

ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ

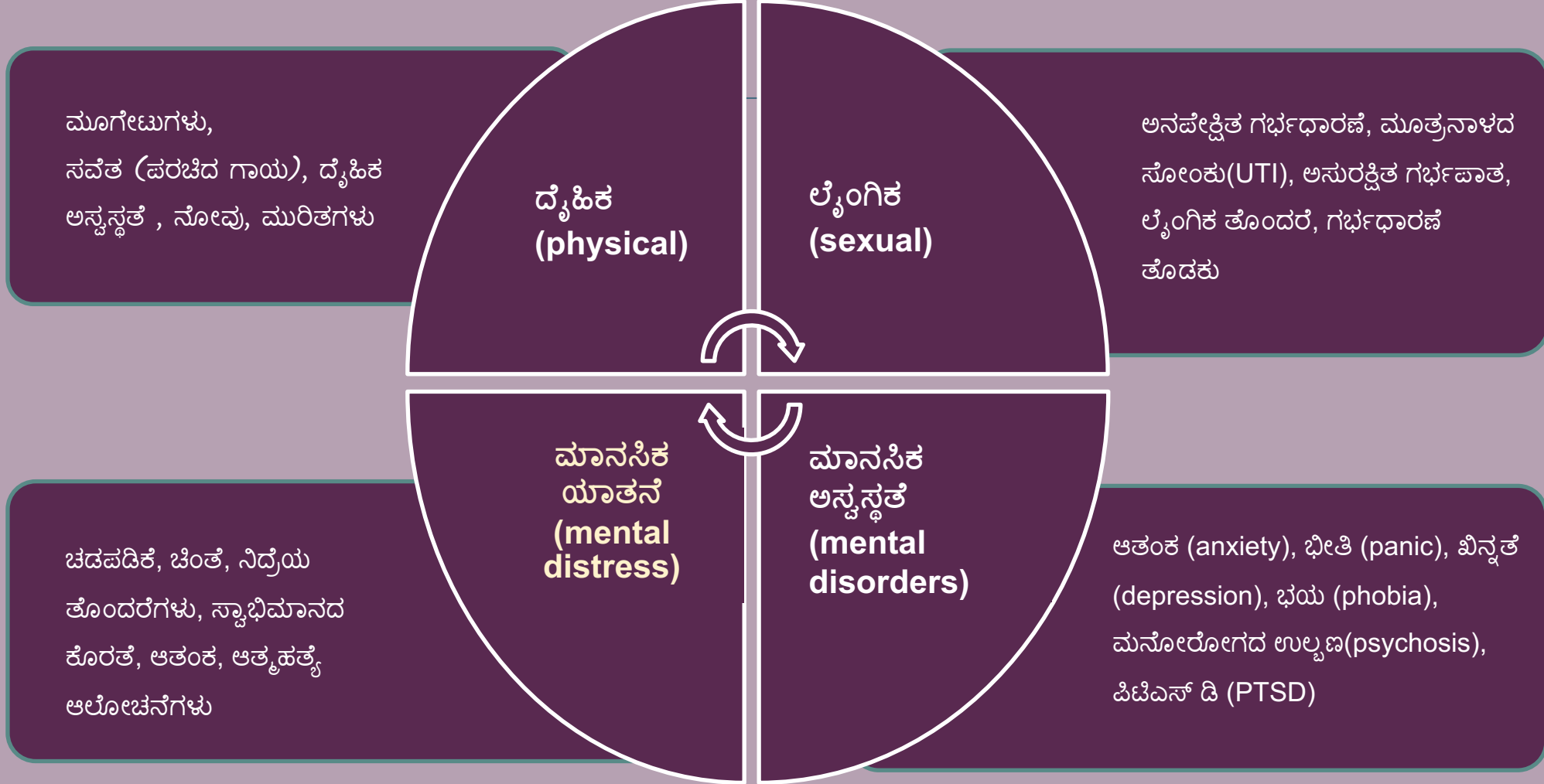
— ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು:
ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
(Psychological Impact of Violence: Assessment of mental distress and
disorder)



ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ❖ ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
- ❖ ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು
- ❖ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರಂತರತೆ (Mental health continuum)

ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ
ಯಾತನೆ ಮತ್ತು
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮಾನಸಿಕ
ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ





ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Common mental health disorders)

- ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ
- ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ಉದಾ: ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ,, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಗಂಭೀರ/ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Severe mental health disorders)

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಅರಿವಿನ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು (functioning) ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ತಕ್ಷಣದ ಗಮನ/ಕಾಳಜಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ; ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಗತ್ಯ
- ಉದಾ: ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ (Schizophrenia), ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾಡರ್ (Bipolar Disorder)

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ (assessment) ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು (ground rules)

- ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
- ಗುಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (privacy and confidentiality)
- ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸಿ (comfortable)
- ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಎರೇಸರ್, ಪೆನ್, ಪೇಪರ್ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು (assessment tools) ನೀಡಬೇಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು (assessment notes) ಅವರಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಯಾವುದೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಡಚಣೆ ಇರದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ (no interruptions)
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು (build rapport) ನಿರ್ಮಿಸಿ.
- ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು (Behavioral observations must be noted).



