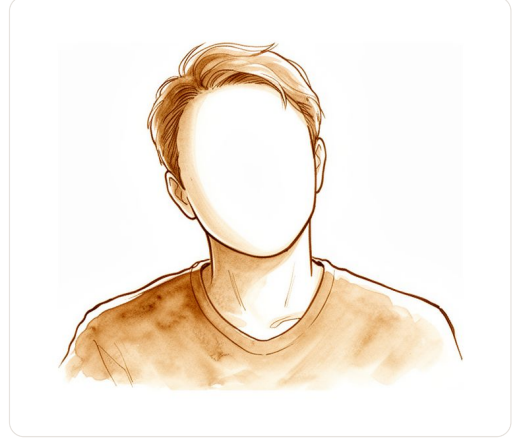


மனம், மன அழுத்தம் மற்றும் மீட்பு

மனம், மன அழுத்தம் மற்றும் மீட்பு

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மன ஆரோக்கியம், நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக மீள்கிறீர்கள் என்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கவனிக்கப்படாத மன ஆரோக்கிய கோளாறுகள், இடுப்புப் பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சையில் அதிக அளவு குறைந்தபட்ச மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமான வேறுபாடு மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவ நன்மையை அடைய முடியாத நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது என்று நம்பப்படுகிறது. அதாவது, உங்கள் மனநிலை அல்லது மன அழுத்த அளவுகளை நீங்கள் சமாளிக்க முடியாமல் போனால், வலியிலிருந்து குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை உணரவோ அல்லது முழுமையான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவோ கடினமாக இருக்கலாம்.

முழு இடுப்புப் பகுதி பரிமாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுபவர்களிடையே கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகள் மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையவை. இந்த அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களை விட உங்கள் மீட்புப் பாதை வேறுபடலாம். இடுப்புப் பகுதி பரிமாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிய கவலை அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்படுபவர்களுக்கு, 90 நாட்களுக்குள் மீண்டும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் அபாயம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரிக்கிறது. மீண்டும் இடுப்புத் தசை சரிசெய்தல் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுபவர்களிடையே, அடிப்படை நோயாளி அறிவித்த மதிப்பீட்டு அளவுகோல்களுடன் மன ஆரோக்கிய நிலைக்கு வலுவான தொடர்பு உள்ளது.

குறிப்பிடத்தக்க மன அழுத்தத்தில் நீங்கள் இருந்தால், உங்கள் வலி அதிக தீவிரமாக உணரலாம் என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம். குறிப்பிட்ட மன பழக்கவழக்கங்கள் உள்ள மக்களிடையே, நோயாளி நரம்பு மண்டலத்தில் நோசிசெப்டிவ் நியூரான்களின் அதிகப்படியான உணர்திறன் காரணமாக, நிரந்தர குறிப்பிடப்படாத கீழ் முதுகு வலியில் மைய உணர்திறன் ஏற்படலாம். இது தினசரி பணிகளைச் செய்வதைக் கடினமாக்கலாம். உங்கள் பின்னோக்கி ஒரு ப்ராவை அணியவோ அல்லது சட்டையை உள்ளே மறைக்கவோ

கடினமாக இருக்கலாம். பக்கத்தில் படுக்க முயற்சிக்கும்போது, குறிப்பாக, தூக்கம் கிடைக்காமல் போகலாம்.

6 வாரங்களில் வலி அறிவு மற்றும் மன உளைச்சலில் சிறிதளவு மேம்பாடுகளைக் கொண்டுவந்தாலும், குறிப்பிட்ட மன பழக்கவழக்கங்கள் இல்லாத மக்களிடையே, நிரந்தர குறிப்பிடப்படாத கீழ் முதுகு வலிக்கான மனநல ஆதாரமான தலையீடுகள், 1 ஆண்டுவரை வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் பொருத்தமான நன்மைகளைத் தரவில்லை. இந்த உணர்வுகளை உங்கள் மருத்துவருடன் விவாதிப்பது முக்கியம். வழக்கமான அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மருத்துவ பராமரிப்பிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள், முழு இடுப்புப் பகுதி பரிமாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மன உளைச்சலைக் கணிப்பதில் வாக்குறுதியைக் காட்டுகின்றன. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முழு இடுப்பு மற்றும் இடுப்புப் பகுதி பரிமாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுக்கான சாத்தியத்தை அடையாளம் காண்பதில், சுருக்கமான மறுநிலை அளவீட்டு அளவீட்டை விட, நோயாளி அறிவித்த மதிப்பீட்டு தகவல் அமைப்பு உலகளாவிய மன ஆரோக்கிய டி-ஸ்கோர், நிலையான மதிப்பீட்டு கட்டமைப்புகளுக்குள் மேம்பட்ட செயல்திறன் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் அனுபவத்தை நன்றாக புரிந்துகொள்ளவும் உங்கள் மீட்பை ஆதரிக்கவும் இந்த கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மனமும் உடலும் ஆழமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையை எதிர்கொள்ளும்போது, உங்கள் மனநலம் உங்கள் மீள்வு எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சரியாக கவனிக்கப்படாத மனநல கோளாறுகள் பெரும்பாலும் மூட்டு பாதுகாப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணம் அல்லது செயல்பாட்டு மேம்பாட்டை அடையாமல் போகச் செய்கின்றன. இதன் பொருள், உங்கள் மன அமைதிக்கு ஆதரவு அளிக்கப்படாவிட்டால், மூட்டு சரிசெய்யப்பட்டாலும் வலி தொடரலாம்.

கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகள் மொத்த இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் மோசமான முடிவுகளுடன் தொடர்புடையவை. நீங்கள் இந்த நிலைகளுடன் போராடுகிறீர்களானால், உங்கள் மீள்வு பாதை வேறுபட்டதாக இருக்கலாம். உதாரணமாக, தோள்பட்டை நிலைப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிய கவலை அல்லது மனச்சோர்வை உருவாக்கிக் கொள்ளும் நோயாளிகள், 90 நாட்களுக்குள் மீண்டும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் ஆபத்தைக் கணிசமாக அதிகரிக்கின்றனர். இது உணர்ச்சி ரீதியான துயரம் உங்கள் உடல் பாதுகாப்பு மற்றும் குணமாதல் நேரக்கோட்டை நேரடியாக பாதிக்கலாம் என்பதைக் காட்டுகிறது.

சில சமயங்களில், நெடிய வலி என்பது திசு சேதத்திற்கு மட்டுமே சமமாக இருக்காது. நெடிய இடுப்பு பின்னணி வலியில் மைய உணர்திறன் என்பது உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தின் அதிகபட்ச எதிர்வினையாக புரிந்து கொள்ளப்படலாம். உங்கள் மைய நரம்பு மண்டலம் இயல்பான சமிக்ஞைகள் அல்லது மென்மையான தூண்டுதல்களுக்கு மிகவும் அதிகமாக எதிர்வினையாற்றுகிறது. இது குறிப்பிட்ட மன பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளவர்களில்

அதிகமாக நடக்கிறது, இயற்பியல் காயம் மட்டும் காட்டும் வலியை விட வலி மிகவும் தீவிரமாக உணரப்படுகிறது.

உங்கள் மனநிலை உங்கள் மொத்த ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதையும் பாதிக்கிறது. நோயாளி-அறிவிக்கப்பட்ட முடிவுகள் அளவீட்டு தகவல் அமைப்பு மொத்த ஆரோக்கிய கருவி மனநல T-ஸ்கோர் என்பது மூட்டு அல்லது இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான முடிவுகளுக்கு ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகளை அடையாளம் காண உதவும் ஒரு கருவியாகும். இது சுருக்கமான மீளுருவாக்க திறன் அளவுகோல் போன்ற பிற அளவுகோல்களை விட, யார் சிரமப்படுவார்கள் என்பதை கணிப்பதில் சிறப்பாக செயல்படுகிறது. அதேபோல், வழக்கமான முன்-அறுவை சிகிச்சை தரவுகள் மொத்த மூட்டு மாற்றுக்குப் பிறகு மன உளைச்சலை கணிப்பதில் உதவலாம்.

இறுதியாக, மீண்டும் செய்யப்படும் கரோட்டோர் மெல்லணை சரிசெய்தல்களில் உங்கள் மீள்வின் தொடக்க புள்ளிக்கான உங்கள் அடிப்படை மனநலம் மிகவும் வலிமையான கணிப்பான் ஆகும். நீங்கள் ஃபைபோமைலியாவைக் கொண்டிருந்தால், அது ஓய்வில் அல்லது மென்மையான அறிகுறிகளுடன் இருந்தாலும், ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ் உள்ளவர்களை விட நீங்கள் மோசமான வலி மற்றும் குறைந்த வாழ்க்கை தரத்தை அனுபவிக்கலாம். 認知行为疗法 (Cognitive behavioral therapy) 6 வாரங்களில் வலி அறிவு மற்றும் துயரத்திற்கு உதவலாம், ஆனால் இடுப்பு பின்னணி வலிக்கான 1 ஆண்டு வரை வலி மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு அர்த்தமுள்ள நன்மைகளை வழங்காது. இந்த இணைப்புகளை புரிந்து கொள்வது உங்கள் மனதையும் உடலையும் ஆதரிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் பராமரிப்பை வடிவமைக்க உதவுகிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மன நலம் உங்கள் உடல் எவ்வளவு நன்றாக குணமடைகிறது என்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நீங்கள் சிகிச்சை பெறாத கவலை அல்லது மனச்சோர்வு கொண்டிருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணம் அல்லது செயல்பாட்டு மேம்பாட்டைப் பெறுவதில் குறைவாக இருப்பீர்கள். இந்த அறிகுறிகள் சிகிச்சை இல்லாத நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் குணமாதல் பாதையை மாற்றுகிறது. உதாரணமாக, தோள்பட்டை நிலைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு புதிய கவலை அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்படுவது, 90 நாட்களுக்குள் மீண்டும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும் உங்கள் ஆபத்தைக் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் மன அழுத்தத்தின் காரணமாக உங்கள் வலி அதிகமாக உணரப்படலாம். இது மைய உணர்திறன் காரணமாக இருக்கலாம், அதாவது உங்கள் நரம்பு மண்டலம் இயல்பான சிக்னல்களுக்கு மிகவும் வலுவாக பதிலளிக்கிறது. இந்த அதிகபட்ச உணர்திறன் குறிப்பிட்ட மன பழக்கவழக்கங்களுடன் தொடர்புடையது. இதனால், எந்த செயல்முறைக்கு முன்பும் உங்கள் உணர்வுகளுடன் இதுவே மிகவும் வலுவான தொடர்பைக் கொண்டுள்ளதால், உங்கள் மன நல நிலையை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவனமாக ஆராயலாம்.

மன அழுத்தத்திற்கான சோதனைகள் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுவீர்கள் என்பதை கணிப்பதில் உதவும். நோயாளி அறிக்கையிடப்பட்ட

முடிவுகள் அளவீட்டு தகவல் அமைப்பு உலகளாவிய ஆரோக்கிய கருவி மன ஆரோக்கிய T-ஸ்கோர் போன்ற கருவிகள், மற்ற அளவுகோல்களை விட சாத்தியமான மோசமான முடிவுகளை அடையாளம் காண்பதில் சிறந்தவை. இது உங்கள் பராமரிப்பு குழு உங்களுக்கு ஆரம்பத்தில் ஆதரவு அளிப்பதற்கு உதவுகிறது.

நடைமுறையில், உங்கள் மனதை நிர்வகிப்பது சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாகும். மனநிலை நடத்தை சிகிச்சையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தலையீடுகள் 6 வாரங்களில் வலி அறிவு மற்றும் மன அழுத்தத்தில் சிறிய மேம்பாடுகளை வழங்கலாம். இருப்பினும், இவை எப்போதும் கீழ் முதுகு வலி போன்ற நிலைகளுக்கு 1 ஆண்டு வரை வலி அல்லது செயல்பாட்டில் அர்த்தமுள்ள நன்மைகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. அதேபோல், ஃபைபோமைலஜியா (Fibromyalgia) உள்ள நோயாளிகள், ஈடுபாடு இல்லாத ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ் (Rheumatoid arthritis) உள்ள நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது, அதிக தீவிரமான அறிகுறிகள் மற்றும் மோசமான வாழ்க்கை தரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

குணமாதல் என்பது உடல் ரீதியானது மட்டுமே அல்ல. முன்புற க்ரூசியேட் லிகாமெண்ட் மறுசீரமைப்பு (Anterior cruciate ligament reconstruction) போன்ற செயல்முறைகளுக்குப் பிறகு ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உடல் ரீதியாக, மனரீதியாக மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவதில் வேறுபாடுகள் உள்ளன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் குணமாதல் உங்கள் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டையும் உள்ளடக்கியது என்பதை புரிந்து கொண்டுள்ளார். தற்போது மன ரீதியான மன அழுத்தத்தை சரிசெய்வது, உங்கள் பராமரிப்பிலிருந்து சாத்தியமான சிறந்த முடிவைப் பெறுவதற்கு உதவும்.