Sri MANAKULA VINAYAGAR
Medical college and Hospital
*Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107*

MANA - KURAL
*The official podcast of SMVMCH*

Name of Resource person: K.S. Vengatarangan | Podcast Title: Mental Health

Department: Senior Resident, Psychiatry | Category: Public awareness

வணக்கம் நண்பர்களே!

நான் டாக்டர். வெங்கட்டரங்கன், மனநல மருத்துவர் பேசுகிறேன். புதுச்சேரியில் உள்ள ஸ்ரீ மணக்குளவிநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் மனநலத்துறையில் Senior Resident -ஆக பணிபுரிந்து வருகிறேன்.

அக்டோபர் 10ம் தேதி என்பது மனநல மருத்துவம் சார்ந்தவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான தினம். அன்றைய தினம் தான் "உலக மனநல தினம்" என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (ஆங்கிலத்தில் World Health Organisation – WHO ) அவர்களால் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது.

கடந்த 30 ஆண்டுகளாக இந்த நடைமுறை கடைபிடிக்கபட்டு வந்துள்ளது. இந்த வருடத்திற்காக, அதாவது 2022-ம் ஆண்டிற்கான Theme "make mental health and well being for all a global priority"

அதாவது "அனைவரும் மனநல ஆரோக்யத்துடன் இருக்க உலக அளவில் அனைவரும் இனைந்து முயற்ச்சிக்க வேண்டும்" என்று இதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.

மனநல பிரச்சனைகள், மனநோய்களை பற்றி விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. மற்ற உடல் நோய்கள் எப்படி யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கிறதோ அதேபோல மனநோய்களும் நம்மில் எவருக்கும் வரலாம், வர வாய்ப்புள்ளது.

எனவே இதில் கூச்சம் அல்லது தயக்கம் இன்றி மனநல மருத்துவரை அனுகி கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டியது அவசியம். அவ்வாறு தக்க சமயத்தில் தக்க சிகிச்சை அளிக்கபடும் போது பெரும்பாலான நபர்கள் பூரன குணம் பெற்று வருவதை நாங்கள் கண்கூடாக பார்க்கிறோம்.

மனநோய்களை வருமுன் தடுப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- குடிப்பழக்கம், கஞ்சா போன்ற போதை பொருட்களை பயன்படுத்தவே கூடாது.
- குடும்பத்தில் மனநோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இரத்த சொந்தத்தில் திருமணம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும். குடும்பத்தில் சிலருக்கு மனநோய் இருந்தால் அது மரபனு (அதாவது Genes) மூலமாக அவர்களது பிள்ளைகளை பாதிக்க வாய்ப்புண்டு. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், குறையில்லாத தூக்கம் மற்றும் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் நம் மனதை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும்.
- எனவே நம்மை சுற்றி உள்ளோர் மனநலத்துடன், நிம்மதியாக வாழ, நம்மால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வோம் என இந்த வேளையில் உறுதி எடுத்து கொள்வோம்.

Signature of the Speaker

Dr. K.S.VENGATARANGAN, D.P.M
Regd. No: 62186
Senior Resident
Department of Psychiatry
Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital

Head of the Department

Dr. S. ARUN, MD(PSYCHIATRY)
REG. No: 77901
Professor & Head
Department of Psychiatry
Sri Manakula Vinayagar Medical College and Hospital
KalitheerthalKuppam, Madagadipet, Puducherry - 605 107.