుగ్మతతో బాధపడు వారు ఎక్కువగా ఒకే భంగిమలలో ఎక్కువసేపు ఉండరు. కండరము బిగుసుకొని పోవడం అనునది ఈ వ్యాధి యొక్క ప్రధాన లక్షణము. ఈ వ్యాధిగ్రస్తుడు మనము చెప్పడానికి విరుద్ధముగా కాని లేక మనము చెప్పింది అక్షరాల తుచ తప్పకుండా చేస్తాడు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు

- ❖ మౌనంగా వుండడం,
- ❖ జఢత్వం (stupor) ఉండడం.
- ❖ బిగుసుకొని వుండుట (Rigidity)
- ❖ వ్యతిరేకంగా వుండుట
- ❖ ఒకే భంగిమలో స్థిరంగా వుండుట
- ❖ తను విన్న పదములనే పదేపదే ఉచ్ఛరించబడుట
- ❖ తను చూసిన పనులను తిరిగి పదే పదే అనుకరించుట లేదా అనుసరించుట
- ❖ అసౌకర్యముగా వున్నను ఒకే భంగిమలో చాలాసేపు ఉండుట
- ❖ విసుగు కనపరచెదరు
- ❖ వస్తువులను పాడుచేయాలనే తత్వమును కలిగియుండుట
- ❖ అవును అన్నదానిని కాదు అందురు.
- ❖ పరస్పర సంబంధంలేని మాటలు మాట్లాడుదురు.
- ❖ ఆహారము సరిగా తీసుకోలేరు.
- ❖ సైగలద్వారా చూపించెదరు.

4. సాధారణ మనోవిదళనము (simple schizophrenia) : దీనియందు వ్యక్తులకు ఏవిషయముపైన శక్తి వుండదు.

❖ సాంఘీక ఉపసంహరణ, అభిరుచులు లేకపోవుట

❖ రోగభ్రమ (Hypochondria) ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికి అనారోగ్యముగా ఉన్నట్లు ఊహించుకొనుట

❖ ఉద్యోగ ఉదాశీనత ఏ కోరికలు ఉండవు

చికిత్సా విధానము

మందుల ద్వారా చికిత్స (Medical therapy)

స్కజోఫ్రీనియా అను వ్యాధిని అంటీ సైకోటిక్ (Anti psychotic) మందుల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చును.

❖ క్లోర్ ప్రోమజైన్ 300 - 1500 మీ.గ్రా రోజు నోటి ద్వారా 50 - 100 మీ.గ్రా కండరములలోనికి ఇంజక్షన్ ద్వారా ఇయ్యవలెను.

❖ ఫ్లూఫెనజిన్ డెకోనోట్ 25 - 50 మీ.గ్రా. కండరములోనికి ఇంజక్షన్ ఇవ్వవలెను. ప్రతి 1 - 3 వారాలు ఇవ్వవలెను.

❖ హాలోపెరిడాల్ : 5 - 100 మీ.గ్రా ప్రతిరోజు నోటిద్వారా, 5 - 20 మీ.గ్రా ప్రతి రోజు కండరములోనికి ఇంజక్షన్

❖ ట్రైఫ్లూపెనజిన్ 15 - 16 మీ.గ్రా రోజు వారిగా నోటిద్వారా, 1.5 మీ.గ్రా రోజు వారిగా కండరములోనికి ఇవ్వవలెను.

❖ క్లోజాపిన్ 25 - 450 మీగ్రా వారిగా రోజు నోటిద్వారా ఇవ్వాలి.

❖ రెస్పిరిడాన్ 2 - 10 మీ.గ్రా రోజు వారిగా నోటిద్వారా ఇవ్వాలి.

❖ ఒలావ్‌జపిన్ 10 - 20 మీ. గ్రా. రోజు వారిగా నోటిద్వారా ఇవ్వాలి.

విద్యుత్ ఘాత చికిత్స Electro convulsive therapy (ECT)

❖ దీనిని మానసిక అస్వస్తత నుండి మాములు దశకి తీసుకురావడానికి ఉపయోగిస్తారు.

❖ ఈ షాక్ చికిత్స విదానములో రోగి కొన్ని ని॥ల నుండి కొన్ని గం॥ల వరకు స్పృహ కోల్పోతాడు.

❖ ఈ చికిత్స ముందు రోగిని పడకుండ బేట్టి రెండు వైపుల టెంపోరల్ రీజియన్ లో ఎలక్ట్రోడ్స్ (Electrodes) ను కట్టి 70 నుండి 130 Volts విద్యుత్తును 0.7 సెం॥ నుండి 1.5 సెం॥లలో శరీరములోకి ప్రవహింపచేస్తారు. ఇలా 6 - 12 సార్లు ఇవ్వవచ్చును.

❖ ఈ చికిత్స ముందు ఆహారము మందులు ఇవ్వరాదు ఈ చికిత్సకు ముందు రోగి మొక్క సంబందించన వారి నుండి తప్పని సరిగా అనమతి తీసుకొనవలేను.

❖ కట్టుడు పళ్ళు పిన్నులు, ఆభరణములు తీసివేయవలేను.

❖ ఈ చికిత్స చేయనపుడు ఆక్సిజన్ mouthgag, suction apparatus సిద్ధముగా ఉంచుకోవాలి.

❖ ఈ విదముగా విద్యుత్ ఘాతము ఇచ్చుట వలన 10 -15 ని॥లు చోగి మందకోడిగా వుండును.

❖ తరువాత క్రమేపి మధాస్థితకి వచ్చే అవకాశాలు వున్నది. ఇ.సి.టి వలన జ్ఞాపకశక్తి సాదారణస్థితికి వచ్చును.

అవాంతర పరిణామాలు (side effects) : తలనొప్పి, వెన్నునొప్పి, ఆహారము నములుట కష్టమగును, ఎముకలు విరుగుట. జ్ఞాపక శక్తి లోపించట మందములు, ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఆతృత, నోరు ఎండిపోవుట గుండె వేగముగా కోట్టుకొనుట తూలిపోవుట, నాలుక కారుక్కునుట మల, మూత్ర విసర్జన తెలియకుండనే జరుగును

మానసిక చికిత్స విదానము (Psychotherapy) : సైనోధెరఫి రోగితో శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు ఏర్పరచుకొను వ్యక్తీకరణ సంబంధము రూపములో ఉండును. మానసిక చికిత్సా విధానములోని రకములు

ఎ) మనోవిశ్లేషణ చికిత్స

బి) ప్రవర్తనా సంస్కరణ

మనోవిశ్లేషణ చికిత్స : మానసిక రోగి తన బాల్యంలో కొన్ని ఘటనలు, సంఘటనలు, అనుభవాలను మరచిపోయి ఉండిన యేడల ఈ చికిత్స విధానము వలన చైతన్య స్థితిలోకి తీసుకొని వచ్చి ఆ వ్యక్తి యొక్క పటుత్వము వలన పరీష్కరించు కోనునట్లు చేయుట

ప్రవర్తనా సంస్కరణ : మానసిక రోగి యొక్క అసాదారణ ప్రవర్తనను తీసివేసి, సాదారాణ వ్యక్తిగా మారుటకు నిపుడైన శిక్షణని చేయు చికిత్సను ప్రవర్త సంస్కరణ విరానము అంటారు.

స్వేచ్చా సంభాషణ : ఇందులో రోగిని కూర్చోబెట్టి మాట్లాడేటట్లు చేస్తారు. ఈ విధముగా మాట్లాడించి రోగి తన అనుభవాలను, కోరికలను, ఆశయములను బయటపెట్టును.

నర్సింగు జాగ్రత్తలు : మంచి నర్సు, రోగి సంబంధం నెలకొల్పాలి. నమ్మకంగాను, పాజిటివ్‌గా ఉండాలి.కమ్యూనికేషను స్పష్టంగా ఉండాలి. ఆలోచనలను, సమస్యలు, భయాలు బయటకు చెప్పటానికి ప్రోత్సహించాలి. పరిసరములు సురక్షితంగా ఉండాలి. రోగిని ఉన్నట్లు ఉండనివ్వాలి. అతనిఅపోహలను నిజాలను తీసుకురావాలి. రోగి స్పందనలు లెక్కలేవు. తనను గురించి తన ఉద్దేశ్యము మార్చుకోవాలి. అతనిని నిర్ణయాలు తీసుకోనీయరాదు. అతనికి సామర్ద్యము వచ్చే వరకు అతని భౌతిక అవసరాలు కనుగొని తీర్చాలి. రోగి తిట్టేటట్లు ఉంటే అతని భావాలు వేరే విధంగా ఉండేటట్లు నేర్పాలి. రోగిని రెచ్చగొట్టరాదు. తిరిగి సంఘంలో స్థానం కల్పించేటట్లు ప్రయత్నించాలి.

బి. అఫెక్టివ్ డిశార్డర్ Affective (Mood) Disorders

ఈ రోగులలో బాహ్యకారణములు లేకుండానే మానసిక స్థితులు మారుచుండును. దీనినే Mood disorders అని కూడా అందురు. ఇది ఒక్క functional psychosis, mood disordersని ఈ క్రింది విధముగా వర్గీకరించారు.

1. మానికి ఎపిసోడ్స్ (Manic episode)
2. డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్ (despressive episode)
3. బైపోరాల్ మూడ్ (అఫెక్షివ్) డిజార్డర్ (Bipolar mood (affective) disorder)
4. రికరెంట్ డిప్రెసివ్ ఎపిసోడ్ (Recurent depressive disorder)
5. పర్సింస్టెంట్ మూడ్ డిసార్టర్ (Persistent mood disorder)

1. Manic episode

కారణాలు

- వంశపారంపర్యము
- మొదడులోని జీవరసాయన చర్యలలోని మార్పులు

దీనిని 18 - 25 సం॥ వయస్సు వారిలో చూడవచ్చును. రోగి ఉత్సాహముగా మాట్లాడును. నేర్పరితనమును కలిగియుండును. ఈ విధమైన ప్రవర్తన సుమారుగా 3 - 4 నెలల వరకు కొనసాగును. వీటిని ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించారు. ఇవి - 2 రకములు

ఎ. హైపోమేనియా (Hypomania)

బి. హైపర్ మేనియా (hypermania)

ఎ. హైపోమేనియా (Hypomania)

దీని స్థితిలో రోగి ఎక్కువగా ఉత్సాహముగా, ఉండును. వీరిలో ఈ క్రింది లక్షణలు కనిపించును.

- వ్యక్తి విసుగు చెందును ఇది 4 రోజుల వరకు వుండును.
- ఇతరలు విషయమునందు జోక్యము కలుగచేసుకొనును.
- ఆత్మనిగ్రహము (self control) వుండును
- నిద్రతక్కువగా ఉండును.
- ఎక్కువగా మాట్లాడును
- ఏకాగ్రాత లోపించును.

బి. హైపర్ మేనియా (Hyper mania):

ఇందులో acute మరియు chronic అను రెండు స్థితులు కలవు.

లక్షణములు (Acute)

- ఉత్సాహముగా, ఊహలు ఎక్కువగా ఉండును
- విసుగు ఎక్కువగా వుండును.
- చెడు మాటలు మాట్లాడుదురు
- ఫిట్స్ వచ్చును
- ఎదురు తిరగటాలు మరియు తిరుగుబాటు తత్వాన్ని కలిగి ఉందురు.
- ఇంటి యందు వస్తువులను పాడుచేయుదురు
- డబ్బులు ఇష్టము వచ్చినట్లు ఖర్చుపెట్టుదురు
- శరీరములోని పెద్ద కీళ్ళను ఎక్కువగా కదిలించుదురు.
- చేతులూపుటా, అరుచుట, పాటలుపాడుట, అపరిశుభ్రముగా వుందురు.
- ఆల్కాహాలు ఎక్కువగా సేవించి, అసభ్యమైన రీతిలో ప్రవర్తించును.
- అనవసరముగా శక్తిని ఖర్చుచేయును.
- నాలుక పొడిగా వుండును.
- మలబద్ధకము వుండును.
- శరీరములోని అన్ని స్రావములు అధికముగును
- Mood swings వుండును

- నిద్ర తగ్గిపోవుట

పై లక్షణములు చాలా కాలము వున్నచో దానిని Chronic manic అందురు

వ్యాధి నిర్ధారణ

- మనోప్రవర్తన సంతోషముగా జాలిగా వుండును - రోగి, తనచుట్టు వాతావరణాన్ని గుర్తించలేని విధముగా వుండును.
- సెరిబ్రోస్పైనల్ ఫ్లూయిడ్ విశ్లేషణ (cerobro spinal fluid analysis) ద్వారా కూడ ఈ మానియా వ్యాధిని గుర్తించవచ్చును.

చికిత్స

- హాస్పిటలు నందు చేర్పించవలెను.
- వీరిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించవలెను.

ఫార్మకోతెరఫి (మానసిక మందులు)

- లిథియమ్ (Lithium) - 900-2100 ng/ ప్రతి రోజు ఇవ్వాలి.
- కార్బమజెపైన్ (Carbamazepine) - 600-1800 ng/ ప్రతిరోజు ఇవ్వాలి.
- సోడియం వాల్పోటాట్ (Sodium Valpotat) - 500 - 2600 ng/ ప్రతిరోజు ఇవ్వవలెను.
- ఇతర మందులు (other drugs) - clonazepam, calcium channel blockers ఇవ్వవలెను.
- మానసిక విశ్రాంతికి tranquiliyes ex: Chlorpromazapine 50-mg - 100 mg ప్రతిరోజు ఇవ్వాలి.
- రోగికి మంచి పోషకాహారము ఇవ్వవలెను.
- రోగి మందులు నోటిద్వారా తీసుకోకపోతే ఇంజక్షన్ ద్వారా ఇవ్వవలెను.
- Accute mania వున్న రోగికి ECT ఇవ్వవలెను.

2. క్రుంగిపోవుట (విచారము (డిప్రెషన్) Depression)

ఇది ఎక్కువగా కనిపించే మానసిక ఆరోగ్య సమస్య జీవిత కాలంలో పురుషులు 8-12%, స్త్రీలు 20-25% ఈ వ్యాధికి లోనవుతారు ఈ రుగ్మత పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలలో రెండు వంతులు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

కారణాలు

1. బయోలాజికల్ కారకములు
   - ఎ. జెనెటిక్ కారకములు
   - బి. బయోకెమికల్ - బ్రెయిన్‌లో న్యూరోట్రాన్స్‌మిటార్స్ అసమతుల్యమై వచ్చును. అవి పని చేసేవి నాన్ఎపినెఫ్రైన్,సెరోటానిన్, డోపమైన్, ఆసిటైల్‌కోలిన్, జిఎబిఎ, రోగులలో ఈ పరిమితులు తగ్గును. జీవక్రియలలో ఉప్పు, సోడియం, పొటాషియం తగ్గించును.
2. సైకలాజికల్ కారకము : ఉత్సాహం తక్కువ,తప్పు చేశానను భావము. ఆ మద్దతు లేకపోవుట, స్పష్టమైన ఆశయాలు లేకపోవుట. ఓడిపోతామని భావము, ఆశలు నెరవేర్చుకోలేకపోవటం. విడిపోవుట, వస్తు నష్టము వ్యతిరేక భావము.

కాగ్నిటివ్ : తన గురించి వ్యతిరేక భావము తక్కువ భావము, పరిసరములు, భవిష్యత్తు, చెడు, చాలని నిర్ణయాలు.

ప్రవర్తన :పనికిరాని,సరియైన ఇన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ లేకపోవుటచే

3. సోషియో కల్చరల్ కారణములు : సాంఘీక పరిస్థితులు, అధికారం లేకపోవుట, స్వీయ ఉత్సాహం లేకపోవుట, మైనారిటీ గ్రూపు, స్త్రీ పురుషుల ఆధిక్యమున్న స్త్రీల స్థితి. పదవి పోవటం, శూన్య సిండ్రోమ్,వ్యతిరేక సంఘటనలు, అన్యాయము, పేదరికం, నిరుద్యోగం.

4. ఆల్కాహాలు, డ్రగ్ ఎబ్యూస్ : ఆల్కాహాలు,డ్రగ్ ఎబ్యూస్,డిప్రెషనుకు దగ్గర సంబంధమున్నది.

   డిప్రెషన్ కాంప్లికేషన్ : రోజూ వారి పని జరగకపోవడం కష్టం ఉంటే కుటుంబం కష్టపడుతుంది. పనిలో తయారీ లేకపోవడం,మనిషి ఆర్థిక పరిస్థితికి నష్టమైతే, వ్యక్తి ఆల్కాహాలు, డ్రగ్స్ ఎబ్యూస్ ఆయా గ్రూపులలో జరుగును. డిప్రెషన్ ఆత్మహత్యలకు దారితీయును.

Depression లోని రకములు

ఎ. సాధారణమైన - మైల్డ్ డిప్రెషన్ (Mild depression)

బి. మధ్యస్థమైన - మోడరేట్ డిప్రెషన్ (Moderate depression)

సి. తీవ్రమైన - సివియర్ డిప్రెషన్ (Severe depression)

డి. మనోవ్యాధి లక్షణాలతో కూడిన సివియర్ డిప్రెషన్ (severe depression with psychotic symptoms)

ఎ. సాధారణమైన - మైల్డ్ డిప్రెషన్ (Mild depression) దీనియందు ఒక వ్యక్తికి వ్యాపారము నందు నష్టము వచ్చినపుడు, కోరికలు తీరనప్పుడు రోగి తక్కువగా మాట్లాడును. తలనొప్పి, ఆకలి వేయకుండుట, మలబద్ధకము అలసట, బలహీనముగా వుండుట, నిద్రలో కలతలు, ఆత్మహత్యకు పాల్పడటము. వంటి లక్షణములు కనిపించును. జ్ఞాపకశక్తి లోపించడము.

బి. మధ్యస్థమైన - మోడరేట్ డిప్రెషన్ (Moderate depression) ఇందులో రోగి ఎవరితోను కలువకపోవడము, ఒంటరిగా ఉండటము, బరువు తగ్గును, నాడీ, శ్వాసరేటు తగ్గును. నిరుత్సాహము, నిశ్చహాయత, నిస్పృహ వంటి లక్షణాలు కనబడును

సి. తీవ్రమైన - సివియర్ డిప్రెషన్ (Severe depression) ఈ స్థితిలోరోగికిమానసిక విచారము, ఇతరులపై ఆధారపడుట, ఆందోళన, విసుగు, చేతులు,కాళ్ళు చల్లగాను, నీలముగాను వుండును. ఋతుక్రమము ఆగిపోవును ఆత్మహత్య ప్రయత్నము చేయును, నెమ్మదిగా నడుచును.

డి. మనోవ్యాధి లక్షణాలతో కూడిన సివియర్ డిప్రెషన్ (severe depression with psychotic symptoms)ఈ వ్యాధిగ్రస్తులతో డిప్రెషన్ లక్షణముతో పాటు, భ్రమలు (Illusions), మతివిభ్రమము (Hallucination) భ్రాంతులు వంటి లక్షణాలు కూడ కనిపించును.

చికిత్సా విధానము

❖ రోగిని హాస్పిటల్ నుందు చేర్పించవలెను విచారము తగ్గించుటకు మందులు ఇవ్వవలెను. Ex: Chlorpromazine 75 mg రోజు ఇవ్వవలెను.

❖ సైకోతెరఫీ, గ్రూప్ తెరపి, ఫ్యామిలీ తెరపి, ప్రవర్తన సంస్కరణ (Behaviour therapy) ECT ఇవ్వవలెను.

❖ **బైపోహేర్ మూడ్ (అఫెక్టివ్) డిసార్డర్ :** ఈ స్థితిలో ఒకే రోగికి Mania మరియు depression లక్షణములు వేరు వేరు సందర్భాలలో కలిగియుండును.

❖ **రికరెంట్ డిప్రెషన్:** ఈ స్థితిలో రోగిలో క్రుంగిపోవుట (depression) వంటి లక్షణాలు తిరిగి తిరిగి కనిపించును.

❖ **పెర్సింటెంట్ మూడ్ డిసార్డర్:** ఈ స్థితిలో రోగిలో మానియా, డిప్రెషన్ లక్షణాలు వేరు వేరు సందర్భాలలో కనిపిస్తుంటాయి. ఈ స్థితి 2 సం॥ వరకు కొనసాగును.

❖ **డిస్థీమియా** (Dysthymia) : దీనియందు దీర్ఘకాలికముగా లక్షణాలు కనిపించును. ఈ స్థితి కొన్ని నెలల నుండి కొన్ని సంవత్సరముల వరకు కొనసాగును. ఇది ముఖ్యముగా స్త్రీలలో కనిపించును.

సి. **ఆర్గానిక్ సైకోసిస్** (Organic psychosis)

ఏదో ఒక శారీరక పరిస్థితి వలన మెదడు, మనస్సు దెబ్బతినుట జరుగును. దీనిలో రెండూ రకములు.

1. సంధిపేలాపన (డెలీరియమ్ Delirium)
2. డిమెన్షియ (Dementia)

1. సంధిపేలాపన (Delirium) : దీనిలో రోగి తాత్కాలికముగా స్పృహకోల్పోయి, కాలము, పరిసరములు, వ్యక్తులను గుర్తించలేకపోయి, మనో జ్ఞానగ్రహణము (Perception) నకు ఆటంకము ఏర్పడి, చికాకును ప్రదర్శించును.

కారణాలు

ప్రాణవాయు లోపము (అనాక్సియ Anoxia)

- మాదక ద్రవ్యాలు, మధ్యము (Drugs)
- మెదడుకు దెబ్బతగులుట మెదడులో కణుతులు ఏర్పడుట
- ఇన్‌ఫెక్షన్స్, Typhoid, ప్యూపేరియల్ సెప్సిస్
- మెదడుకు ఇన్‌ఫెక్షన్స్ (ఎన్‌సెఫాలైటిస్) మెనింజైటిస్
- మూత్రపిండములు పాడగుట యురీమియా (Ureamia)
- ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల జబ్బులు - దయాబెటిక్ కోమ
- క్యూబ్ బ్రైన్ డిసార్టర్, తలకు గాయం, సెరబ్రల్ హెమరేజ్, అధిక రక్తపోటు
- హైపరోథైరాయిడిజమ్, హెపాటిక్ ఫేల్యూర్ (Hepatic failure) Pulmanary cardiac faiture
- రక్తహీనత, విటమిన్ థయామిన్ లోపము, పెల్లాగ్రా, అక్యూట్ బ్రైన్ డిసార్డర్, తలకు గాయం, సెరిబ్రల్ హెమరేజ్, అధిక రక్తపోటు,
- మందు మానుట : నల్లమందు, ఆల్కహాలు, బార్బిట్యురేట్స్

లక్షణములు

- మనోజ్ఞానగ్రహణము (Perception) లో ఆటంకము కలుగుట

- ఆశక్తి (attention) ఏకాగ్రత లోపించుట
- జ్ఞాపకశక్తి లోపించడము
- నిద్రలో ఆటంకాలు నిద్రలో భయంకరమైన దృష్యములు కనిపించుట, నిద్రపట్టకపోవడము
- ఆతురత, క్రుంగిపోవడము, చిరాకు

చికిత్స

- కారణం గుర్తించి, దానికి తగిన చికిత్స చేయుట.
- లక్షణములను గుర్తించుట.
- హైపాక్సియ (Hypoxia) ఉన్నట్లైతే ప్రాణవాయువును (O_2) అందించాలి.
- బెన్‌జెడియపైన్ (Benzediapine) ex: డయజిపమ్ (Diazepam) 10 mg, లొరజిపమ్ (Lorazepam) 2mg
- యాంటిసైకోటిక్స్ (Antipsychotics) ex: హాలోపెరిడాల్ (Halo peridol) 5 mg, క్లోర్‌ప్రొయెజైన్ (Chlorpromazine) 50 mg IM injection ఇవ్వవలెను.
- విశ్రాంతినివ్వాలి

నర్సింగ్ సంభాళించుట

- ముఖ్య అవయములను పరీక్షించాలి
- తగిన ఆహారం ఇవ్వాలి
- శుభ్రత జాగ్రత్త
- విశ్రాంతి
- వారికి ధైర్యము, మద్ధతు నివ్వాలి.

2. **డిమెన్షియా** (Dimentia)

ఇది దీర్ఘకాలికము ఇది సర్వసాధారణముగా కనిపించురకము. వార్ధక్యములో మెదడులోని రక్తనాళముల జబ్బు వలన ఏర్పడు 'సెనైల్ సైకోసిస్' మానసికముగా ఏర్పడు మార్పులు బుద్ధికి, ఉద్వేగములకు, స్వభావములనకు సంబందించి యుండును. ఇది మెదడు జబ్బు నుండి వచ్చు సింద్రోము.

కారణాలు

- అల్జిమర్స్ డిసీజ్ (Alzeimer's disease)
- హంటింగ్‌టన్స్ కొరియా (Huntington's chorea)
- పార్కిన్‌సన్స్ డిసీజ్ (parkinson's disease)
- మెదడులో కణుతులు (Brain tumors)
- మెటబాలిక్ డిసార్డర్ (Hypatic failure, renal failure, Hypothyroidism, Hypocalcimea)
- ఇన్‌ఫెక్షన్స్ (Infection, AIDS)
- ఫిట్స్ (Fits)

- అన్నాక్సియా, రక్తహీనత
- మధ్యపానము (alcohol)
- విటమిన్ లోపము, ముఖ్యముగా థయామిన్
- పడదెబ్బ, మూర్ఛ, విద్యుత్‌ఘాతము

లక్షణాలు:

వ్యక్తిత్వము మార్పులు - దిన చర్యలలో శద్ధ లోపించడము, తన స్వంతపనులలో ఆశక్తి చూపలేక పోవడము.

- తెలివి, జ్ఞాపకశక్తి లోపించడము
- అవగాహన ఆశక్తి, కోల్పోవడము,
- చిరాకు, తలనొప్పి, మూర్ఛ
- క్రుంగిపోవుట
- వ్యక్తిత్వము తగ్గను

చికిత్స - మందులు

- Benzediapines
- Antidepressants
- Anti Psychotics
- Anti Converstant to control fits
- ప్రవర్తన పద్ధతులు
- పనిలో నిమగ్నం చేయుట.

సైకో సోషియల్ మానేజిమెంటు

- ప్రవర్తన పద్ధతులు
- మిలియు థెరఫీ
- పనిలో నిమగ్నం చేయటం
- భౌతిక వ్యాయామం
- సమస్యను బట్టి వెళ్ళుట
- లక్షణ (నిజ) సంబంధిత

2. న్యూరోసిస్ (Neurosis) ఉద్రేకయుక్తమైన వ్యాధులు

ఇది సాధారణమైన మానసిక రుగ్మత ఈ వ్యాధి ఉద్వేగము మరియు మానసిక అస్వస్థతలవలన వచ్చును. ఈ వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఆతురత, భయము, విచారము, శారీరకనొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపించును.

కారణాలు

- మైండ్‌లోనే ఘర్షణ లోపల సైకిక్ ఘర్షణ, ఈ ఘర్షణ తెలియకుండా జరుగును.

- ఇంటర్ పర్సనల్ సమస్యలు, కుటుంబంలో, ఆఫీసులో, స్నేహితులలో ప్రక్క ఇంటి వారిలో సమస్యలుండుట.
- ఎన్విరాన్మెంటల్ స్ట్రెస్ ప్రేమించిన వారిని పోగొట్టుకొనుట, విడిపోవుట.
- నిరాశ, ఫ్రస్ట్రేషన్

ఇండివిడ్యువల్ ససెప్టిబిలీటీ, ఇది వ్యక్తి వ్యక్తిత్వంపై, పూర్వంలో జీవితానుభవం మీద ఆధారపడి ఉండును. న్యూరోటిక్ డిసార్డర్ గురించి చర్చించే ముందు న్యూరోటిక్, సైకోటిక్ డిసార్డరు మధ్య భేదం తెలుసుకోవాలి.

న్యూరోసిస్	సైకోటిక్
1. తరచుగా రోగ లక్షణములు గుర్తించి	సైకోటిక్ పద్ధతులలో వ్యక్తి లోపము, లోపం న్యూరోటిక్ భాషణ లేదు, అతనికి అంతర్ దృష్టి లేదు
2. నిజ పరిస్థితులతో సంబంధం	నిజ పరిస్థితులతో సంబంధముండదు.
3. వ్యక్తిత్వం సరిగ్గా ఉన్నవి	క్రమరీతిలో లేని, క్షీణించిన వ్యక్తిత్వం
4. పనిలో, సంఘంలో పనిచేస్తూ ఉండుట	సంఘంలో సరిగ్గా ప్రవర్తించలేడు, అతనిని, ఇతరులను కూడా ఇబ్బంది పెట్టును.

న్యూరోసిస్‌లోని రకములు

1. ఫొబిక్ ఆంగ్జైటీ న్యూరోసిస్ (Phobic anxicty neurosis)
2. సాధారణ ఆంగ్జైటీ డిసార్డర్ (generalised anxiety neurosis)
3. అవియంత్రత నిర్బంధ ప్రతిచర్య (Obsossive compulsive desorder (OCD))
4. రియాక్షన్ టు స్ట్రెస్ అండ్ అడ్జస్ట్మెంట్ డిసార్డర్ (Reaction to stress and adjustment)
5. డిస్అసోసియేటివ్ (కన్వర్షన్) డిసార్డర్ (Disassociative Conversion disorder)
6. సొమాటోఫార్మ్ డిసార్డర్ (Somatoform disorder)

1. **ఫోబిక్ ఆంగ్జైటే నూరోసిస్** (Phobic anxity neurosis) : Phobia అనగా మనస్సులో ఏర్పడినట్టి ఊహలు, భయములు, anxiety అనగా ఆతురత. ఈ మనస్సులో ఏర్పడిన గట్టి ఊహలు, భయము వలన ఆతురతో కూడిన నరముల జబ్బు ఏర్పడును రోగి సాధారణముగా సంఘములో వున్న మానవులంతా దేనికో ఒక దానికి భయపడుతారు. ఇది తాత్కాలికమైన భీతి. ఈ భీతులు అనేక రకాలు.
    - ఉన్నతస్థలభీతి (ఎతైన ప్రదేశాలంటే భయము) (Acrophobia)
    - ఏకాంతభీతి (ఒంటరితనమన్న భయము) (Monophobia)
    - రోగభీతి (జబ్బులన్న భయము) (Pathophobia)
    - జంతుభీతి (జంతువులనిన భయము) (Zoophobia)
    - నీటిభీత (నీటిని చూసి భయపడుట) (Hydrophobia)
    - రక్తమనిన భీతి (రక్తమును చూసి భయపడుట) (Hematophobia)
    - కీటక భీతి (కీటకములను చూసిన భయము) (Insectophobia)
    - వివాహ భయము (వివాహమనిన భయము) (Gamophobia)

ఎటియాలజీ, భయాందోళన అపక్రమములు (GAD)

- **జన్యుపరం:** బంధువులలో ఉన్నా వచ్చును.
- **బయోకెమికల్:** న్యూరోట్రాన్స్‌మీటర్, నాన్ ఎడ్రినాలిన్, సిరోటోనిన్, GABA ఆత్రుత అపక్రమములు కల్గించును.
- **సైకలాజికల్:** ఇంట్రాసైటిక్ ఘర్షణ వలన, స్పందన, మాలడాప్టివ్ చేర్చుకొనుట.

లక్షణములు : భయముతో కూడిన సందర్భములను ఎదుర్కొనప్పుడు ఈ రోగిలో ఆతురత కూడన లక్షణములు కనిపించును. మానసిక ఆందొళన, భయము, ఆలోచనలను చెప్పకోలేరు.

చికిత్స

- benzodiazepines, (ex: Alprazolam, Clonazepam)
- Lorazepam, diazepam
- సిస్టమేటిక్ డిసెన్సిటైజేషన్ - రోగి భయపడుచున్న పరిస్థితిని వస్తువును, చూపించుట.
- ప్రవర్తన సంస్కరణ విధానము
- ఫ్లడింగ్ - భయపడే పరిస్థితిని భయం పూర్తిగా పోయే వరకు హఠాత్తుగా చూపించుట.
- మానసిక చికిత్సా విధానము.

2. **సాధారణ ఆంగ్జైటీ** (General Anxidity Disorders)

ఇది సాధారణముగా సంభవించే మానసిక రుగ్మత ఇది ఎక్కువగా స్త్రీలలో సంభింవిస్తుంది.

కారణాలు

- ఉద్వేగాలను అణచుకోలేని వ్యక్తులు.
- ఒత్తిడిలు
- సంతోషములేని ఇల్లు
- సంతృప్తిలేని ఉద్వేగము
- ఆర్థికపోటు (ఆర్థికలేమి)
- పరీక్షలయందు ఆశాభంగము
- శారీరక వ్యాధులు ఉదా: హైపో థైరాయిడిజమ్
- మధుమేహము
- అధిరోస్క్లీరోసిస్
- ఉద్యోగవిరమణ
- అభద్రతాభావన

లక్షణములు: మానసిక ఆందోళన, భయము, ఆలోచనలను చెప్పలేరు మరియు పనియందు ఏకాగ్రత చూపలేరు. స్థిమితము లేని స్థితిలో ఉందురు. ఈ విధమైన లక్షణములు 6 నెలల వరకు కనిపించును

శారీరక లక్షణములు

- ఆకలి లేకపోవుట
- నోరు, గొంతు ఎండిపోవడము
- మ్రింగుటలో కష్టము
- వాంతి వచ్చినట్లు వుండుట
- బరువు తగ్గుట

శ్వాస మండలి వ్యవస్థలో మార్పులు : శ్వాసతీసుకొనుటలో కష్టముగా వుండడము. ఎక్కువసార్లు శ్వాస తీసుకొనబడును. ఛాతిలో గట్టిగా పట్టినట్లు అనిపించబడును.