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು

- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿ - ಏಕೆ, ಏನು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ
- ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ (be empathetic)
- ಒಪ್ಪಿಗೆ (consent) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿರ್ಣಯಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ (non judgmental)
- ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ (clarification) - ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸದಿರಿ (don't generalize)



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು

- ಮಹಿಳೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ಉದಾ- ಆಯಾಸ, ನಿರ್ದೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದಾಗ
- ಮಹಿಳೆ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ತಳಮಳಗೊಂಡಾಗ(agitated), ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಾಗ
- ಮಹಿಳೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ
- ಅಮಲೇರಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಗಳು
- ತಕ್ಷಣದ ಆಘಾತಕಾರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (immediate traumatic experience), ಮಹಿಳೆ ಮಾತನಾಡದಾಗ
- ಮಹಿಳೆ ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ - ಸಂಶಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ತೀವ್ರ ಸಂಕಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ (severe distress)
- ಮೊದಲ ಸೆಷನ್ ನಲ್ಲಿಯೇ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಾರದು
- ಟೆಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಡಿ



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳು (steps)

- ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ-ಸ್ಥಿತಿ (socio-demographic) -ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ವಾಸಸ್ಥಳ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಧರ್ಮ
- ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಳು (main concerns)
- ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿಗಳ ವಿವರಗಳು - ಯಾವಾಗ, ಏನು, ಏಕೆ, ಯಾರು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ
- ಮನಸ್ಥಿತಿ (mood) - ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ, ನಿನಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ?
- ವರ್ತನೆ (behaviour) - ವೀಕ್ಷಣೆ (observation) (ಉಡುಗೆ, ತಲೆ ಬಾಚಿರುವುದು, ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನೆಗಳು (involuntary movements), ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ (eye contact), ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ (concentrate) ಹೊಂದಲು, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು (instructions) ಗ್ರಹಿಸಲು (comprehend) ಅಥವಾ ಅನುಸರಿಸಲು (follow) ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?)



ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳು...

- ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳು (**body language**) - ಕುಳಿತ ಭಂಗಿ, ಶಾಂತತೆ (relaxed), ಗಲಿಬಿಲಿ ಅಥವಾ ಚಂಚಲತೆ (tense/restless), ನಿಧಾನ (slow), ಹಿಂಜರಿಕೆ (hesitant), ಸಹಕಾರಿ (cooperative)?
- ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು (**biological functions**) - ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ಋತುಚಕ್ರ (menstrual cycle), ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ (bladder & bowel movement)
- ಸಾಮಾಜಿಕ- ವೃತ್ತಿಪರ (**socio-occupational**) ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ), ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳು (interactions) - ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ (social gatherings) ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಯಾವುವು?

(symptoms of common mental disorders)



ಆತಂಕ (anxiety)

ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು?



ದೈಹಿಕ (physical) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು
- ಎದೆಬಡಿತ (palpitations)
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಆಯಾಸ (fatigue)
- ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವು
- ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ವಾಕರಿಕೆ (nausea), ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಭಾವುಕತೆ (feelings) ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಳಗೊಂಡ (thought) ಒಳಗೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಭಯ (apprehension)
- ಚಿಂತೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಭಯ
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ (concentration) ತೊಂದರೆ
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತ, ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು (racing thoughts)
- ಮಾನಸಿಕ ಚಡಪಡಿಕೆ (restlessness)
- ಕಿರಿಕಿರಿ (irritability)
- ಕಳೆದುಹೋದ ಭಾವನೆ (feeling lost)



ವರ್ತನೆಯ (behavioural) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಒಂದೆಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು
- ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಷ್ಟ
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು (task) ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಕಷ್ಟ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು (social withdrawal)





ಆತಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು?

ಅರಿವಿನ (cognitive) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನೀವು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೀರಾ?

ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ (autonomic) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆ ಇದೆಯೇ?

ನೀವು ತುಂಬಾ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತೀರ (restless)?

ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಭಾವನಾತ್ಮಕ (emotional) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಾ?

ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ?



ಆತಂಕದ ತೀವ್ರತೆ (severity)

ಸ್ವಲ್ಪ (mild) - ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು

ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಗಮನಾರ್ಹ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಮಧ್ಯಮ (moderate) - ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ (restless), ಯಾತನೆ (distress), ಅನಿಯಂತ್ರಿತ, ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು (racing thoughts)

ತೀವ್ರ (severe) - ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಬೆವರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ), ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಭಯಭೀತರಾಗಿರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಖಿನ್ನತೆ (Depression)

ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು?



ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಯಾಸ (fatigue)
- ನಿತ್ಯಾಣ (exhaustion)
- ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು (reduced appetite)
- ಹೆಚ್ಚಿದ/ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಿದ್ರೆ (ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು)
- ತೂಕ ಇಳಿಕೆ (weight loss)
- ತಲೆನೋವು
- ದೇಹದ ನೋವು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಅನುಭವ (sensation)



ಭಾವುಕತೆ (feelings) ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು (thought) ಒಳಗೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ದುಃಖದ ಮನಸ್ಥಿತಿ (low mood)
- ಕಿರಿಕಿರಿ (irritability)
- ಸ್ವ ಭವಿಷ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಮರೆವು, ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ
- ಕುಂದಿದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ (low self-esteem), ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ (guilt)
- ಕಡಿಮೆಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಸಾವಿನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು



ವರ್ತನೆಯ (behavioural) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುವುದು
- ಕಡಿಮೆ ಮಾತು
- ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯ ಕೊರತೆ
- ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ
- ಆಲಸ್ಯ/ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು
- ಕೋಪ
- ಸ್ವ ಹಾನಿ



ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು?

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು?

- ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬದುಕಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಹತಾಶ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ (helpless) ಇರುತ್ತೀರಾ?
- ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ನೀವು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ವರ್ತನೆಗಳ (behaviour) ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು?

- ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗವನ್ನು (sleep disturbances) ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ನೀವು ಮೊದಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ದಿನ ಸುಸ್ತಾದ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೇ?

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು?...

ಭಾವನೆಗಳ (emotions) ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು?

- ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ?
- ನೀವು ಅತಿಯಾದ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಅಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?





ಖಿನ್ನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ (severity)

ಸ್ವಲ್ಪ (mild) - ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ, ದುಃಖದ ಭಾವನೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ , ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮ (moderate) - ದುಃಖದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಬೇಗ ದಣಿವಾಗುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನಗಳು (interactions) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ (ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ರೆಫರ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ).

ತೀವ್ರ (severe) - ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ, ಸ್ವ-ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಯಾರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಯದಿರುವುದು, ಸ್ವ, ಇತರರು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಪರಾಧದ ಭಾವನೆಗಳು (feeling of guilt) (ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ರೆಫರ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ)

ಸೂಚನೆ - ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ

ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಸೋಮಟೈಸೇಶನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)

- ❖ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಉದಾ- ನೋವು
- ❖ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ❖ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು (emotional distress) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ
- ❖ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹು ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತ (multiple & recurrent) ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ
- ❖ ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದ ಯಾತನೆ ನಿಜ ಆದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿವರಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನೋವು (**pain**) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರದಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ವರದಿಯಾದ ನೋವಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು - ಎದೆ, ತೋಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ (neurological symptoms) ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ತಲೆನೋವು, ಚಲನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (movement disorders), ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜೀರ್ಣಕಾರಿ (**digestive**) ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉದಾ: ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ (abdominal) ನೋವು ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ (bowel) ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅತಿಭೇದಿ (diarrhea), ಮಲಬದ್ಧತೆ (constipation).

ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು...

ಸಂಭಾವ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ (potential illness) ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರ ಚಿಂತೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ

ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು



ಸೊಮಾಟೈಸೇಶನ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು?

- ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?
- ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (self medication) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮಗೆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆಯೇ?
- ಈ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?
- ಈ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು (mobility) ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (Post Traumatic Stress Disorder- PTSD)

ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ (PTSD) - ತೀವ್ರವಾದ ಭಯ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅಥವಾ ಭಯಾನಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

ಸಂಕೀರ್ಣ ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ (complex PTSD) : ಹಿಂಸೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ನಿಂದನೆಯಂತಹ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಿಸುವುದು

ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ (PTSD)ಯಲ್ಲಿ, ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರಬಹುದು



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಭಯಾನಕ ರಾತ್ರಿ ಅನುಭವಗಳು (night terrors)
- ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು (nightmares)
- ಭಯ (fearfulness)
- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹಿಂಸೆಯ ಅನುಭವ ನೆನಪಾಗುವುದು (flashbacks)
- ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು
- ಹಿಂಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
(avoidance of situations & triggers)
- ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ (Hypervigilance)



ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ (flashbacks) ಎಂದರೇನು?

- ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಆಘಾತದ ನೆನಪುಗಳು (distressing memory)
- ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ನೆನಪುಗಳು (unwanted and intrusive)
- ಆಘಾತವು ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು
- ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (senses) ಒಳಗೊಂಡ ಅನುಭವ



ಹೆಚ್ಚಿದ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ (Hypervigilance) ಎಂದರೇನು?

