



உங்கள்  
அனுபவங்களையும்,  
Early Intervention  
சேவை என்ன வழங்க  
வேண்டும் என்பதையும்  
புரிந்துகொள்ள  
உங்களுக்கு உதவுகின்ற  
ஒரு துண்டுப் பிரசுரம்



# அசாதாரண மற்றும் மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

அசாதாரண மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்கள் என்பதில் சித்தப்பிரமை, அல்லது யாராவது உங்களைப் பின்தொடர்கிறார்கள் அல்லது பின்தொடர முயற்சிக்கிறார்கள் என்ற பயம், பிற விசித்திரமான அல்லது வருத்தமளிக்கும் எண்ணங்களைக் கொண்டிருத்தல், அல்லது மற்றவர்கள் செய்யாத விஷயங்களைப் பார்த்தல், கேட்டல், உணர்தல், நுகர்தல் அல்லது சுவைத்தல் ஆகியவை உள்ளடங்கும்.

மக்கள் பல்வேறுபட்ட காரணங்களுக்காக அசாதாரண மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கலாம். இந்த அனுபவங்களை ஆன்மீக அனுபவங்களுடன் இணைக்க முடியும். நீண்ட நேரம் உங்களுக்குத் தூக்கம் வராதபோது, போதைமருந்து எடுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, வலிப்புநோய் பாதிப்பு இருக்கும்போது, அல்லது நிறைய மன அழுத்தம் அல்லது உணர்வதிர்ச்சிக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது இவை ஏற்படலாம்.

இந்த அனுபவங்கள் மிகப் பொதுவானவை. அவை ஒருவருடைய பதினம் வயதிலோ அல்லது 20-களின் ஆரம்பத்திலோ தொடங்கலாம், இருந்தாலும் சில பேருக்கு இது மிகத் தாமதமாக ஏற்படக்கூடும்.

இந்த அனுபவங்கள் அச்சுறுத்துவதாக இருக்கும்போதும் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்போதும், இவை சில நேரங்களில் என psychosis அழைக்கப்படுகின்றன, ஆனால் மற்றவர்கள் இந்த அனுபவங்களை சாதாரண மன உலைவின் ஒரு பகுதியாகப் பார்க்கிறார்கள். Psychosis என்பது அனுபவங்களை விவரிக்கின்ற ஒரு சாதாரண வார்த்தையாகும்.

இந்த அனுபவங்கள் அந்த நேரத்தில் பீதியுண்டாக்குவதாக இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் அதிலிருந்து மீண்டு வர முடியும், நல்ல வாழ்க்கையை, ஒரு நல்ல வேலையை, ஒரு உறவை, மற்றும் ஒரு குடும்பத்தைப் பெற முடியும்.

அசாதாரண மனவேதனை ஏற்படுத்தும் அனுபவங்களின் இரண்டு முக்கியக் கட்டங்கள் உள்ளன. தீவிரமான கட்டத்தில், நீங்கள் சித்தப்பிரமையை அனுபவிக்கலாம், விஷயங்களைக் கேட்கலாம் மற்றும் பார்க்கலாம், மற்றும் தடுமாறிய எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் அதன் பின் நீங்கள் அதிலிருந்து மீண்டு வரத் தொடங்குவீர்கள். மீட்புக் கட்டத்தில், ஒத்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் அனுபவங்களை நீங்கள் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் அவை உங்களுக்கு குறைந்த மனவேதனை ஏற்படுத்துவதாகவும், உங்களுக்கு குறைவான பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம்.

அடுத்து நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது! இந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால், early intervention சேவைகளுடன் இணைந்து செயல்படத் தேர்ந்தெடுப்பது இந்த அனுபவங்களிலிருந்து விடுபட்டுச் செல்வதற்கான ஒரு முக்கியப் படியாகும்.

நெருக்கடியான தொடக்க மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகளின் போது நீங்கள் செய்கின்ற விஷயங்களும், இந்த அனுபவங்களுக்கு நீங்கள் பெறுகின்ற ஆதரவும் குறிப்பாக முக்கியமானது என சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன.



## Early Intervention சேவைகள் என்பவை யாவை? அவை என்ன செய்கின்றன?

Early intervention (EI) சேவைகள் குறிப்பாக அசாதாரணமான மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்களைக் கொண்டுள்ள நபர்கள் அதைச் சமாளித்து அவற்றிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு, அதிக நேர்மறையானவராக உணர்வதற்கு, இயல்பான வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்கு, மற்றும் இது மீண்டும் நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைப்பதற்கு அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

EI சேவைகள் மன மற்றும் உடல் நலத்தின் அனைத்து அம்சங்களிலும் கவனம் செலுத்துகின்றன மற்றும் மருத்துவம், உளவியல், சமூகம் மற்றும் உடல் சார்ந்தது என பல்வேறு வழிகளில் அவை செயல்படுகின்றன, வேலை, பள்ளி மற்றும் கல்லூரி, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள், உறவுமுறை வீட்டுவசதி, பணம், மருந்துகள், மதுப்பழக்கம் மற்றும் உடல்நலம் ஆகியவற்றில் உதவுகின்றன. இது உங்களுடைய ஆன்மீக, மத, கலாச்சார அல்லது குடும்ப பின்னணிக்கும் பொருந்துகின்ற பயனுள்ள சிகிச்சைகளும், பரந்த அளவிலான முழுமையான ஆதரவும் வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

EI பல்வேறு வகையான வழிகளில் செயல்படுவதால், சேவையில் பல்வேறு வகையான மக்கள் பணிபுரிகிறார்கள். அவர்கள் வழக்கமாக இத்தகைய அனுபவங்களைக் கொண்ட மக்களுடன் இணைந்து பணிபுரிகிறார்கள். நலம்பேணல் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், மனநல மருத்துவர்கள், உளவியலறிஞர்கள், மருந்துத் தயாரிப்பாளர்கள், செவிலியர்கள், தொழில்முறைச் சிகிச்சையாளர்கள், சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் ஆதரவு நேர மற்றும் மீட்பு ஊழியர்கள் ஆகியோர் இதில் உள்ளடங்குவர். இந்தக் குறிப்பிட்ட நபர்களைப் பற்றியும், அவர்கள் என்ன சேவை வழங்க முடியும் என்பதைப் பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை எங்கள் இணையதளத்தில் நீங்கள் அறியலாம்: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk).

கலாச்சாரம், பாலினம், மதம், இன மனப்பான்மை, பாலுணர்வு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுகிறார்கள். மனநலச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துகின்ற

பெரும்பாலான நபர்கள் தங்கள் மனநலப் பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதில் மதம் அல்லது ஆன்மீகம் உதவிகரமாக இருப்பதாக சொல்லியிருக்கிறார்கள் - ஆனால் சில நேரங்களில் இதைப் பற்றி சுகாதார நலம்பேணல் வல்லுநர்களிடம் பேசுவதை அவர்கள் சிரமமானதாகக் கருதுகிறார்கள். உங்கள் EI சேவை நலம்பேணல் ஒருங்கிணைப்பாளருக்கு உங்களுடைய குறிப்பிட்ட கலாச்சார அல்லது ஆன்மீக பின்னணி பற்றிய தகவல்கள் முழுமையாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் உங்கள் கண்ணோட்டங்களை கவனிக்க, புரிந்துகொள்ள மற்றும் மதிப்பளிக்க முடிவெடுப்பார்கள்.

மிகவும் உதவக்கூடிய ஆதரவு அல்லது சிகிச்சையைக் கண்டறிய உங்கள் நலம்பேணல் ஒருங்கிணைப்பாளர் மற்றும் சேவை உங்களுக்கு உதவும் மற்றும் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கேற்ப அவர்கள் தங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதில் ஆன்மீக நம்பிக்கைகளின் அல்லது மத / ஆன்மீக வட்டாரங்களைச் சேர்ந்த நபர்களின் அம்சங்களை அவர்கள் எப்படி சேர்க்க முடியும் என நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்க முடியும். உங்கள் அனுமதியுடன் அவர்கள் ஒரு ஆன்மீகத் தலைவரிடம் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரிடம் ஆலோசனை பெற முடியும்.

EI சேவைகள் பேசுவதை நீங்கள் அனுமதிக்க விரும்பாத நபர்கள் யாராவது இருந்தால், பரவாயில்லை - நீங்கள் அவர்களிடம் இதைத் தெரிவிக்கலாம். EI சேவைகள் வழக்கமாக குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றன மற்றும் அவர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பார்கள். மக்களுக்கு அவர்களைச் சுற்றி ஆதரவான குடும்பமும் நண்பர்களும் இருந்தால் அவர்கள் மிக விரைவில் மன வேதனையிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது என்பதும் ஒரு காரணம்.

சில வாரங்களில் விஷயங்கள் இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பினாலும் கூட EI சேவைகள் மூன்று ஆண்டுகள் வரை ஆதரவு வழங்குகின்றன. ஏனெனில், நீண்ட காலத்திற்கு இத்தகைய அசாதாரண மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்களால் போராடக்கூடிய ஒரு சில நபர்கள் இருக்கிறார்கள். மீண்டு வருவதற்கு உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புக் கொடுக்க சரியான ஆதரவைப் பெறுவது உண்மையில் முக்கியமானதாகும்.