గుండె ప్రసరణ మండల వ్యవస్థలో మార్పులు

- గుండెదడ
- రొమ్ము నొప్పి
- నాడీ వేగము హెచ్చుట
- ముఖము శరీరము ఎర్రబడుట
- అధిక రక్తపోటు
- కండ్లు తిరుగుట

నాడీవ్యవస్థలో మార్పులు

- విసుగు
- అరచేతులలో దురద
- కండరాలలో నొప్పి
- చెమటలు పట్టుట
- వెలుతురు ఇష్టపడక పోవుట

మూత్ర విసర్జన మండల వ్యవస్థలో మార్పులు : మాట మాటికి మూత్రము పోవడము

నిద్రలో సంభవించే ఇబ్బందులు: నిద్ర పట్టక పోవడము, నిద్రలో రాత్రులలో ఛాయాలు,

మానసిక లక్షణాలు

- స్పష్టమైన భయము
- విచారము
- ఆత్మవిశ్వాసము లేకపోవుట
- ఆర్థికలోపమువలన బాధ
- ఆందోళన, చికాకు

వ్యాధియొక్క భవిష్యత్ రూప వర్ణన (Prognosis)

- కొన్ని కేసులు దీర్ఘకాలము అగును

- నాడీ సంబంధమైన ఒత్తిడి కొంత మందికి జీవితాంతము వుండును కొందరికి తగ్గినట్లు తగ్గి మరల తిరుగబెట్టును.
- వ్యాధి మేనోపాజ్ దశయందు తీవ్రముగా వుండును
- మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువైనపుడు జబ్బుతిరగబెట్టును లేక మనో విదళనము, విచారము (depression), న్యూరోసిస్ రావచ్చును.

Pharmacotheraphy మందులతో చికిత్స

- Benzodiazepiser ex: Alpazolam, clonazepam రోజుకు మూడసార్లు ఇవ్వవలెను
- మానసిక చికిత్సావిధాన (Anxiolytics (ex Proparanol) Dizepam 5mg రోజుకు మూడసార్లు ఇవ్వవలెను
- ప్రవర్తనా చికిత్స విధానము
- Relaxation techniques
- Acute దశయందు విశ్రాంతి, ప్రశాంతముగా వుండునట్లు చూడవలెను.
- శరీర వ్యాధి లక్షణాలకు తగినంత చికిత్స ఇవ్వవలెను.
- అవసరమైన పరీక్షలు చేయవలెను.
- చరిత్రను తెలుసుకొని సమస్యను పరిష్కరించవలెను.

చికిత్స అనంతర సేవలు

రోగి చికిత్స ముగిసిన వెంటనే అతని కష్టములను తెలుసుకొని వీలైనంతవరకు పరిష్కారము చూపించవలెను.

- సమస్యను ఓపికగా వినవలెను.
- అతని భయములను తొలిగించవలెను.
- అతనిని ఆత్మ విశ్వాసముగు వ్యక్తిగా మార్చవలెను.

3. **అనియంత్రత నిర్భంధ ప్రతిచర్య (Obsessive compulsive disorder)**

అనియంత అనగా ఒక వ్యక్తిని ఇష్టములేని భావము పదే పదే అతని ఆలోచన పరిధిలోనికి వచ్చి అతని ప్రవర్తనలో అంతరాయము కల్గించుటను అనియంత పతిచర్య (Obsessive disorder) అంటారు. నిర్భంధ ప్రతి చర్య అనగా ఆపుకొనే అపక్రమములు. వీటి లక్షణములు ఏవనగా : నిరంతర, ఆపలేని ఆలోచనలు, అర్థంలేని నమ్మకాలు, మనిషిని నిర్భంధించి పనులు, అతని దినచర్యల్లో అడ్డుకొనేవి. మనిషికి, మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే, నిశ్చితమైన ఊహలు, ఆలోచనలు, మరల మరల జరిగే సంఘటనలు. ఆశయాలు లేని ప్రవర్తన, క్రిందివి ముఖ్య అడ్డంకులు ఏమనగా : మానసికంగా బాధలో ఉన్న వ్యక్తిలో ఈక్రింది తలంపులు కలిగి యుండుట వలన

- మురికి, మలిన పడుట
- ఎగ్రెషను (కోపము)
- జీవంలేని వస్తువుల క్రమము

కంపల్షన్ తిరిగి తిరిగి జరిగే చర్య, ఒకే విధంగా జరిగేది. చేతులు మళ్ళీ మళ్ళీ కడగటం, చాలాసేపు స్నానం చేయటం, అదే పనిగా లెక్కపెట్టడం, అన్ని క్రమంలో పెట్టటం, సర్ధడం, ఏదో ఒకటి చెప్పాలి ఒకప్పుకోవాలి అనే కంపిల్సివ్ ఊహ.

ఒక వ్యక్తికి ఇష్టములేని కృత్యములు అతని ప్రవర్తనలోనికి చొరబడడంవలన అసాధారణ ప్రవర్తన కలుగును. ఉదా: ఒక వ్యక్తి పదే పదే స్నానము చేయడము ఒక నిర్బంధిక ప్రవర్తన. అతనికి అతని శరీరము మూత్రము అపవిత్రమైనట్లు ఒక భావన పదేపదే కలుగును. అందు వలన అతను ఎక్కువసార్లు స్నానముగదిలో గడుపును. స్నానము 30 - 45 నిమిషములు తక్కువకాకుండ చేయును.

కారణాలు

- సరియైన కారణం తెలియదు. బయోకెమికల్ కారణం అయి ఉండవచ్చు.
- న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ - సెరిటోనిన్
- వంశపారంపర్యము, బాల్యంలోని అనుభవాలు, ఇంట్రాసైకిక్ ఘర్షణలు

చికిత్స

- ప్రవర్తనా చికిత్స విధానము
- బిహేవిరియల్ తెరఫీ
- ఎక్కువకాలము చికిత్స ఇవ్వవలెను.
- విచారాన్ని మొదట తగ్గించవలెను.
- అతడున్న వాతావరణాన్ని మార్చవలెను.
- ధైర్యము కలిగించవలెను.
- మత్తుమందులు ఇవ్వవలెను.
- మానసిక చికిత్సా విధానము (Psychotherapy)
- ECT

నర్సు జాగ్రత్తలు (Nursing Management)

- నర్సు రోగితో నమ్మకమైన సంబంధం పెంపొందించుకోవాలి
- రోగికి జబ్బు గురించి తెలపాలి
- నర్సు రోగి గురించి బాగా తెలుసుకోవాలి
- రోగికి మద్ధతుగా ఉండాలి
- రోగికి నర్సు సేవపై నమ్మకముండాలి
- తక్కువ చురుకు పరచు పరిసరముండాలి
- ఏ కారణము వలనో రోగి ఆ పరిస్థితికి వెళ్తున్నాడో తెలుసుకొని,ఆ కారణం గుర్తు తెచ్చుకోవద్దని బోధించారు.
- రోగికి విశ్రాంతి తీసుకొనే విధానాలు బోధించాలి
- రోగి చేసే మంచి ప్రవర్తన గురించి మళ్ళీ అదే విధంగా తరచూ ప్రవర్తించమని చెప్పాలి.

- రోగిని తన గురించి తనే జాగ్రత్త తీసుకోమని చెప్పాలి.
- హిస్టీరియాలో రోగి ఆసక్తత కనిపెట్టినా, తనను స్వేచ్ఛగా వదిలివేయాలి
- నమ్మకమైన సంబంధముంచాలి
- సంతోషకరమైన అనుభవాలు కల్గించాలి.

4. **రియాక్షన్ టు స్ట్రెస్ అండ్ అడ్జస్ట్‌మెంట్ డిసార్డర్** (Reaction to stress and adjustment disorder)

ఈ రకపు రుగ్మతలో రోగిలో ఏదైన ఒత్తిడిలకు లోనయినపుడు ఆతురత, కోపము వంటి లక్షణాలు కనబడును. పూర్మములో సంభవించిన వత్తిడులు (stressors) అనగా వరదలు, భూకంపము, యుద్ధము చెరచబటుట వంటి సంఘటనల గుర్తు చేసుకొని, కండ్ల ముందు కనిపిస్తున్నట్ల ఊహించుకొనడంవల్ల ఆతురత, చికాకు, నిద్రలేమి, నిద్రలో భయము కలిగించే కలలు, పనులలో ఆశక్తి కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించును. భావోద్రేకము, ప్రవర్తనలో ఆటంకము ఏర్పడును

చికిత్స

- మానసిక చికిత్సా విధానము
- ఒత్తిడులను తగ్గించడానికి చేయుచికిత్స (stress management therapy)
- క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో ఇచ్చే పరిష్కార మార్గాలు
- మత్తు మందులు Benzodiazepines
- Antidepressants

5. **డిసోసియేటివ్ (కన్‌వర్షన్) డిసార్డర్** (Dissociative (Conversion) Disorder)

కన్‌వర్షన్ డిసార్డర్సని హిస్టీరియా అని కూడా అందురు. ఇది ఒక Personality disorder ఒక వ్యక్తి తన జీవిత సమస్యను ఎదుర్కొనలేక యింటినుండి పారిపోవడానికి ఏదైన ఒక జబ్బు తెచ్చుకోవడము అనే తంత్రోన్ని ఉపయోగిస్తారు. కొంత కాలానికి అతడు నిజముగానే మానసిక రుగ్మతకు గురి అగుదురు.

- శారీరకముగా కొన్ని రుగ్మతలను, చిహ్నాలను పెంపొందించుట.
- వారికి సమస్యల కంటే రుగ్మతలకు బాధపడటం తేలికగా అనిపిస్తుంది.

హిస్టీరియా యుక్త వయస్సు నందు చాలా ఎక్కువగా స్త్రీలలో కన్పించును. ఉదా: వివాహితుల యందు లైంగికి సంపర్కము యిష్టము లేకున్నచో కాళ్ళు తన్ను కొనుచూ లేవడము లేదని బాధ నటించుచూ వుందురు. ఇలా కొంతకాలము జరుగుటవలన నిజముగానే కాళ్ళు బిగుసుకొనిపోవును. లేదా ఇంటిలో పెద్దవారికి సేవలు చేసేందుకు ఇష్టపడని కోడలు చేతులకి పెరాలసిస్ వచ్చినదని బిగుసుకొని లేవడం లేదని నటించుచూ, వుందురు ఈలా కొంత కాలము జరిగిన తరువాత నిజముగానే చేతులు బిగుసుకొనిపోవును. దీనినే హిస్టీరియా లేక ప్రవర్తనా ప్రతిచర్య అందురు.

లక్షణాలు

మనుష్యుల మధ్యలో వుండుటానికి ఇష్టపడరు.

- నిద్రరాదు
- కొత్త విషయముల యందు ఆకర్షణ కలిగి యుందురు

- చిన్న పిల్లల వలె ప్రవర్తన, పనితనము
- చిన్న నొప్పికి కూడ తట్టుకొనలేరు.

శరీర లక్షణాలు

- ఈడ్పులు, పక్షవాతము, నడ్డితనము
- చెవినొప్పి, వాంతులు, మత్తుగా వుండట
- నాలుకకొరికెదరు. మూత్రముపోవుట
- కంటిపాప (Pupil) dilate అయి వెలుతురుకు react అగును. తలనొప్పి, ఆకలిలేకపోవుట, గుండెదడ మొదలగునవి.

పైవన్నీ కూడ వాస్తవికతను ఎదుర్కొనలేక పోవడంవల్ల మానసిక సంఘర్షణలను తగ్గించుకోవడానికి హిస్టీరియాకు లోనవుతారు.

మానసిక లక్షణాలు

- మతిమరపు (Amnesia)
- జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట (Dimentia)

చికిత్స

వంశీకరణ విద్య (Hypnosis). సమ్మోహనము చేసి సమస్యలను కనుగొనవలెను.

- విద్యుద్ఘాత చికిత్స (ECT)
- ఇంటి వాతావరణము నుండి వేరు చేయవలెను.
- మానసిక చికిత్సా విధానము (Psychotherapy) - రోగికి ఇష్టమైన వాతావరణములో వుంచి చికిత్స చేయవలెను.
- ప్రవర్తనా చికిత్సా విధానము (Behaviour Therapy)
- మత్తు మందులు (Ex: Benzodiazepines) ఇవ్వవలెను.

6. **సోమాటోఫార్మ్ డిసార్డర్** (Somatoform disorder)

ఈ స్థితిలో రోగిలో ఎటువంటి శారీరక సంబంధమైన రుగ్మత లేకపోయినప్పటికిని, శారీరక సంబంధమైన అనారోగ్య లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు.

- వీరిలో రోగ భ్రమ వంటి లక్షణాలు కనిపించును
- స్వతంత్ర నాడీ మండల సంబంధించిన లక్షణాలు అనగా, గుండెదడ, ఎక్కిళ్ళు, మల, మూత్రవిసర్జనం ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు, (irritable bowel, dysurea)
- శారీరక రుగ్మతల లక్షణాలు లేకపోయినప్పటికిని, మానసికముగా నొప్పి ఉన్నదని భావించుట

చికిత్స - ఔషధ చికిత్స

- Antidepressents
- మత్తు మందులు (Benzodiazepnes)

- మానసిక చికిత్సా విధానము (Psychotherapy)
- ఉపశమన చికిత్సా విధానము Relaxation therapy

3. ప్రత్యేక మానసిక అస్వస్థతలు (Special Psychiatric Disorder)

1. **పిల్లలలో సంభవించే అస్వస్థతలు** (Childhood disorder)

చిన్నపిల్లలలో సంభవించే మానసిక రుగ్మతలు క్రింది విధముగా వర్గీకరించబడినవి.

ఎ. మానసిక మాంద్యము (Mental retardation)

బి. మానసిక పెరుగుదలలోని అపక్రమములు

సి. సాధారణముగా చిన్న పిల్లలలో, యుక్త వయస్సులో సంభవించే ప్రవర్తన మరియు, ఉద్రేకపరమైన అపక్రమములు

ఎ. **మానసిక మాంధ్యము** (MENTAL RETARDATION)

మానసిక వ్యాధుల వలనే కాక ఇది పుట్టకతో లేక శైశవములో ఆరంభమగును. ఇది బుద్ధికి లేక తెలివికి సంబంధించిన లోపము. తెలివి పరీక్షల ద్వారా తెలివిని కొలిచి మానసిక వయస్సు (Mental Age) ను ఐ.క్యూను (I.Q = Intelligent Quotent) నిర్ణయించవచ్చును. ఐ.క్యూ సగటున నూరు మందిని తీసుకొని పరిగణించబడును.

$$\text{ఐ.క్యూ} = \frac{\text{Mental age (మెంటల్ ఏజ్)}}{\text{Chronological Age (క్రోనలాజికల్ ఏజ్)}} \times 100 = 100$$

Mental age మరియు I.Q. Chronological age రెండు సమానముగా వుండిన ఐ.క్యూతో తెలివి ఎక్కువ.

మానసిక మాంధ్యమును ఈక్రింది విధముగా వర్గీకరించారు

1. **స్వల్ప మానసిక మాంద్యము** (Mild Mental Retardation) : దీనిలో ఐ.క్యూ 50-70 మధ్యలో వుండును. ఇట్టి మానసిక మాంధ్యములో ఉన్న పిల్లలు మందకొడిగా నేర్చుకొనును
2. **ఒక మోస్తరు మానసిక మాంద్యము** (Moderate Mental Retardation) : వీరిలో ఐ.క్యూ 35-50 మధ్యలో వుంటుంది. వీరిని విద్యావంతుని చేయవచ్చును.
3. **తీవ్ర మానసిక మాంద్యము** (Severe Mental Retardation) : వీరిలో ఐ.క్యూ 20-35 మధ్యలో ఉంటుంది. వీరికి శిక్షణ ఇవ్వవచ్చును.
4. **అతి తీవ్రమైన మానసిక మాంద్యము** (Profound Mental Retardation) : వీరిలో ఐ.క్యూ 20 కంటె తక్కువగా ఉంటుంది. ఇట్టి మానసిక మాంధ్యము గలవారు ఇతరులపై ఆధారపడి జీవించుదురు. ఇట్టి వారికి శిక్షణ ఇచ్చినను గ్రహించలేరు.

కారణములు

తల్లి గర్భస్థ కాలములలో, జనన సమయములో శిశువు, బాల్య దశలో మానసిక మాంద్యము సంభవించవచ్చును.