- ಇದು ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ (prevent danger) ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ (sensitive)
- ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಬಹಳ ಬೇಗ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ (restless), ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ
- ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ/ಚಟುವಟಿಕೆ (jumpy reflexes)
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಭಯ, ಭೀತಿ, ಚಿಂತೆ



ಭಯಾನಕ ರಾತ್ರಿ ಅನುಭವಗಳು (night terrors) ಯಾವುವು?

- ಇದನ್ನು ಭಯಾನಕ ನಿದ್ರೆಗಳು (sleep terrors) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ
- ಭಯಾನಕ ರಾತ್ರಿ ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಯಭೀತನಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಿರುಚುವಂತೆ ಅಥವಾ ಕೂಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ವಿಷಯ(content) ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ

- ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒದೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ದುಃಸ್ವಪ್ನ (Nightmare) ಎಂದರೇನು?

- ಎಚ್ಚರವಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಾಗುವ ಅಹಿತಕರ ಕನಸುಗಳು (unpleasant dreams)
- ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ
- ಆಘಾತದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಘಾತದಲ್ಲಿದ್ದ ಅದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ
- ಚಿಹ್ನೆಗಳು - ಬೆವರು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಭಯ





ಬೆಟೆವಿಸ್ ಡಿ (PTSD) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

- ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಾಡುವ ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಾ?
- ನೀವು ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಘಟನೆಗಳ ಫ್ಲಾಶ್‌ಬ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮಗೆ ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ನೀವು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಹಠಾತ್ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಯಭೀತರನ್ನಾಗಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಘಟನೆಯ ನೆನಪುಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೇ?
- ಹಿಂದಿನ ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಗಂಭೀರ/ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ
ಲಕ್ಷಣಗಳು (severe mental disorders) ಯಾವುವು?



ವರ್ತನೆಯ (behavioural) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ (aggressive behaviour)
- ಕೊಳೆ/ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಹ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಡವಳಿಕೆ (disorganized behaviour)
- ತನ್ನೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಮಾತನಾಡುವುದು (talking to self)
- ಸ್ವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡದಿರುವುದು (poor self hygiene)
- ಕುಂದಿದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ (social skills)
- ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು (isolation)

ಭಾವನಾತ್ಮಕ (emotional) ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಗರಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ (extreme mood changes)
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು (emotional experiences) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ (handling) ತೊಂದರೆ
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಗುವುದು
- ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಅವಾಸ್ತವಿಕ (unrealistic) ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.



ಆಲೋಚನೆಗೆ (thought) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು (false beliefs) ಉದಾ. - ಜನರು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಸಂಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ನಾನು ದೇವರ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ
- ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ (lack of logic)
- ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದತೆ (suspiciousness); ಸತ್ಯವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಂಬಿಕೆ (fixed & rigid beliefs) ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು (disorganized thinking) ಒಳಗೊಂಡ ಅಸಂಘಟಿತ ಮಾತು
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರದೋ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದಂತಾಗುವುದು (Auditory Hallucinations).

ಉಲ್ಲೇಖಿತ (Referral) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಯಾವಾಗ, ಯಾರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ?



ಯಾವಾಗ?

- ಸ್ವ-ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಅಪಾಯ
- ಆಕೆ ತುಂಬಾ ವಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ
- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಯ ತೀವ್ರ ಯೋಚನೆ(flashbacks), ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು (nightmares), ಆತಂಕ (anxiety) ಅಥವಾ ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ(PTSD)ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ
- ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ ಮುಂದುವರಿದಾಗ
- ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಭ್ರಮೆ)
- ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು



ಯಾರಿಗೆ?

- ಮನೋವೈದ್ಯರು (Psychiatrist)
- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (Clinical Psychologist)
- ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು (Psychiatric Social Worker)
- ಸಲಹೆಗಾರರು (Counsellors)
- ಜಿಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (District Mental Health Program)
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ವೈದ್ಯರು



ಹೇಗೆ?

- ಸಲಹೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿ (appointment)
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ
- ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಪತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ (referral letter)
- ಉಲ್ಲೇಖಿತದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ವಿಚಾರಿಸಿ (follow up)
- ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ (give feedback)



ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಗುರಿಂದರ್ ಪ್ರೀತ್ ಕೌರ್, ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೋಷಿಯಲ್ ವರ್ಕ್ ನಲ್ಲಿ ಎಂ.ಫಿಲ್.
ತರಬೇತುದಾರ, ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರವರ್ತಿ
ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮ್ಯಾನೇಜರ್, ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ

ವೀಣಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಸಹ-ಪ್ರಧಾನ ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆ

