

கொரோனா தொற்று காலத்தில் ஏற்பட்ட

மன சிக்கல்களில் இருந்து விடுபட மருத்துவரை நாட தயங்க வேண்டாம்

கே.எம்.சி.ஹெச்., மன நல மருத்துவர் விளக்கம்

கோவை, ஆக. 5: இது குறித்து கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனைமனநலசிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீநிதி கூறியதாவது:

கொரோனா நோய்தொற்று காலத்தில் வாழ்ந்து வருகிறோம். இக்காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களால் நாம் பயம், பதட்டம், கவலை, கோபம், மனச்சோர்வு உள்ளிட்ட பல்வேறு உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகி வருகிறோம். இது நம்முள் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதோடு, உடலையும் பாதித்து வருகிறது.

இத்தகைய கடினமான சமயங்களில் நம் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க இரு வழிகள் உள்ளன. ஒன்று கொரோனா தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது, அதாவது முக கவசம் அணிதல், தனி மனித இடைவெளியை கடைப்பிடித்தல் மற்றும் சுத்தமாக கை கழுவுதல் ஆகிய நடவடிக்கைகள் நமக்குமனதையிழைத்ததும்.

மற்றொன்று, நம் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவது, அதாவது கொரோனா கால சூழ்நிலையை நாம் முதலில் ஏற்றுக்கொண்டால் தான், அதை

சமாளிக்கும் யோசனைக்கு செல்ல முடியும். கொரோனா தொடர்பாக எதிர்காலத்தை பற்றி கவலைப்படாமல், தற்போது செய்யும் செயலில் முழு கவனமும், ஈடுபாடும் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் இத்தகைய சூழ்நிலையை சமாளிக்க புதிய வாழ்க்கை முறைக்கு நம்மை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சத்தான உணவு, 6 முதல் 8 மணி நேர தூக்கம் நம் மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பெருக்கும். அதோடு, அன்றாடம் உடற்பயிற்சி, ஆழ்ந்த முச்சு பயிற்சி நம் பதற்றத்தை கட்டுப்படுத்தி, மனதை திசை திருப்பும், நமக்கு பிடித்த பொழுது போக்குகளை தேடி செய்வது ஒரு மன நிறைவை தரும். மூளை சோர்வை தரும் கொரோனா பற்றிய செய்திகளை ஓயாமல் பார்ப்பதையும், கேட்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். கொரோனாவுடனான போரில் நாம்



▶ டாக்டர் ஸ்ரீநிதி

தனியாக இல்லை என்பதை நினைவூட்ட உறவினர் மற்றும் நண்பர்களை வீடியோ காலிங், வெப்காம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம். பொருளாதாரச் சிக்கல் தீர்நீண்டகாலம் ஆனாலும் ஒரு நாள் மீள்வோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருப்போம். புதியவாழ்க்கை முறைக்கு நம்மை தயார்படுத்துவோம்.

எனினும், உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை, தினசரி வேலைகளை செய்ய முடியாத அளவிற்கு

மனச்சிக்கல், குடி, போதை பழக்கத்தில் சிக்கிக்கொள்ளும் நிலை ஆகியவை ஏற்பட்டால் மன நல மருத்துவரை நாட தயங்கக்கூடாது. கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையில் கொரோனா கால மன சிக்கல்களை சமாளித்து, வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வதற்கான ஆலோசனைகள் (கவுன்சலிங்) மற்றும் மனநல சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு, கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை, 99, அவிநாசிரோடு, கோவை. செல்போன் : 733 9333 485 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.