- **జన్యు సంబంధమైన అంశములు (5%)**
  1. క్రోమోసోముల అసాధారణాలు, డౌన్ సిండ్రోమ్ టర్నన్స్ సిండ్రోమ్
  2. హైపోథైరాయిడిజమ్
  3. మైక్రోసెఫాలి
- **తల్లి గర్భవతిగా (బాలింత) వున్నప్పుడు సంభవించే కారణాలు 10%**
  1. అంటు వ్యాధులు, రుబెల్లా, సిఫిలిస్, ఇన్ఫ్లుయెంజా
  2. మొదటి మూడ నెలల గర్భ స్థకాలములో మందులు వాడడం వలన
- **ప్రసవ సమయంలో కారణాలు**
  1. ప్రాణవాయువు అందకపోవడము
  2. జనన సమయములో సంభవించే గాయాలు
  3. నెలలు నిండక ముందు జన్మించడము.
  4. పచ్చకామేర్లు (జాండీస్)
- **ప్రసవానంతర (బాలింత) కారణాలు**
  1. అంటువ్యాధులు - మెనింజైటిస్, ఎన్సెఫలైటిస్
  2. మూర్ఛరోగము (Fits)
- **సాంఘికపరమైన కారణాలు**
  1. నాగరికత, సాంఘికపరంగా అణచి వేయబడుదురు
- **మానసిక సంబంధమయిన కారణాలు**
  1. ఆటిసమ్ (Autism)
  2. చిన్న పిల్లలలో సంభవించే మనో విదళనము (Childhood Shizophrenia)

వ్యాధి నిర్ధారణ (Diagnosis)

1. తల్లి యొక్క చరిత్ర : చూలింత కాలంలో, ప్రసవ సమయములో, బాలింత సమయములోని తల్లి యొక్క చరిత్ర తీసుకొనవలెను. సంభవించిన అసాధారణ పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకొనవలెను.
2. బాల్యదశలో చరిత్ర : బాలల చరిత్ర తల్లి గర్భములో శిశువు దశలో, బాల్యదశలో చరిత్రను తీసుకొనవలెను.
3. సాధారణ భౌతిక పరీక్ష ద్వారా (General Physical Examination) శారీరక సంబందమైన లోపాలను తెలుసుకొనవచ్చును
4. మానసిక పరిస్థితులను పరీక్షించు విధానము (Mental Status Examination)

పరిచర్య (Management)

మానసిక మాంధ్యమును 3 దశలలో నివారించవచ్చును.

1. ప్రాథమిక నివారణ (Primary Prevention)
2. మాధ్యమిక నివారణ (Secondary Prevention)
3. తృతీయ నివారణ (Tertiary Prevention)

1. ప్రాథమిక నివారణ

దీనిలో ప్రజలకి, కుటుంభీకులకు ఈ క్రింది విషయముల గురించి తెలియ చేయవలెను. చూలింత దశలో తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు ఉదా :

- Regular antinatal Check-up
- వ్యాధి రోధక టీకాలు
- జన్యుపరమైన కౌన్సిలింగ్ (Genetic Counselling)
- ప్రసవ సమయములో జాగ్రత్తలు తీసుకొనడము
- బాలింత కాలంలో తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు

2. మాధ్యమిక నివారణ (Secondary Prevention)

- తల్లిదండ్రులను పిల్లల యొక్క మానసిక, శారీరక పెరుగుదలలను గూర్చి పరిశీలించమని తెలియజేయవలెను.
- తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలకు ఇంటి వద్ద ఏవిధముగా శిక్షణ, ఇచ్చి పరిచర్య చేయవలెనో తెలియ జేయవలెను. వీరిని సాధారణ పిల్లల వలే చూడవలెను.

3. తృతీయ నివారణ (Teritiory Prevention)

తల్లిదండ్రులకు క్రింది విషయములో కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వవలెను.

- మానసిక మాంద్యము యొక్క స్వభావము, మానసిక వైకల్యము యొక్క తీవ్రత దాని వలన సంభవించే పరిణామాలు.
- తల్లిదండ్రుల యొక్క మానసిక ఉద్రేకస్థితిని, బాధని Guilty feelingని, పరిశీలించి తొలిగించవలెను.
- తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల అవసరాలను అర్థం చేసుకొని, ప్రేమానురాగములతో తీర్చవలెను.
- తల్లిదండ్రలకు వారి పిల్లల యందు సరియైన వైఖరిని (attitude) పెంపొందించుకొనవలెను.
- మానసిక మాంద్యము అనునది మెదడు సక్రమముగా వృద్ధిచెందకపోవడము వలన సంభవిస్తుందని, దానికి వైద్య చికిత్స ద్వారా నయము చేయలేమని, దానికి ప్రత్యేక శిక్షణ, సలహాలద్వారా, మానసిక, శారీరక సంబంధమైన నైపుణ్యతలను (Skills) వృద్ధి చెందించుకోవచ్చునని తెలియ జేయవలెను.
- మానసిక మాందత్వముగల పిల్లలకు పత్యేక పాఠశాలలో శిక్షణ ఇచ్చి విద్యాబోధన చేయవలెను.

* ప్రత్యేక వృత్తి విద్య కేంద్రములలో వారి యొక్క మానసిక, శారీరక స్థోమతను బట్టి వృత్తి విద్య శిక్షణ ఇప్పించి ఉద్యోగ సదుపాయములను కలుగ జేయవలెను.

2. మానసిక పెరుగదలలో అపక్రమములు (Disorders of Psychological Development)

ఎ. పఠన సమస్యలు (Reading Difficulties) : సాధారణ మానసికాభివృద్ధి కొరకు, జ్ఞాన సముపార్జనము. కొరకు పఠన సామర్థ్యము అవసరము. పఠనశక్తిలో లోపము గల విద్యార్థుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించుట అవసరము. పఠన శక్తి లోపించుటకు నేత్ర దోషము గాని, మెదడు దోషము గాని కారణము కావచ్చును. అట్టి దోషములున్నట్లు అనుమానించినచో వెంటనే వారిని వైద్యునికి చూపవలెను.

బి. అధ్యయన సమస్యలు (Learning Problem) : పిల్ల వాడికి బడిలో చదువు రాకున్నచో అందుకు కారణమేమో తెలిసి కొనుటకు ఉపాధ్యాయుడు ప్రయత్నింప వలెను. అందుకు కారణము శ్రవణ లోపమా, దృష్టి లోపమా లేక పిల్లవానిలో మానసిక అభివృద్ధి కుంటుబడినవాడా, అతనికి పోషణ సరిగా లేదా? ఆంతరికి ప్రేరణ లేకుండ బలవంతముగా వారిని బడికి పంపుచున్నారా? భద్రతా భావము, వాత్సల్యము ఇంటివద్ద అతనికి కొరవడినవా? అధ్యయన సమస్య అన్ని విషయములలోను (Subject) ఏర్పడినదా? లేక ఒక సబ్జెక్టు లోనేనా?

పిల్లవాడు మానసికముగ అభివృది పొంది అధ్యయనావకాశములను పూర్తిగ వినియోగించు కొనుటకు అవసరమైన సహాయమంతటిని అందచేయుటలో ఉపాధ్యాయుడు ఎట్టి లోపమును చేయరాదు.

సి. నత్తి (Stuttering) : నత్తి బడికిపోవు విద్యార్థులలో కనిపించు ఒక సాధారణ సమస్య. మాట్లాడునప్పుడు మాటలు బయటకి వచ్చుట కష్టమగును. దీనికి కారణము అభద్రతా భావన, తరుచు విద్యార్థిని బడికి పంపించునపుడు ఇంటివద్ద తల్లిదండ్రులు అతిగా కాపాడుచుండుట.

ఇట్టి పిల్లలతో ఇంటి వద్ద దృఢముగా వ్యవహరించటము, బడిలో దయతోను, సానుభూతితోను చూచుటయు అవసరము. పిల్లలు బడి జీవితముతో సరిపుచ్చి కొనసాగిన వెంటనే సాధారణముగా వారికి నత్తి పోవును.

డి. చిన్న పిల్లలో సంభవించే ఆటిసమ్ (Childhood autism) : ఇది సాధారణ 3 సం॥లోపు పిల్లలలో సంభవించును. దీని వలన చిన్న పిల్లలు సాధారణ ఆత్మ అవగాహన కోల్పోవడము జరుగుతుంది.

లక్షణాలు : ఉపసంహరణ (Withdrawal) అందరిలో కలిసిమెలసి ఉండలేకపోవడము,

* మాటలు నేర్చుకొనుటలో ఆలస్యము కావడము లేదా. మాట్లాడలేకపోవడము.
* వస్తువుల పేర్లు సరియైన విధముగా చెప్పలేకపోవడము
* ఇతర పిల్లలతో కలిసి ఆడలేకపోవడము, స్నేహమును పెంపొందించు కోలేకపోవడము
* సమతుల్యత లోపించడము
* విచిత్రమైన హస్త కదలికలు-చప్పట్లు కొట్టడము
* మెలికలు తిరిగిపోవడము
* స్వంతంగా గాయపరచుకొనే ప్రవర్తన చేతులు, గోళ్ళు కొరుక్కొనడము, వెంట్రుకలు లాగు కొనడము.

3. సాధారణముగా చిన్న పిల్లలలో, యుక్త వయస్సులో సంభవించే ప్రవర్తన, మరియు ఉద్రేకపరమైన అపక్రమములు (Behavioural and Emotional Disorders with onset Usually occuring in Child-hood and Adolescence)

1. అటెన్షన్ డెఫిసిట్ + హైపర్ కైనెటిక్ డిసార్డర్ (దుడుకుతనము) (Attention deficit Hyperkinetic Disorders - ADHD) : ఈ రకమైన స్థితిలో వున్న పిల్లలు వాతావరణములో మార్పులకు, కావలసిన శబ్దాలకు, అధిక ఉష్ణోగ్రతకు, సన్నిహితముగా వుండి, త్వరగా చలించిపోయి, దుడుకు తనమును (Ag-gressiveness) ప్రదర్శిస్తారు. ఇతర లక్షణాలు :

    - అప్రమత్తత లోపించడము
    - తాను చేయవలసిన పనులు చేయలేకపోవడము.
    - ఈ రకమైన పిల్లలు పనులు పాఠశాలలో తనను పిలవక మునుపే స్పందించడము.
    - అప్రమత్తత లేకుండా వీధులలో పరుగెత్తడము.
    - జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా విధానము లోపించడము.
    - చేయుచున్న పనిని మధ్యలో వదలి. వేరొక పనిని చేపట్టడము.

    చికిత్స :

    - CNS Stimulants - Dextroamphetamine
    - Tricyclin - Antidepresents
    - Antipsychotics
    - హానికలిగించే వస్తువులు, దూరముగా వుంచవలెను.
    - ఎక్కువగా ఉద్రేకములు కలిగించే సందర్భాలకు లోనవ కుండా జాగ్రత పడవలెను. గుంపుల లోనికి తీసుకొనిపోరాదు.

2. పక్కలో మూత్ర విసర్జన (Bedwetting - enuresis) : ఇది తరచు అభద్రతా భావన వలనను, భయము వలనను, ఆందోళనల వలనను కలుగును. అట్టి పిల్లలకు పీడ కలలు వచ్చి నిద్రలో మూత్ర విసర్జన చేయుదురు.

    చికిత్స

    - రాత్రిపూట భయంకరమైన చిత్రములు చూడకుండ తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడవలెను.
    - పిల్లలకు బయట దొడ్డికి వెళ్ళు శిక్షణ ఇచ్చిన తరువాత కొంత కాలము పాటు ప్రక్కలో మూత్ర విసర్జన చేయు అలవాటు కొనసాగుట సాధారణముగా జరుగును. గాఢమైన నిద్రలో మూత్రాశయము నిండిన వెంటనే వారికి మెలుకువ రాకుండా నిరోధింపవచ్చును. అట్లు పక్కలో మూత్ర విసర్జన చేసినందుకు తల్లిదండ్రులు పిల్లలను మందలింపరాదు. ప్రతి రాత్రి వారిని బయటకి తీసుకొని వెళ్ళి మూత్ర విసర్జన చేయింపవలెను.

- ఉదయము లేవగానే ప్రక్క పొడిగా ఉన్నట్లు గుర్తించి వారు గర్వించునట్లు చేయవలెను. ఎన్యూరెసిస్ అను వ్యాధి సమస్యగా తయారైనచో డాక్టరును సంప్రదింపవలెను.

3. కలతనిదుర : ఇది తరచు అభద్రతా భావన వలనను, భయము వలనను, ఆందోళనల వలనను కలుగును. అట్టి పిల్లలు పీడకలలు వచ్చి నిద్రలో అరచుచు, భయముతో వారు లేచి కూర్చుండ వచ్చును. ఇది ఎప్పుడో ఒకమారు జరిగినచో తల్లిదండ్రులు దానిని గురించి అంత తీవ్రముగా పట్టించుకొన నక్కర లేదు. పిల్లలలో ఆందోళనలు కలిగించు కార్యక్రమములను, రాత్రిపూట భయంకరమైన చిత్రములను చూడకుండ తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడవలెను. ఆ సమస్య కొంతకాలము పాటు నిలిచి ఉన్నచో వైద్యని సంప్రదించవలెను.

4. వ్రేలు చీకుకొనుట, గోళ్ళు కొరుక్కొనుట : ఇది అంగీకరించబడని (Maladaptive) అలవాటు ఇది tension ను తగ్గించుకొనుటకు ఈ క్రియలను అలవాటు చేసుకొందురు. ఈ అలవాట్లు వంశపారంపర్యము రావచ్చును.

   - భద్రతా లోపముగాను రావచ్చును
   - కొన్ని ఒత్తిడుల వలన, అలవరచుకొనెదరు.
   - బిహేవియర్ థెరపీ - ద్వారా ఈ అలవాటును మాన్పించ వచ్చును.

4. వ్యక్తిత్వపు అపక్రమములు (Personality Disorders)

వ్యక్తిత్వము అనగా వ్యక్తి యొక్క తెలివి భావుకతలు, లక్షణాలు, అతని రూపము, ప్రవర్తన అలవాట్లు, బంధుత్వములు, ఇతర వ్యక్తులలో మెలిగే విధమును బట్టి చెప్పవచ్చును. ఇతరుల నుండి అతను ప్రత్యేక వ్యక్తిగా వైవిధ్య పరచబడును. వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు ఒకటిలేక కొన్ని సాధారణ ప్రవర్తనకు విరుద్ధంగా ఉన్నవి.

లక్షణాలు

- ఇది మానసిక వ్యాధి కాదు
- సర్ధుకోపోలేని ప్రవర్తన కలిగి వుంటారు.
- అసాధారణ వ్యక్తిత్వ లక్షణాలు పొందుట
- ఇది దీర్ఘకాల సమస్య, జీవితమంతా ఉండే సమస్య.
- వృత్తిపర, సాంఘిక పనుల నుండి వైవిధ్య ముండును
- వ్యక్తులకు ఇతరులకు బాధ కల్గించును.
- ఈ సమస్యలు నిరంతరం, వ్యక్తులు అసాధారణముగా వుండును.
- పిచ్చివారు కారు.

వ్యక్తిత్వ అపక్రమములోని రకములు (Types of Personality Disorders)

1. పారనాయిడ్ రకపు వ్యక్తిత్వ అపక్రమము Paranoid Personality Disorder) : అధికముగా బాధపడుట, అనమానము, పగబెట్టుకోవడము, ఇతరుల స్నేహపూర్వక ప్రవర్తన అర్ధం చేసుకోలేకపోవడం.

2. క్షిజాయిడ్ వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Schizoid Personality Disorder) : భావుకత లేకపోవుట తనను తాను ప్రశ్నించుకొనుటలో రిజర్వ్, ఫాంటసీకి ఎక్కువ ఆధిక్యత ఇతరులలో మరియు లైంగిక అనుభవాల విషయాలలో పాలు పంచుకొనకపోవుట, దగ్గర సంబంధములు పెట్టుకోలేకపోవుట. ఎవరికీ దగ్గర లేకపోవుట.

3. ఆతురత వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Anxious Personality Disorder) : తెలియని టెన్షన్, ఎన్నో సందేహాలు, హైపర్‌సెన్సిటివిటీ, తనకు తాను తక్కువగా ఆలోచనగా తీసుకొనుట, పరిమిత జీవన విధానము, భాధలు, కొన్ని చర్యలకు దూరముగా వుండుట

4. ఆధారపడు వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Dependent Personality Disorder) : తన జీవిత సంబంధిత ముఖ్య విషయాల నిర్ణయాలకి ఇతరులపై ఆధారపడుట, వారిని ఎవ్వరూ ఏమి అనకుండా వుండాలి. తనను తాను నిస్సహాయునిగా అనుకొనుట, తనకు తాను స్వంత నిర్ణయం తీసుకోలేక పోవడం, తనను ఒంటరిగా వదలివేస్తారోమో అనే భయం. దగ్గర సంబంధం తెగిపోయిన బాధపడును.

5. అనన్‌కాస్టిక్ వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Anankastic Personality Disorder) : నిర్భంత అడ్డుకొనుట, అతిమనస్సాక్షి, మూర్ఖత్వం, మొండితన,ం అన్ని విషయాలు సూక్ష్మ వివరాలతో స్వల్ప వ్యవధిలో ప్రణాళిక

6. హిస్ట్రానిక్ వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Histrionic Personality Disorder) : ఇది స్త్రీలలో సర్వసాధారణముగా కనిపిస్తుంది. డ్రమాటిక్, అధిక భావుకత, సలహ ఇచ్చే ప్రభావము, తనపైశ్రద్ధకోసం ఆరాటం,

7. బార్డర్‌లైన్ వ్యక్తిత్వ అపక్రమము (Borderline Personality Disorder) : మంచి వ్యక్తిత్వము లేక పోవుట, తీవ్ర అస్థిర సంబంధాలు, బావుకత క్లిష్ట పరిస్థితి ఏర్పడిన ఆత్మహత్య, తనకు తాను హాని కలిగించుకొనుట

8. ఆంటీసోషల్ వ్యక్తి అపక్రమము (Antisocial Personality Disorder) : అసాధారణ ఉద్వక్తత, బాధ్యతలేకపోవడం, సంఘంలో ఘర్షణ తెచ్చే ప్రవర్తన, అన్యాయాలు. ఆశాభంగమును తట్టుకోలేకపోవడం, మంచి సంబంధ భాందవ్యాలను ఏర్పరచుకోలేకపోవడము.

9. ఎమోషనల్లి అన్‌స్టేబుల్ పర్సనాలిటి డిసార్డర్ (Emotioally Unstable Personality Disorder) : ఎమొషనల్‌గా అస్థిరత్వము, నియంత్రణ లేకపోవుట హింసాత్మక, బెదిరింపు ప్రవర్తన అనే ఉద్రేక భావాలు కలిగి ఉండుట.

కారణాలు

1. వంశపారంపర్యము, జన్యుపర, క్రోమోజోమ్ అసాధారణతో XYY ఉన్న సైకో థెరఫి
2. మానసిక కారణాలు షిజాయిడ్, వ్యక్తిత్వ అపక్రమము, మనోవిదళనము ఉన్న వారిలో కన్పిస్తుంది.
3. తల్లి ఎడబాటు తల్లిపిల్లల మధ్య బాంధవ్యము విడిపోవడము
4. పరిసరకారణములు పేదరికం, తక్కువ ఆర్థిక పరిస్థితులు, విభిన్నమైన కుటుంభాలు.

చికిత్స

వ్యక్తిత్వ అపక్రమములను మాన్పుట కష్టము. మందులు వాడి కొంతవరకు చికిత్స చేయవచ్చు. వ్యక్తికి, గ్రూప్‌కి మానసిక చికిత్స (Physical Theropy) చేయవచ్చును.

❖ సాంఘిక, జీవన పరిసరములు, మార్చాలి

❖ వయస్సుతో పాటు, మనస్సు వికసించి వాటంతట అవే తగ్గును.

నర్సింగ్ మేనేజ్‌మెంట్

వ్యక్తిత్వ అపక్రమములతో బాధపడే మానసిక రోగులకు చికిత్స చేయునపుడు నర్స్ ఈ క్రింది వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి :

❖ వ్యక్తిత్వపు అపక్రమములు అధిక కాలం వుండే సమస్య

❖ రోగులు మొండివారు, పిచ్చివారు కారు.

❖ చికిత్స ప్రభావితంగా ఉండదు.

❖ దీర్ఘకాలంగా ఉండుటకు రోగిని తన చర్యకు అతని యొక్క బాధ్యత పరిణామాల గురించి తెలపాలి. స్వల్ప కాలం, మానిప్యులేషన్ తగ్గించాలి. రోగిని తన ప్రవర్తన గురించి మాట్లాడనివ్వాలి. పరిమితులు, పరిణామాలు తెలుపాలి.

❖ సరిమైన విధంగా ప్రవర్తన సరిదిద్ధి చూపాలి. అతనికి తాను సమర్ధుడు అని తెలపాలి. గ్రూపులో కలవాలి. సంఘంలో ప్రవర్తించే విధానం నేర్చుకుంటాడు.

❖ ఇలాంటి మానసిక వ్యాధితో బాధపడేవారు తన దగ్గరి వారితో నమ్మకమైన సంబంధాలు కలిగి ఉండునట్లు చూడవలెను.

లైంగిక అపక్రమములు

లైంగిక అపక్రమములు కూడ వ్యక్తిత్వపు అపక్రమములో చేర్చబడినవి. ఇది ఒక రకమైన లైంగిక అంగవైకల్యము. సాధారణముగా లైంగిక ప్రవర్తనను గూర్చి బహిరంగంగా వివరించడానికి మన సంఘం ఒప్పుకోదు. ఇది రహస్య విషయంగా చూస్తారు.

లైంగిక విషయాలు, మాస్టర్బేషన్, వారి నిద్రలో స్రావములు, అంగము లేచుట, యువతలో సాధారణంగా కనబడును. వివాహితులలో, అవివాహితులలో కూడ సెర్మటోరియా మూత్రంలో స్పెర్మ్ విడుదల ఇంకో లక్షణం. ఇవి టెన్షన్‌ను, సిగ్గు కల్గించును. సైకోసొమాటిక్ సమస్యలు ఉంటాయి. మూఢనమ్మకాలు, తప్పు సమాచరం, శరీరంలో మర్మావయముల ధర్మము, ఆకారం గురించి వివరాలు సరిగ్గా తెలియనందు వలన లైంగిక విద్య, సైకోథెరపీ వలన వీరికి ఉపయెగం ఉండవచ్చు.

ముఖ్యంగా కనబడని లైంగిక లక్షణాలు, నపుంసకత్వము, ముందే అంగం లేవడం, స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛ లేకపోవుట, నపుంసకత్వము చాలా మంది రోగులలో అంగం లేవదు.

❖ లైంగిక వాంఛ లేకపోవుట, పురుషులలో నపుంసకత్వం

❖ గర్భం వస్తుందనే భయం

❖ వివాహ సంబంధ సమన్వయం లేకపోవుట

❖ సరియైన పెంపకం లేకపోవుట

లైంగిక అపక్రమముల రకములు

1. హోమో సెక్సువాలటీ (Homeosexuality) : ఒకే లింగమునకు చెందిన వ్యక్తల మధ్య లైంగిక తృప్తి. స్త్రీలను లెస్పియన్స్ అని. పురుషుల మధ్య వుండే వారిని Gay (గే) అని అంటారు.

2. బెస్టియాలిటీ (Bestiality, Zoophilia) : జంతువులలో లైంగిక తృప్తి. ఇది ఆవులు కాసే వారిలో గొఱ్ఱెకాపర్లలో కనబడును మనుషులలో సంబంధం ఉంచు కోవడానికి సిగ్గుపడే వారిలో మానసికంగా ఎదగని వారిలో ఇది కనబడును.

3. ఎగ్జిబిషనిజమ్ (Exhibitionism) : ఎదుటి లింగ వ్యక్తులకు మర్మాయవములు చూపించి లైంగిక తృప్తి పొందుట.

4. ఫెటిషిసమ్ (Fetighism) : లైంగిక స్పర్శ, వస్తువుల వలన, ఎదుటి వారి లోపలి దుస్తులు (Under pants) బ్రాస్, బూట్లు తాకి లైంగిక తృప్తిపొందుట. వస్తువు శిల్పం అయితే దానిని పిగ్మాలియోనిస్ అంటారు. లైంగిక తృప్తి వస్తువులను చూసిన కల్గుట అనగా లైంగిక వస్తువులను చూసినపుడు కలిగే తృప్తి.

5. వైయూరిసమ్ (Yoyeurism) : ఎదుటి లింగం వారు నగ్నంగా చూచుట, ఇతరులు లైంగిక చర్యలో పాల్గొనేటప్పుడు చూసి లైంగిక తృప్తి పొందుట.

6. సాండిసమ్ మాసోకిజమ్ (Sadism/masochism) : లైంగిక చర్యలో ఎదుటి వారికి బాధ కలిగినపుడు సంతోషం తృప్తి కలుగుట. హెటరో సెక్సువల్ సంబంధంలో కూడ ఇదే తృప్తి.

7. ట్రాన్స్ వర్జిజమ్ (Transvertism) : ఎదుటి లింగం వారి దుస్తులు వేసుకొని ఆనందించుట

8. పీడోఫిలియా (Pedophilia) : యవ్వనులు, చిన్నపిల్లలతో (యవ్వనదశకి రాబోయే పిల్లలతో) లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడము.

చికిత్స

- ❖ సైకోతెరఫీ (Psychotheropy)
- ❖ బిహేవిరియల్ థెరపీ (Behavioural Theropy)
- ❖ మనో విశ్లేషణ చికిత్స
- ❖ మందులు (Antipsyhotic drugs)

3. మత్తుపదార్ధములు వాడుటవలన సంభవించే అపక్రమములు (Disorders due to psychoactive substance use)

మత్తు పదార్ధములు వాడుట వలన సంభవించే అపక్రమములు ఆల్కహాలు తీసుకొనుట వలన ఇతర మత్తు పదార్ధాలు (డ్రగ్స్) పై ఆధారపడుట వలన సంభవించును. ఆల్కహాలిజమ్ ఎక్కువగా ఆల్కహాలు త్రాగడం, అది లేకపోతే ఉండలేకపోవడం వలన భౌతికి, మానసిక ఆరోగ్య క్షీణతకు దారి తీయును.

శతాబ్ధాల నుంచి ఆల్కహాలు వాడేవారు టెన్షన్, అసౌకర్యం పోగొట్టడానికి శుద్ధ ఆల్కాహాలు రెండు ఔన్సులు ఒక రోజుకి సగటు మనిషి తీసుకోవచ్చును. ఇది సాధారణమైన అలవాటు. మద్యం పుచ్చుకున్న వారిలో ఆల్కహాలు రక్తగాఢత (రక్తపరీక్షలో) 0.2% ఉంటే ఇది ఇన్‌టాక్సికేషన్‌గా (Intoxication) గుర్తించవచ్చును.

కారణాలు

1. మానసిక కారణాలు

- ❖ హీన స్వభావము కలిగి యుండుట

- ❖ ఆత్మగౌరవము లోపించడము
- ❖ సమాజములో తాను ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడులను ఎదురించ లేకపోవడం
- ❖ ఒంటరితనము
- ❖ తప్పించుకోవడము
- ❖ నిజజీవిత విధానం నుండి తప్పించు కోవాలనే కోరిక
- ❖ లైంగికపరంగా పరిపక్వం చెందకపోవడం.
- ❖ విహహబంధంలో సమస్యలు

2. **సామాజిక అంశములు** (Social Factors)

- ❖ మతసంబంధమైన కారణాలు
- ❖ స్నేహితుల ఒత్తిడి, ప్రోత్సాహము
- ❖ పట్టణములో నివసించుట
- ❖ ఎక్కువ కాలము విద్యను అభ్యసించుట
- ❖ నిరుద్యోగము
- ❖ సామూహిక ప్రచార సాధనాలు (ఉదా : టి.వి, ఇంటర్నెట్, వార్తా పత్రికలు)
- ❖ సంఘంలో కలువలేకపోవడం
- ❖ కొన్ని వృత్తులు (డ్రైవర్లు, actors, salesman, businessman, chiefs, army personel, journalists)

3. **మానసిక రుగ్మతలు**

- ❖ క్రుంగిపోవుట (depression)
- ❖ ఆతురత అపక్రమములు (Anxiety Disorder)
- ❖ భయాలు (Social Phobias)
- ❖ వ్యక్తిత్వ అపక్రమములు (Personality disorder)
- ❖ ముఖ్యముగా Antisocial Personality Disorders మనోవిదళనము (Schizaphenia)

లక్షణాలు

ఎక్కువసార్లు ఎక్కువగా ఆల్కహాలు తీసుకొనడం వల్ల రోగి ఆల్కాహాలు త్రాగకుండా ఉండలేడు. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోతాడు. ధ్యాస ఉండదు, కష్టములు తట్టుకోలేడు, కోపం, ఉద్రిక్తత తట్టుకోలేక నియంత్రణ లేక ఏమి పట్టంచుకోకపోవుట, ముఖ్య విషయాలు మరియు కుటుంబం గురించి పట్టించుకోకపోవుట, మూర్కత్వం, తనను గురించే ఆలోచించడం, నిలకడను కోల్పోతారు. శారీరకంగా హెపటైటిస్, గ్యాస్ట్రైటిస్, సిరోసిస్ ఆఫ్ లివర్, పెరిఫెరల్ నూరోపతి, కార్డియోమయోపతి, గైనకోమాస్టియా, నపుంసకత్వం వంటి అవాంతర పరిణామాలకు లోనవుతారు.

అధిక మద్యం సేవించుట వలన 2 ముఖ్య వ్యాధులకు గురి అవుతారు (1) ఆల్కహాల్ డిపెంటెంట్ సింద్రోమ్ (2) డ్రగ్ ఎడిక్షన్

1. **ఆల్కోహాల్ డిపెండెంట్ సిండ్రోమ్** (Alcohol Dependent Syndrome) అనే మానసిక వ్యాధి వచ్చును. దీని యొక్క లక్షణములు ఈక్రింది విధంగా ఉండును :

ఎ. ఏదైన ఉత్సాహం వచ్చిన వెంటనే ఆల్కాహాలు తీసుకోవడం, వణుకు, నడకలో నిలకడ ఉండదు, మాటలో తడబాటు.

బి. అధికంగా ఆల్కాహాల్ తీసుకొనడంవల్ల జ్వరము, శారీరకంగా విశ్రాంతి ఉండదు. నిద్రరాదు. ఆకలి ఉండదు. ప్రమాదాలకు లోనవుతారు. మానసిక భ్రమలు, భ్రాంతులకు, మతివిభ్రమము (Hallucinations)

సి. జ్ఞాపకశక్తి లోపించడం, సమయం, చోట గుర్తుపట్టలేరు. ఆత్మహత్య హొమిసైడ్ చేసుకోవాలనే ఊహ.

రోగి అనుమానాలు ఎక్కువ కలుగును ఆల్కాహలు త్రాగి భార్యను అనుమానించి హింసించడం, ఎటాక్సియా, డెరీరియా స్పృహ సరిగా లేకపోవడం, థయామిన్ లోపము, చెమటపట్టడు, గుండెదడ బి.పి. పెరగడము నిర్జరీకరణము, నీరు, మరియు రవణాలో అపమతూల్యం (Water & Clentrolyts imbalance).

చికిత్స

ఆల్కాహాల్ డిపెండెంట్ సిండ్రోమ్ రోగులకు థెరఫి ద్వారా డైసల్ఫిరాన్ మాత్ర (Disulfiran) 250 - 500 mg రోజు నోటిద్వారా మొదటి 2 వారాలు ఇవ్వవలెను. దీని ద్వారా ఏర్పడే అవాంచనీయ పరిణామాలు ద్వారా ఈ అలవాటును మాన్పించవచ్చును.

- మానసిక చికిత్సా విధానము (Psyhotheropy) వ్యక్తి లేదా అనేక మందికి సైకోథెరపీ వారి అవసరాన్ని బట్టి ఇవ్వాలి.
- బిహేవియరల్ థెరపీ, విశ్రాంతి, ఎవర్షన్ థెరపీ, కుటుంబానికి కౌన్సిలింగ్ చేయాలి
- వృత్తిపర పునరావాసము (Vacational Rehabilitation) కలిగించాలి.
- ఆల్కహాలిక్ ఆర్గనైజేషన్ వారికి మద్దతునిచ్చి సాంఘిక పరిసరములలో సర్దుబాటు అయ్యేలాగా చేయును.

నర్సింగ్ మేనేజ్‌మెంట్

- రోగి మత్తులో ఉన్నాడా చూడాలి
- సరియైన ఆహారం, విటమిన్ మాత్రలు ఇవ్వాలి.
- రోగిని అర్థం చేసుకొని జాలితో చూడాలి.
- వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించేలాగా చూడాలి.
- అతను ఆల్కహాల్ తీసుకోకుండా చూడాలి. అతని వస్తువులలో ఆల్కాహాల్ ఉండకుండా చూడాలి.
- ఆత్మహత్య చేసుకొనే లక్షణాలున్నాయా చూడాలి.
- మతివిభ్రయములు (Halluunations) ఉన్న వ్యక్తిని ఒంటరిగా వదలరాదు.
- అతనికి దెబ్బ తగలకుండా చూడాలి.
- ఇతర రోగులతో కలసి మాట్లాడమని చెప్పాలి.
- అతని అలవాట్లు తిరిగి అలవరచుకోమని ప్రోత్సహించాలి.
- వినోద, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ఏర్పరచాలి.

- ❖ క్రమరీతిలో ఫాలోఅప్ చేయాలి.
- ❖ అతని ఉద్యోగానికి వెళ్ళి బాగా పని చేయమని చెప్పాలి.

2. **డ్రగ్ ఎడిక్షన్** (Drug Addiction)

మత్తు మందులకు అలవాటుపడిన వారు డ్రగ్స్ లేకుండా వుండలేరు వీరు డ్రగ్స్ తీసుకుంటే బాగుంటుందని, ఇంకా డోస్ పెంచుతే ఇంకా బాగుంటుందని భావించెదరు. భౌతికంగా, మానసికంగా డ్రగ్స్ పై ఆధార పడకుండా ఉండలేదు. దీని ఫలితంగా భౌతిక, మానసిక ఆరోగ్యములు పాడవుతాయి. భారతదేశంలో 1.25 లక్షల మంది సంవత్సరమునకు డ్రగ్స్ ఎడిక్షన్‌కి లోనవుతున్నారని అంచనా.

డ్రగ్ ఎడిక్షన్‌కు గల కారణాలు

- ❖ మానసిక గాయాలు, ఒత్తుడులు,
- ❖ చిన్నప్పుడు, బాల్యంలో తల్లిదండ్రుల మధ్య సఖ్యత లేకపోయినా, తల్లిదండ్రి, పిల్లల మధ్య సంబంధం సరిగ్గా లేకపోవడం
- ❖ ఆతురతతో కూడిన నరాలబలహీనత (Anxiety, Neurosis)
- ❖ మనోవిదళనము, క్రుంగిపోవుట (Depression)
- ❖ పేదరికం దీనిపై ప్రభావముండును
- ❖ సాంఘిక పరిస్థితులు, అసంతృప్తికర ఇంటి పరిస్థితులు, ఆధారపడే అవసరాలు తృప్తిగా లేక, జీవిత వత్తుడులు తట్టుకోలేక వంటరితనం, విసుగు, ఆనందం వెతుక్కోవడం, స్నేహితుల ఒత్తిడికి డ్రగ్స్ తీసుకోవడం మొదలుపెడితే అలవాటు ఎక్కువై మానటం కష్టం.

మత్తుమందులు రకములు (Drugs)

- ❖ Alcohol - 42%
- ❖ Opium - 25% (Brown Sugar)
- ❖ Heroin - 13%
- ❖ Cannabis indica - 6.2%
- ❖ Others - 0.1%
- ❖ టొబాకో
- ❖ సెడటివ్స్ ఉదా : బార్‌బ్యుటమైన్
- ❖ స్టిములెంట్స్ ఉదా : ఏంపిడమైన్ కొకైన్
- ❖ ట్రాంకిలైజర్స్ ఉదా : డయ్‌జీపామ్, ఆల్ప్రాజోలామ్
- ❖ హాల్యూసిజెనిక్ డ్రగ్స్

లక్షణాలు

రోగాలకు ఆయా మందులు వాడుట వలన బాగా ఉన్నామని తలంచుట. పార్మకలాజికల్ ప్రభావము, టాక్సిక్ కన్ఫ్యూషనల్ సైకోసిస్, క్రానికి బ్రైన్ సింద్రోమ్, క్రిమినల్ చర్యలు, చెప్పలేని వ్యక్తిత్వపు మార్పులు. శారీరక, మానసిక లక్షణాలు, డ్రగ్స్ మానినపుడ ఉండే విలక్షణం మొదలగునవి.

చికిత్స

- ❖ ఆస్పత్రిలో ఉంచి నిరంతర గమనిక
- ❖ డ్రగ్ మాన్పించుట
- ❖ మందులు మాన్పించి, ట్రాంక్విలైడర్లు, నూరోలెప్టిక్స్ వాడాలి
- ❖ సైకోథెరపీ
- ❖ కౌన్సిలింగ్
- ❖ తిరిగి పనిలో చేరి, చేసిన పనిలో సంతృప్తి పొందుట
- ❖ తిరిగి పనిలో చేరి పని చేసిన సంతృప్తి పొందుట
- ❖ కుంటుంబంతో సర్దుకొనుట, సంఘంలో కలియుట
- ❖ కుటుంబ సభ్యులు, రోగిపట్ల తమ ఉద్దేశ్యము మార్చుకొనుట
- ❖ గ్రూప్ థెరఫి
- ❖ ప్రవర్తన తెరఫీ, విశ్రాంతి, ఎవర్షన్ థెరఫీ (విరుగుడు థెరిఫి)

నర్సింగ్ జాగ్రత్తలు

రోగితో సమ్మకమైన సంబంధం కలిగి ఉండాలి. అతనిని అర్థం చేసుకొని రోగి డ్రగ్ తీసుకొనకుండా చూడాలి.

- ❖ ఇతరులు డ్రగ్స్ ఇవ్వకుండా చూడాలి.
- ❖ కుటుంబ సభ్యులు రోగికి మద్ధతు ఇచ్చి, రోగిపట్ల తమ ఉద్దేశ్యము మార్చుకొనేటట్లు చూడాలి.
- ❖ ప్రవర్తన థెరఫి, విశ్రాంతి, ఎవర్షన్ థెరఫి (విరుగుడు థెరిఫి)
- ❖ రోగిని అందరూ ఎలా చూస్తున్నారు అన్నది అంచనా
- ❖ కుంటుంబ సభ్యులకు రోగి డ్రగ్స్ తీసుకోకుండా ఉన్నాడని చెప్పి మానుటకు ప్రయత్నిస్తున్నాడని చెప్పాలి
- ❖ రోగి వృత్తి విద్యా శిక్షణ తీసుకునేందుకు ప్రోత్సహించాలి (Occupational Therapy)
- ❖ గ్రూప్, సమవేశాలు, మీటింగ్‌లు కూడా ఏర్పాటు చేయాలి.
- ❖ మంచి ఆహారం ఇవ్వాలి.
- ❖ బరువు చూడాలి.
- ❖ స్నేహితులు, బంధువులు నుంచి మార్పును గమనించాలి.

డ్రగ్స్ మాన్పించేటప్పుడు నర్స్, పేషెంట్ యొక్క ముఖ్య కదలికలు గమనించాలి

- ❖ మందులు సరిగ్గా వాడునట్లు చూడాలి
- ❖ వ్యక్తిగత శుభ్రత, పాటించి మంచిగా నిద్రపోమేటట్లు చూడాలి.
- ❖ వినోద కార్యక్రమాలు, ఇంటిలో ఆడే ఆటలు, వ్యాయామాలు సంగీతం వినడం, టెలివిజన్ ప్రోగ్రాములు చూచుట, ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనములు వినేట్టు చూడాలి. క్రమరీతి గమనికలు ఉండాలి. రోగకి మళ్ళీ తన గుంపులో కలిసి వారి ఆలోచనలు అనుభవాలు పంచుకోవాలిని జాగ్రత్తగా గమనించాలి.

- మళ్ళీ రోగి డ్రగ్ తీసుకోకుండా చూడాలి. కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు మద్దతు ఇవ్వాలి.

అవాంతర పరిణామాలు (Complications) : అధిక ఆల్కహాల్ సేవించిన యెడల ఈక్రింది శారీరక అవాంతర పరిణామలకు (Complications) దారి తీయును

- హెపటైటిస్ (Hepatitis)
- గ్యాస్ట్రైటిస్ (Gastritis)
- సిరోసిస్ ఆఫ్ లివర్ (Cirrohsis of Liver)
- పెరిఫరల్ న్యూరోపతి (Peripheral Neuropathy)
- గైనకోమాస్టియా (Gynaecomstia)
- నపుంసకత్వం

4. మనస్సుకు దేహమునకు సంబంధించిన రుగ్మత

సైకోసొమాటిక్ డిసీజెస్ (Psychosomatic Diseases)

సైకోసొమాటిక్ అనగా మనసునకు దేహమునకు సంబంధించినది అని అర్థము. సైకోసొమాటిక్ జబ్బులలో శారీరక లక్షణములు, మానసికాంశముల చేత ముఖ్యముగా ఉద్వేగ సంఘర్షణలు నిలచి యుండు నరముల బిగింపు వలన ప్రభావితము అగును. ఇందులో సొమాటిక్ లక్షణాలు, అవయవాల ఆకాశంలో మార్పు, అణచిన లోపలి మానసిక ఘర్షనలవలన, స్వతంత్రనాడి వ్యవస్థి అటానామిక్ నర్వస్ పిస్టమ్ పనిలో అడ్డంకులు ఉండడంవల్ల జరుగును.

వర్గీకరణ

- జీర్ణకోశ మండలము నందు
    - పెప్టిక్ అల్సర్
    - అల్సరోటివ్ కోలైటిస్
- శ్వాకోశ మండలము నందు
    - ఆస్మా
    - రైనటీస్
- చర్మము యందు
    - దద్దుర్లు (Rash)
    - డర్మటైటిస్
    - సోరియాసిస్, Urticaria (దురద)
    - వెంట్రుకలు రాలిపోవుట (Alopecia)
- గుండె రక్తప్రసరణ యందు
    - అధిక రక్తపోటు (Essential Hypertention)

- అంజైనా పెక్టోరిస్
- మైగ్రేన్

❖ వినాళ గ్రంథుల సంబంధించిన రుగ్మము

- మధుమేహము
- హైపర్ థైరాయిడిజమ్
- కుషింగ్ సింగ్రోమ్
- ప్రిమేనోపాజల్ సింగ్రోమ్
- అధిక రక్తస్రావము (Haemorrhage)

❖ కండరములకు మరియు కీళ్ళ యందు

- రొమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ (Rheumatoid Arthritis)

❖ జనిటో యూరినరి మండలము నందు

- బహిష్టు రాకుండట (Amenorrhoea)
- బహిష్టు సమయములో నొప్పి (Dysmenorrhoea)
- నపుంసకత్వము (Impotency)
- లైంగిక సంపర్కములో నిరుత్సాహపడుట

చికిత్స

లక్షణములను బట్టి దెబ్బతిన్న భాగములకు చికిత్స చేయవలెను. ఉదా: పెప్టిక్ అల్సర్ వున్న రోగి లక్షణములను బట్టి చేయు వైద్యములో

❖ మానసిక వైద్యము

❖ ఆహార నియమములు

❖ మందులు (Antacids)

❖ మానసిక వైద్యము నందు ఆతురతని తగ్గించినచో పుండు మానుటకు అవకాశము వున్నది. దీనిని నివారించవలెనన్నచో జీవితములో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవలెను.

❖ వీరైతే ఉద్యోగ మార్పు లేక అక్కడి ఒత్తుడులకు గల కారణములను తొలగించుటకు సహాయపడును.

3.3 మానసిక వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించి రెఫర్ చేయుట (Early Detection and Referral of Mentally ill)

మానసిక వ్యాధులు రాక ముందే నివారించుట చాలా ముఖ్యము. ఒకవేళ నివారించే చర్యలు సఫలీకృతము కాకున్న మానసిక వ్యాధులు వచ్చినచో కనీసము అటువంటి వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించి నయము చేయవచ్చును.

మానసిక వ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తులను ఈ క్రింది లక్షణముల ద్వారా గుర్తించవచ్చు

1. మానసిక పనులు, ఆలోచన, భావుకత, తెలివి, జ్ఞాపకము, ధ్యానం, దృష్టికోణం
2. మూర్ఖత్వం, హింసాత్మక, విచ్ఛిన్నం చేసే ఆత్మహత్య, కొట్టడం, తిట్టడం, వంటి లక్షణములు
3. ఆతురత, విసుగు, పనిలో చురుకు తగ్గుట, అర్థం లేని భయాలు, అక్కర్లేని భయాలు, చావు, అర్థం లేని పనులు, విచారము, ఆందోళన.
4. శారీరక లక్షణములు తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పి, నీరసము, అజీర్ణం, విరోచనాలు, నిద్రలేమి, గుండెదడ, ఆకలి మందగించుట, విశ్రాంతిలో ఊపిరి ఆడకపోవడం, మలబద్ధకం, కండరముల నరముల బిగుసు, ఇవి ఏ అవయవ సంబంధమైన రుగ్మతలు లేకుండా కనిపించును.
5. శారీరక రుగ్మతలు - పెప్టిక్ అల్సర్, బ్రాంఖయిటిస్, ఆస్మా, అధిక రక్తపోటు, గుండె నొప్పి
6. సమాజ పద్ధతులకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తన నేర ప్రవృత్తి, లైంగిక వైపరిత్యాలు, మత్తు మందులకు (drug addiction) అలవాటు పడిపోడడం, ఆల్కహాల్ అతిగా సేవించటము.
7. బావుకత సమస్యల వల్ల మెదడు పని అపక్రమము వలన వచ్చు వ్యాధులు ఉదా: మూర్ఛలు

మానసిక రోగులకు రెఫరెల్

మానసిక రోగుల చికిత్స విధానంలో మూడు భాగాలు ఉండును

1. చికిత్స (Treatment)
2. పునరావాసనము (Rehabilitation)
3. నిర్మూలన (Prevention)

చికిత్స (Treatment)

చికిత్సలో సబ్ ప్రోగ్రామ్. మల్టిపుల్ లెవెల్స్ లో జరుగును

ఎ. గ్రామము: ఉపకేంద్రము (Sub Centre Level) : బహుళార్ధస్థారక ఆరోగ్య కార్యకర్త (Multi Purpose Health Worker), హెల్త్ సూపర్ వైజర్లు మేనేజ్‌మెంట్ పర్యవేక్షణలో, ప్రమాదరకమైన మానసిక రుగ్మతలకు (డిప్రెషన్, అగ్రెషన్) దీర్ఘకాలితమైన మానసిక అసాధారణములకు పర్యవేక్షణ, పిల్లలలో ఎపిలెప్సి (మూర్ఛ రోగములు) గుర్తించి నిర్ధారించి చికిత్స చేయాలి.

- పిల్లలలో మానసిక ప్రవర్తన గుర్తించి పాఠశాలలోని ఉపాధ్యాయులతో చర్చించి వారితో సంబంధం ఉంచుట.
- ఆల్కహాల్, డ్రగ్ అబ్యూస్, ఉన్న వాళ్ళని గుర్తించి చికిత్స చేసి కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చుట

బి. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము (Primary Health Centre)

- పని పర్యవేక్షణ, ప్రాథమిక గుర్తింపు, అవాంతర పరిణామాలు (Complications) లేని మానసిక సమస్యలు, శారీరక వ్యాధులతో కూడిన వాటి చికిత్స
- ఫంక్షనల్ సైకోసిస్
- మానసిక సాంఘిక (Psychosocial) సమస్యలను సంభాళించుట
- ఎపిడమిక్స్‌లో వచ్చు మానసిక అనారోగ్యము

సి. జిల్లా ఆస్పత్రి (District Hospital) : మానసిక రోగుల ఆస్పత్రి (Mental Hospital), బోధించే మానసిక చికిత్సా విభాగములు

- ❖ క్లిష్టకరమైన మానసిక రుగ్మతులకు చికిత్స చేయడము.
- ❖ మానసిక విద్యా బోధన
- ❖ ప్రత్యేక చికిత్సా విధానములు అనగా వృత్తి విద్యా చికిత్స విభాగము మానసిక చికత్స విధానము (Counselling Therophy) కౌన్సిలింగ్ ప్రవర్తన చికిత్సా విధానము.

పునారావాసము (Rehabilitation)

గ్రామ పరిధిలో ఉన్న మానసిక రుగ్మతలు గల రోగులను గుర్తించి చికిత్స చేసి, జిల్లాలలో మరియు పై స్థాయిలో ఉన్న పునరావాస కేంద్రాలకు తరలింపు చేయుట

నివారణ (Prevention)

సమాజంలోని మానసిక అనారోగ్యములను తొందరగా కనుగొని, శ్రద్ధతో చికిత్స చేసి, అవాంతర పరిణామాలను నివారించవలెను.

మానసిక వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించుటకు అవకాశములు లేక వసతులు

- ❖ కుటుంబ ఆరోగ్య సేవల ద్వారా
- ❖ మాతాశిశు సేవల ద్వారా
- ❖ పాఠశాల ఆరోగ్య సేవల ద్వారా
- ❖ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము ద్వారా
- ❖ సమాజము ద్వారా

పైసేవలన్ని ఆరోగ్య కార్యకర్త అంద చేసినట్లయితే మానసిక వ్యాధులను త్వరితముగా గుర్తించవచ్చు.

కుటుంబ సేవల ద్వారా

- ❖ ఆరోగ్య కార్యకర్త గృహమును సందర్శించినపుడు కుటుంబమును మరియు పరిసరములను పరిశీలించుటకు మంచి అవకాశము లభించును.
- ❖ కుటుంబమును, వ్యక్తుల మద్య సంబంధమును దగ్గరగా పరిశీలించ వచ్చును.
- ❖ ఏదైనా మానసిక అసాధారణములు ఉన్నా లేక మానసిక అభివృద్ధి తక్కువగా ఉన్నా ముందుగానే కనుగొనవచ్చును లేక తెలుసుకొని చికిత్స చేయవలెను.
- ❖ ఈ సందర్భముగా పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన పరిశీలించి పిల్లల శ్రద్ధ గురించి, మానసిక అవసరములు గురించి తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు బోధించవలెను.
- ❖ తల్లిదండ్రులు బిడ్డను ప్రేమతో పెంచిన ఎడల ఆ బిడ్డ సురక్షితముగా భావించును.

మాతాశిశు సేవల ద్వారా

- ❖ ఆరోగ్య కార్యకర్త గర్భస్థ శిశువునకు మానసికముగా హాని కలిగించు కొన్ని వ్యాధుల నుండి కాపాడవలెను. ఉదా: రూబెల్లా, కొన్ని మత్తుమందులు గర్భసమయములో సేవించరాదు.

- పోషకాహారము గురించి, శిశు శ్రద్ధ గురించి తల్లికి బోధించవలెను.
- ఐదు సంవత్సరముల పిల్లలలో ఏదైనా అసాధారణ ప్రవర్తన లేక ఆలస్యము అయిన నమోదు చేసి వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. తల్లి బిడ్డ క్రమముగా క్లినిక్‌లను ఉదా: క్లినిక్, Under Five Clinic, Antinatal Clinic, Well baby Clinic, వైద్య పరీక్షలు చేసుకొన్న యెడల మానసిక మరియు ఇతర వ్యాధులను ముందుగానే కనుగొనుటకు వీలుండును.

పాఠశాల ఆరోగ్య సేవల ద్వారా

- పాఠశాలలను ఆరోగ్య కార్యకర్త క్రమముగా దర్శించి ఆరోగ్య సేవలను అందించుట ద్వారా పిల్లలతో ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడుట ద్వారా మరియు పిల్లలలో ఏవైనా మానసిక అసాధారణములు ఉన్న తొందరగా కనుగొనవచ్చును.
- అసాధారణమునకు గల కారణములు, కుటుంబ చరిత్ర పరిసరాల ప్రభావము మొదలగు వాటిని గురించి తెలుసుకొని ఉపాధ్యాయులతో తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి మానసిక రుగ్మతలను నివారించవచ్చును.

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము ద్వారా

పిహెచ్‌సి యందు వ్యాధులకు చికిత్స చేయుట, మానసిక రుగ్మతలను తొందరగా గుర్తించుట మరియు రెఫర్ చేయుట

సమాజము ద్వారా

కుటుంబమునకు, సమాజమునకు దగ్గర సంబంధము కలిగి ఉండుట వలన మానసిక అసాధారణములను తొందరగా కనుగొనుటకు సహాయపడును.

మానసిక రుగ్మతలను త్వరగా కనుగొనుట యందు మరియు శ్రద్ధ ఇచ్చుటలో ఆరోగ్య కార్యకర్త యొక్క బాధ్యతలు

- ఒక ఆరోగ్య కార్యకర్త తమ పరిధిలోని 2500 జనాలకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్య సేవలను అందించు బాధ్యత వహించుచున్నది.
- తన పరిధి (Area) యందు ఎవరైనా ఏవైనా వ్యాధుల లక్షణాలతో ఉన్నట్లు గుర్తించినచో వెంటనే ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రము లేక మానసిక చికిత్స విభాగమునకు రెఫర్ చేయవలెను.
- వీటిని గుర్తించుట యందు ఆరోగ్య కార్యకర్త మంచి చాతుర్యము, నైపుణ్యత కలిగి యుండవలెను.
- ఆరోగ్య కార్యకర్తకు మానసిక చికిత్సాలయములు ఎక్కడ ఉన్నదో తెలిసి యుండవలెను. ఉదా: హైదరాబాదులోని ఎర్రగడ్డ యందు మానసిక ఆరోగ్య కేంద్రము Institute of Mental Health, కర్నూలు తిరుపతి యందు మానసిక చికిత్సల వార్డు ఉన్నవి.
- ఆరోగ్య కార్యకర్త పబ్లిక్ ప్లేసెస్ యందు, పంచాయితీల యందు ఆరోగ్యానికి హాని కలుగచేసి, శరీరముపై దుష్ప్రభావము చూపు మందులను తీసుకోరాదని పోస్టర్ల ద్వారా తెలియ జేయవలెను.
- మానసిక రుగ్మత కూడా ఇతర వ్యాధుల వలె ఒక వ్యాధి అని కుటుంబ సభ్యులు ఆమోదించునట్లు విశదీకరించవలెను.
- ఆరోగ్య కార్యకర్త మానసిక రోగుల పట్టికను, మందులతో చికిత్స పొందుతున్న రోగులను మూర్ఛ రోగము (Epilepsy) వున్నవారు మొదలగు పట్టికను కలిగి ఉండవలెను.

- ❖ రోగి క్రమము తప్పకుండా క్లినిక్‌కు వెళ్ళునట్లు చూడవలెను.

3.4 మానసిక రుగ్మతలు నివారించుట

ఒక వ్యక్తి మానసిక రోగములను నివారించవలెనన్న పుట్టుక నుండి వయస్సు మళ్ళు వరకు సర్దుబాటు అవసరము

- ❖ చేయు పని యందు పూర్తి సంతృప్తికరముగా ఉండవలెను.
- ❖ ఒత్తిడి పరిస్థితుల యందు సమతుల్యముగా ఉండవలెను.
- ❖ గృహము నందు పని చేయు స్థలము నందు బాధ్యతాయుతంగా ఉండవలెను.
- ❖ వ్యక్తిగత జీవితములో సవాళ్ళను ఎదుర్కొనుట బాగా సద్దుబాటు గుణము కలిగి జీవితములో వచ్చు ఒడిదుడుకులను ఒత్తిడిలకు మరియు బాధలకు నిలదొక్కుకొనవలెను.
- ❖ మానసిక రుగ్మతలను తొందరగా కనుగొనుట ద్వారా తొందరగా శ్రద్ధతో తీవ్ర సమస్యలను (Complications) నివారించవచ్చును.

మానసిక అనారోగ్యమును మూడు పద్ధతుల ద్వారా నివారించవచ్చు

1. ప్రాథమిక నివారణ (Primary prevention) : కొత్త మానసిక రోగులు కమ్యూనిటీలో తయారవుతారు. కొన్ని కారణాలు ఆ వ్యాధిని కలిగింపచేస్తాయి. వాటిని నివారించుట సమాజంలో అలాంటి వారిని గుర్తించి ముఖ్య అవసరములు తీర్చే విధంగా బోధన.

   బిడ్డ పుట్టకముందే తల్లిదండ్రులు గర్భిణి మధ్య సమయంలో బాలింత బిడ్డను పెంచే విధానంలో జాగ్రత్తల గురించి బోధించాలి.

   - ❖ టెరాటజెనిక్ మందులు వాడకుండా ఉండాలి.
   - ❖ జెనెటిక్ కౌన్సిలింగ్
   - ❖ పాపకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలను ఇప్పించాలి
   - ❖ మాదక ద్రవ్యాలు అలవాటు లేకుండా చూడాలి
   - ❖ పిల్లలకు పోషకాహారములు ఇచ్చి తల్లిదండ్రులు వారిని పరిసరముల నుండి కాపాడుట.
   - ❖ ఒత్తిడి (Stress) సంభాళించుట
   - ❖ సమాజంలో చేరి ఇతరుతో కలిసిపోవుట
   - ❖ బోధనా కార్యక్రమములను ఏర్పరచుట

2. మాధ్యమిక నివారణ : మానసిక అనారోగ్యం వెంటనే గుర్తించి వెంటనే చికిత్స చేసిన జబ్బు త్వరగా తగ్గును, ఉధృతి తగ్గును.

   - ❖ సమాజంలో అధిక ప్రమాదానికి గురి అయ్యే వ్యక్తులు ఒత్తిడి మొదలగు లక్షణము మానసిక అనారోగ్యము
   - ❖ కష్టములు గుర్తించుట
   - ❖ రజస్వల అగుట, యువత, మెనోపాజ్, వృద్ధాప్యము, దంపతుల మధ్య తగాదాలు, నిరుద్యోగత
   - ❖ ప్రకృతి వైపరీత్యాలలో తల్లిదండ్రులు చనిపోయిన వారి పిల్లలను గుర్తించుట.

- ❖ స్ట్రెస్, క్రైసిస్ మేనేజ్‌మెంట్
- ❖ మానసిక చికిత్సా విధానమును, కౌన్సిలింగ్, ఇచ్చుట ద్వారా మానసిక రుగ్మతలను నివారించవచ్చు.

3. తృతీయ నివారణ : రోగ ఉధృతి తగ్గించుట, క్లిష్ట పరిస్థితులను సంభాళించి మరల చేరకుండా చూచుట. రోగి మీద, కుటుంబం మీద, సమాజం మీద ఒత్తిడి తగ్గించి సాధించడానికి ఈ క్రింది చర్యలను పాటించాలి.
   - ❖ ఫాలోఅప్
   - ❖ కుటుంబం మద్దతు
   - ❖ ఎదుటి వారితో మెదిలే చాకచక్య శిక్షణ
   - ❖ వృత్తిలో తిరిగి చేరుట

నిరోధక చర్యలు (Preventive Aspects)

1. పరిశీలన : వింత ప్రవర్తన గల వారిని పరిశీలించుచుండవలెను మంచి పర్యవేక్షణ ఉండవలెను. ఆరోగ్య సేవిక, విలేజ్ హెల్త్ గైడ్ (వి.హెచ్.జి) ప్రవర్తనలో మార్పును పరిశీలించుటలో కుటుంబమునకు తోడ్పడుచు అత్యవసర పరిస్తితి రాకుండా పరిహరింపవలెను.
2. గుర్తించుట : మానసిక వ్యాధిని తొలి దశలోనే పరీక్షలు చేసి గుర్తింపవలెను. పాఠశాలలో, కళాశాలలో విద్యార్థులను సమన్వయ లోపములో, లేక వింత ప్రవర్తనతో బాధపడుచున్నారేమో పరీక్షలు జరపవలెను. త్రాగుబోతులను కూడా గుర్తించి సలహా లిచ్చుట, ఆసుపత్రులకు పంపుట చేయవలెను. మాదక ద్రవ్యాలను సేవించువారి విషయమున మరింత శ్రద్ధ వహింపవలెను.
3. చికిత్స : మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులకు వ్యాధి ఎక్కువ కాలము పొడిగింపబడి కుటుంబమునకు చిరాకు కలిగించకుండా సకాలములో తగిన విధముగా చికిత్స జరుగవలెను.
4. బోధన : ఆరోగ్య బృందములో పనిచేయు వారికి మానసిక వ్యాధుల పట్ల అవలంభించుచున్న ఆధునిక విధానములను బోధింపవలెను. శరీరముల పరస్పర ప్రభావమును గూర్చి ప్రతివారును తెలిసికొని ఉండుట అవసరము. మరియు సంపూర్ణ వ్యక్తి విషయమున కుటుంబ, కర్మాగార, సమాజ, నేపథ్యములలో ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకొనుట అత్యవసరము.
5. మానసిక ఆరోగ్య బోధన : సమాజములలోని ఆరోగ్య విద్యాబోధన కార్యక్రములలో మానసిక ఆరోగ్య బోధన ప్రముఖ స్థానమును ఆక్రమింపవలెను. నాయకులకు సమాలోచన నైపుణ్యతలలో శిక్షణ ఇచ్చుట కూడా అవసరము.
6. సమాజ వ్యవస్థీకరణము : ముఖ్యముగా వెనుక బడిన వర్గముల వారిని ఐకమత్యముతో తమ సంఘములోని సమస్యలను పరిష్కరించుకొను శక్తి సంపాదించునట్లు బాగుగా వ్యవస్థీకరింప వలెను. సమాజంలో సభ్యులందరి కొరకు ముఖ్యముగా పేదల కొరకు కలిసికట్టుగా పని చేసినపుడు సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడి నపుడు ప్రవర్తన కూడా మెరుగుపడిన వనియు మానసిక వ్యాధుల సంఖ్య తగ్గుననియు గుర్తింపబడినది.

అధ్యయన కార్యక్రమములు

1. ఒక పిచ్చి ఆస్పత్రినిగాని, జనరల్ ఆస్పత్రిలోని సైకియాట్రిక్ వార్డును గాని సందర్శించి రోగుల ప్రవర్తనలను పరిశీలింపుము వారి వ్యాధి స్వరూపమును నిర్ణయించుటకు ప్రయత్నింపుము.

2. ఒక సైక్రియాట్రిస్ట్‌ను కలిసికొని ఆయన చేయు పని తీరును గూర్చి తెలిసికొనుము. అట్లే ఆరంగములో పనిచేయు సంఘ సేవికను, మానసిక, రోగులతో కలిసి పనిచేయు ఇతరులను కూడ కలిసికొనుము.
3. మనో మాంద్యమునకు గురి అయిన వారి కొరకు ఏర్పాటైన సంస్థను సందర్శింపుము. వారి మనోమాంద్య స్థాయికి నిర్ణయించుటకు ప్రయత్నింపుము.
4. బృందముగా ఏర్పడి మానసిక వ్యాధులకు గల కారణములను, వానిని ఎట్లు నిరోధింప వచ్చునో చర్చింపుడు.
5. మానసికారోగ్యమును గూర్చి, సమాజములోని మానసిక రోగుల పరిచర్యను గూర్చి ఒక ఆరోగ్య ప్రసంగమును తయారు చేయుము.

3.5 ఇంటి యందు శ్రద్ధ మరియు సలహా

ఇంటియందు శ్రద్ధ

మానసిక రుగ్మతకు చికిత్స పొందిన తర్వాత గృహమునకు తిరిగి వచ్చుటకు ముందు కుటుంబ సభ్యులను ఆరోగ్య కార్యకర్త సిద్దము చేయవలెను.

- ❖ నెలకొకసారి గృహ దర్శనము చేసి సర్దుబాటులో సహాయము చేయాలి
- ❖ రోగి చికిత్స పర్యవేక్షించవలెను.
- ❖ రోగికి డాక్టరు ఆదేశించిన సూత్రాలను (regular) గా క్రమము తప్పకుండా పాటించవలెను
- ❖ రోగితో కుటుంబ సభ్యులు చాలా ఓపికగా ఉండాలి.
- ❖ ఒక వేళ రోగి ప్రవర్తన మరలా అసాధారణమయితే ఆలస్యము చేయకుండా రోగిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

హాస్పిటల్ వారి సహాయంతో కొందరు రోగులు ఇంటిలోనే జాగ్రత్తగా చూడబడును

ఆస్పత్రి ఆధారిత ఇంటి శ్రద్ధకు మనుషులు, పరికరములు ఆస్పత్రి నుంచి లేక సమాజ సేవ సంస్థల నుంచి అందును. డాక్టరు బదులు, అనుభవము ఉన్న నర్సు ప్రాథమిక జాగ్రత్త అందించును. ఈ భాధ్యత తీసుకోవటానికి నర్సుకు అధిక నేర్పు ఉండాలి. చారిత్రక సమాచారం, భౌతిక లక్షణములు గుర్తించి, రోగిని గుర్తు పట్టి చికిత్స ఇచ్చుట.

కౌన్సిలింగు (Counselling) ఇది సమాజము లోని ఆరోగ్య బోధన కార్యక్రములలో ముఖ్యమైన భాగము సలహా నిచ్చు నైపుణ్యతలలో నాయకులకు శిక్షణ యివ్వవలయును.

- ❖ రోగికి మానసిక ఆందోళన తగ్గించుట చాలా అవసరము. ఆందోళనను తగ్గించుటకు వారి మనస్సును వేరే వాటిపై మరలించవలెను. ఉదా: దినపత్రిక చదవడము, కుట్లు, అల్లికలు, డ్రాయింగ్ రోగము నుండి రోగి మనస్సును మరల్చుట.
- ❖ సైక్రియాట్రిక్ సమస్యలున్న వారిని సలహా కోసం, మార్గదర్శం కోసం ఆరోగ్య సిబ్బంది దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాలి.
- ❖ సలహా, మార్గదర్శకం, తల్లిపిల్లల ఆరోగ్యం, కుటుంబ నియంత్రణ మానసిక ఆరోగ్యం, సమాజ ఆరోగ్యం, గర్భస్రావం, స్టెరిలైజేషను విషయాలలో ఇవ్వాలి.
- ❖ నర్సులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది, డాక్టర్లు ఆరోగ్య విషయాలతో సంబంధమున్న కొన్ని సమాజాలలో మత పెద్దల వద్ద సలహాలు తీసుకుంటారు.

సైక్రియాట్రిక్, అత్యవసరాలు వెంటనే డాక్టరుకు చూపాలి. ఇవి

- ❖ ఆత్రుత, భయాందోళనలు
- ❖ అతి ఉత్సాహము
- ❖ స్ట్యూపర్, ఒళ్ళు తెలిసి తెలియని స్థితి
- ❖ హిస్టిరికల్ మూర్ఛ
- ❖ ఆత్మహత్య, మందుత్రాగి చావడం.
- ❖ ఆల్కహాలు సేవించుట
- ❖ డ్రగ్స్ ఎడిక్షను నుండి దూరమగుట
- ❖ మూర్ఛలు

ఈ అత్యవసరములను గుర్తించి రోగులను ఆస్పత్రికి చేర్చిన సంఘ సేవకులు, సైకియాట్రిక్, రోగం గుర్తించి, చికిత్స వెంటనే అందించి మానసిక ఆనారోగ్యనికి సమాజ కి రిఫర్ చేయాలి.

3.6 మానసిక చికిత్సలో అత్యవసర పరిస్థితులు యందు రెఫరల్ (Refer Psychiatric Emergencies)

మానసిక రోగుల యందు క్రొత్త అనారోగ్యము వున్నట్లుండి తీవ్రంగా వచ్చుట వలన, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యము తీవ్రముగా అధికమగుట వీరు రోగికి (తనకు తాను) మరియు ఇతరులకు హాని కల్గించును.

కాబట్టి ఇవి అత్యవసర పరిస్థితి అవి

- ❖ ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నము చేయువారిని
- ❖ హిస్టీరియా, బాలింత కాలములో సైకోసిస్
- ❖ తీవ్రమైన డిప్రెషన్
- ❖ మహోదళనము
- ❖ ఉన్మాదితనము

మానసిక రుగ్మతలు

పై పరిస్థితుల యందు రోగితో శాంతముగును, సౌమ్యముగను వ్యవహరించవలెను.

- ❖ ఎక్కువ మంది జనము గుమి కూడకుండా చూడవలెను.
- ❖ పదునైన పరికరములను, క్రిమిసంహారక మందులు, అందుబాటులో లేకుండా చూడవలెను.
- ❖ అతని దృష్టి మళ్ళింపునకు, తినుటకు ఆహారము యివ్వవలెను.
- ❖ నిద్ర పోవునట్లు అతనిని ప్రోత్సహింపుము

ఇటువంటి రోగులను హాస్పిటల్ యందు వుంచి చికిత్స చేయవలెను. సాంఘిక కార్యకర్తలు (Social Worker) మానసిక రోగ నిపుణులు వీరిని గుర్తించి చికిత్స చేయవలెను. ఆకస్మిక మానసిక రుగ్మతలను గ్రామము యందుగాని, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రముల యందు గాని వున్న మానసిక చికిత్సాలయమునకు రెఫర్ చేయవలెను.

అధ్యాయము 4

వృద్ధాప్యములో శ్రద్ధ

థియరి : 05 గం॥

చేసి చూపునది : 02 గం॥

మొత్తము : 07 గం॥

విషయం : వృద్ధాప్యములో శ్రద్ధ

4.1 వయస్సు మీరిన వారిలో సంభవించే శారీరక, మానసిక మార్పులు

4.2 అవసరతలు మరియు సమస్యలు

4.3 ఇంటి యందు వృద్ధులు పరిచర్య

4.4 వృద్ధులను పరిరక్షించు పునరావాస కేంద్రములు

ఆశించిన ఫలితాలు

- ❖ వయసు మీరునపుడు జరుగు మార్పులను, లక్షణములను గుర్తించుటను నేర్పుము
- ❖ వారి అవసరతల ఆధారంగా సంరక్షణ నిచ్చుటకు నేర్పుము

ఉద్దేశ్యములు

ఆరోగ్య కార్యకర్త / విద్యార్ధులు ఈ అధ్యాయము నేర్చుకొనుట ద్వారా

- ❖ వయసు మారునపుడు జరుగు మార్పులను (శారీర, మానసిక) లక్షణములను, అవసరతలను, సమస్యలను గుర్తించుట.
- ❖ ఇంటి యొద్ద వృద్ధులకు అవసరమగు పరిచర్యను ఇచ్చుటలో సహాయ, సలహాలను ఇచ్చెదరు.
- ❖ సమాజమునకు పరిరక్షించు పునరావాస కేంద్రముల గురించిన సమాచారము నిచ్చుట, అవసరతను బట్టి వృద్ధులను తరలించుట.

బోధన మరియు నేర్చుకొను పద్ధతులు

- ❖ లెక్చరు; చర్చ; వృద్ధాశ్రమ దర్శనము

పరిచయం

వృద్ధులను గూర్చి తెలియ చేయు శాస్త్రమును Geriatrics అందురు. ప్రస్తుతము భారతదేశము యందు సగటు మనిషి జీవితకాల పరిమితి 68 సంవత్సరములు. అది ఇంకను పెరుగును అందుచేత భారత దేశమున వృద్ధులు ఎక్కువగా కనిపించుచున్నారు. వృద్ధులు శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో సమస్యలను ఎదురుకొంటున్నారు.

4.1 వయస్సు మీరిన వారిలో సంభవించే శారీరక, మానసిక మార్పులు

60 సంవత్సరములు పైబడిన వారిని వృద్ధులంటారు. వీరి యందు చాలా శారీరక, మానసిక మార్పులు జరుగును.

శారీరక మార్పులు

- ❖ చర్మము (వదులు బడి) ముడతలు పడుట, శారీర ధారుడ్యము తగ్గుట
- ❖ కంటి చూపు తగ్గుట
- ❖ వినికిడి తగ్గును
- ❖ జీర్ణము అగుట తగ్గును
- ❖ మతిమరుపు, జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనలు తగ్గును
- ❖ పళ్లురాలిపోవుట
- ❖ ఆడవారియందు రొమ్ములు కుచించుకు పోవుట
- ❖ బరువుతగ్గుట
- ❖ శరీరము వంగుట (అబినయము)
- ❖ శరీరకబలహీనత
- ❖ ధృడత్వము / పటుత్వము కోల్పోవుట
- ❖ శరీరము వణుకుట
- ❖ మాట స్పష్టత లేకుండుట
- ❖ పలుసార్లు మూత్రవిసర్జన
- ❖ తాను చేస్తున్న ఉద్యోగము నుండి పదవీ విరమణ చేయుట వలన ఆర్ధిక పరిస్థితి తగ్గుట.

మానసిక మార్పులు

- ❖ ఎల్లప్పుడు కూర్చొని కాలక్షేపం చేయటం వలన అశాంతికి గురి అవుతారు.
- ❖ డెలిరియమ్, డిమెన్షియా, డిప్రెషన్, చిరాకు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, ఒంటరితనము, మధ్యపానానికి అలవాటు పడడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, ఉపసంహరణ ఆత్మహత్య ఆలోచనలు. పై వాటి వలన వీరు ఇతరులపై ఆదరపడతారు.

4.2 అవసరతలు మరియు సమస్యలు

వృద్ధులకు శారీరక, మానసిక ఆవసరములు వుండును

- ❖ వీరు సంగతులు త్వరగా జ్ఞాపకము చేసుకొనలేరు కనక వీరు మనస్సుత్వరగా తారుమారు అగును.
- ❖ వీరికి ఎముకలు మెత్తగా వుండును, కనుక సులభముగా విరిగిపోవచ్చు కనుక కీళ్ళ వాతము వున్న వారు అవయవములను కదల్చలేరు వ్యాయమము చేయుట చాలా కష్టము.
- ❖ అజీర్ణము, మలబద్ధకము రావచ్చును.
- ❖ వీరికి చూపు, వినికిడి తగ్గిపోవును, కనుక వారికి ఆపాయము కలుగవచ్చును, చర్మము పలుచుగావుండి పుండ్లు రావచ్చును.
- ❖ రక్త ప్రసరణ చాలా నెమ్మదిగా జరుగును కనుక వారు చల్లగాను సౌకర్యంగా లేకుండా ఉండవచ్చు

- కొందరు వృద్దులు తరచు రక్తపోటుతో భాదపడుచుందురు.
- మధ్యపానము, పొగత్రాగుట వదిలివేయవలెను.
- స్థిమితముగా నుండుట, తేలికపాటి శ్రమ, విశ్రాంతిగనుండట
- ఉప్పుతక్కువ గలిగిన మిత ఆహారము భుజించుట
- కీళ్ళ వాతము, కురుపులు, కాళ్ళు వాచుట మొదలగువాటికి చికిత్స చేసిన మందుల వలన చాలా లక్షణములు తగ్గికొంతలో స్వస్థత ఏర్పడును. చెవులు సరిగా వినిపించనిచో అట్టివారికి శ్రవణ సాధవము ఇచ్చి సహాయపడవచ్చును.
- పళ్ళు వూడిపోయి బాధపడుచున్నచో అతనిని దంత వైద్యుని వద్దకు పంపి కట్టుడు పండ్లు అమర్చు సదుపాయము కలిగించవలెను. వీటి వలన ఉచ్చారణ బాగుండును. మరియు ఆహార పదార్ధములు నములుటకు, కొరుకుటకు జీర్ణ శక్తివృద్ధి అగుటకు వీలుండును.

4.3 ఇంటియందు వృద్ధులు పరిచర్య (Care of elderly at home)

- కుటుంబములో అందరు వీరిని ప్రేమించునట్లు చూడవలెను
- వారికి కుటుంబములోని చిన్న చిన్న పనులకు వారు అవసరమని తెలియజేయవలెను.
- వారి అలవాట్లు ఇష్టాఇష్టాలను గౌరవించి సేవచేయవలెను.
- వీరు (వృద్దులు) స్వతంత్ర్యముగా ఉండవలెనని కోరుదురు. ఒకరి మీద ఒకరు ఆధారపడి ఉండుటకు భయపడుదురు.
- వీరి అవసరములను భద్రంగా కాపాడవలెను. ఆహారము, బట్టలు, నివసించుట విషయములో నమ్మకము పుట్టించవలెను. వేడి వెచ్చటి పాలు సేవించుట, వీరికి ఎక్కువ వెచ్చదనము అవసరము. ఉదా: దుపటి కప్పి వుంచవలెను.

వ్యాయామము

శరీరము బాగా పని చేయుటకు రక్తప్రసరణ బాగాజరుగుటకు వీలైనంత వ్యాయామము చేయమని ప్రోత్సహించవలెను. ఉదా: నడుచుట, యోగా

పోషణ

సరిపడునంత పోషకాహారము, తేలికగా జీర్ణమగు ఆహారము అవసరము

మలవిసర్జన

మలబద్ధకము లేకుండా ఆహారము ఇవ్వలెను.

- ద్రవపదార్ధములు (పండ్లరసములు)
- పీచు పదార్ధములు కలిగి ఆహారపదార్ధములు, మరియు పండ్లు భూజించుటవలన. సుఖ విరేచనము జరుగును.

చర్మము

చర్మము తప్పక శుభ్రంగాను, పొడిగాను ఉండవలెను. ఒత్తిడి స్థలముల గూర్చి జాగ్రత్తగా (Position) తీరు మార్చవలెను. వీలైనంత వరకు వీరు లేచి నడుచునట్లు చూడవలెను.

మలమూత్ర విసర్జన

వృద్ధులకు మూత్రవిసర్జన పలుమార్లు వచ్చును.

- ❖ పడక దగ్గరలో లైటు స్విట్ వుంచి బాత్ రూమ్‌కు వెళ్ళుటకు సరిపడ వెలుతురు వుంచవలెను.
- ❖ బాత్ రూమ్‌లో కాలు జారిపడు విధముగా వుండరాదు.

స్వతంత్రత

- ❖ వృద్ధులు ఆసక్తి గలిగినవారుగా, స్వతంత్రులుగావుండునట్లు ప్రోత్సహించవలెను.
- ❖ వృద్ధులకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యము కల్పించమని కుటుంబము వారికి సలహాయివ్వవలెను.
- ❖ ధ్యానమునకు ఎక్కువ సమయము కేటాయించుట
- ❖ శారీరక మానసిక ప్రశాంతతను కలుగజేయుట
- ❖ శ్రమతో కూడిన క్లిష్టమైన పనులకు దూరముగా వుంచుట

బోధన

వృద్ధులు, ఇంటిలో ఏదో ఒక పని చేయుచు ఇంటిలోని వారికి తోడ్పడుతారు. వీరికి పిల్లలను నడిపించుటకును, భద్రముగా చూచుకొనుటకు తగినంత సమయముండును.

- ❖ కుటుంబ సమస్యలను గూర్చి చర్చించుటలోను, నిర్ణయములు తీసుకొనుటలోను వారు పాల్గొనునట్లు చూడవలెను.
- ❖ వయోవృద్ధులు దుర్భలులైనప్పుడు ఇతరులపై ఆధారపడుతారు. లేచుటకు, దుస్తులు ధరించుటకు, తిరుగుటకు వారికి తగినంత వ్యవధి నీయవలెను. వారిపట్ల మిక్కిలి ఓర్పును ప్రదర్శించవలెను.
- ❖ పుస్తకములు చదువుట, చర్చలో పాల్గొనుట, రేడియోవినుట, టి.వి. చూచుట వారికి ఆసక్తి యున్న పనులను కొనసాగించుటకు ప్రోత్సహించవలెను.
- ❖ చూపు వినికిడి సరిగా లేనపుడు, వారు రద్దీ ప్రదేశములో నడుచునపుడు వారి వెంట ఎవరైనా తోడ వుండుట అనవసరము
- ❖ వృద్ధులు చలికి తట్టుకొనలేరు కావున వెచ్చని దుస్తులు అవసరము.
- ❖ కేవలము ఉపచారము చేయుటకాక వృద్ధులను ప్రేమించుట, వారిపట్ల శ్రద్ధచూపుట ఎంతో ముఖ్యము.
- ❖ దంపతులతో ఒకరు చనిపోయిన వారిజీవితము లో ఏర్పడిన ఆఖాళీని పూరించుటకు ప్రయత్నించవలెను. జీవితాంతము వృద్ధుల పట్ల ప్రేమచూపు చున్న చో వారు ప్రశాంతముగాను, సంతృప్తిగాను జీవించెదురు.

4.4 వృద్ధులను పరిరక్షించు వునరావాస కేంద్రములు (Rehabititation & Agencies of caring centers)

ఈ ఆధునిక ప్రపంచము యందు ముసలి వారిని శ్రద్ధవహించు వారు చాలా తక్కువ ప్రతి కుటుంబము యుందు వారి పిల్లలు చదువుకొని ఉద్యోగము చేయుచు తల్లి దండ్రులకు దూరముగా వుండుట, నిర్లక్ష్యము చేయుట వలన అనేక వృద్ధాశ్రమములు (Old age homes) వెలిశాయి. వీటి యందు వృద్ధులు వారి దినచర్య నిర్వహించుకొనుచు వారికి వృద్ధాశ్రమము వారు ఇచ్చు ఆహారము వసతితో సరి పెట్టుకొనుచున్నారు.

- వృద్ధులకు యుక్తవయస్సు కంటే, చిన్న పిల్లల కంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ అవసరము. వీరిని ఆసుపత్రియందు చికిత్స కొరకు చేర్చుట ఖరీదైనపని.
- వయస్సు మళ్ళిన వృద్ధులయుందు శారీరక మానసిక పునరావాసము అవసరము. ఇటువంటి వారికి క్లబ్‌లు, భోజనము యింటికి సరఫరా చేయు వసతులు వెలసినవి.
- ఇంటికి వెళ్ళి పరిచర్య చేయుట చాలా సులువు. ఈ విధముగా పరిచర్య (ఇంటికి వెళ్ళి) చాలా మంది శిక్షణ పొందిన నర్సింగ్ ఎయిడ్స్ యిస్తున్నారు.
- ఆర్థిక స్థోమతను బట్టి వృద్ధాశ్రమమును ఎన్నుకొని సంతోషముగా జీవించవచ్చును.
- భారతదేశమున (హెల్‌పేజ్) అను స్వచ్ఛంద సంస్థ 26 సంవత్సరములుగా పనిచేయుచున్నది. ఈ సంస్థ ద్వారా ఉచితముగా వృద్ధులకు మెడికల్ మొబైల్ క్యాంపులు, ఉచిత కంటిశుక్లాల శస్త్ర చికిత్స, చేయుచున్నది. వృద్ధాశ్రమము, డేకేర్ సెంటరులను నెలకొల్పినది.