# Early Intervention சேவைகள் செயல்படுகின்றனவா?

நிலையான சமூக சுகாதாரச் சேவைகளை விட EI சேவைகள் அசாதாரண மற்றும் மனவேதனையளிக்கும் அனுபவங்களை சிறப்பாக குறைக்கும் திறன் பெற்றிருப்பதாகவும், இந்த அனுபவங்கள் மீண்டும் ஏற்படாமல் தடுப்பதில் சிறந்து விளங்குவதாகவும் ஆராய்ச்சிகள் காண்பித்துள்ளன.

EI சேவைகளைப் பயன்படுத்தும் மக்கள் அதிக ஈடுபாடும் திருப்தியும் காண்பிக்க முயற்சிக்கிறார்கள் மற்றும் மிகவும் பழமையான சமுதாயச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துபவர்களை விட சிறப்பான வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கொண்டிருக்க விரும்புகிறார்கள்.

EI சேவைகள் சிறந்த முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன, ஏனெனில் அவை அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசுதல் மற்றும் புரிந்துகொள்ளுதல் (உம்., அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் குடும்ப சிகிச்சை), தொழில்சார் ஆதரவு (உம்., வேலை பெறுவதிலும் அதைத் தக்கவைப்பதிலும் ஆதரவு), மற்றும் தொடர்புடைய உடல்நலப் பிரச்சனைகள் மற்றும் பொது நலவாழ்விற்கான ஆதரவு (உம்., உணவு, உடற்பயிற்சி, சுக தோழர்களிடமிருந்து ஆதரவு, வெளிப்புற பசுமை இடங்களுக்கான அணுகல்) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய மருந்து மற்றும் உளவியல் சிகிச்சைகளை உள்ளடக்கிய பரந்த அளவிலான ஆதரவை வழங்குகின்றன. நிச்சயமாக, "psychosis"-க்கான முக்கியமான சிகிச்சைகளில் ஒன்று மருந்து சிகிச்சை ஆகும், ஆனால் பொதுவாக நீங்கள் முற்றிலும் மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை, மற்றும் உதவக்கூடிய பிற சிகிச்சைகளும் உள்ளன - EI சேவைகள் மக்களை மருத்துவமனையில் வைத்திருக்க விரும்பவில்லை. உண்மையில், மருத்துவமனைச் சிகிச்சை தேவைப்படுகின்ற மக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும் விதமாக அவை அமைக்கப்பட்டிருந்தன. எங்களது 'சிகிச்சைத் தெரிவுகள்' சிற்றேடு மற்றும் இணையதளம் [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) உதவிகரமாக உள்ள அனைத்து வகையான விஷயங்களைப் பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.

உங்களுடைய (மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின்) கலாச்சார, மத அல்லது ஆன்மீக நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடைமுறைகளுக்குப் பொருத்தமான சிகிச்சைகள் மற்றும் ஆதரவைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் உங்கள் நலம்பேணல் ஒருங்கிணைப்பாளர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

## கூடுதல் தகவல்களை நான் எங்கு அறிந்துகொள்ள முடியும்?

இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தில் உள்ள உள்ளடக்கம் "Early intervention in psychosis" சிற்றேட்டின் அடிப்படையில் அமைந்ததாகும், இது EI சேவைகளைப் பயன்படுத்துகின்ற இளைஞர்களிடமிருந்து (14-35 வயதுடையவர்கள்) பெறப்பட்ட பின்னூட்டங்களின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டது.

"Early intervention in psychosis" சிற்றேடு மற்றும் இதர சிற்றேடுகளின் நகல்கள், உதவி பெறுவதற்கான இடங்கள் பற்றிய தகவல்கள், மற்றும் இதே போன்ற அனுபவங்களைப் பெற்றிருந்த பிற நபர்களிடமிருந்து பின்னூட்டம் மற்றும் ஆலோசனை ஆகியவை உள்ளிட்ட கூடுதல் தகவல்கள் பெறுவதற்கு, எங்கள் இணையதளம் [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) -ஐப் பார்வையிடவும். மொழிபெயர்ப்புகள் துல்லியமாக இல்லாவிட்டாலும் கூட, இடதுபக்கத்தில் உள்ள "மொழி" பிரிவில் உங்கள் மொழியை கிளிக் செய்வதன் மூலம் இணையதளத்தின் உள்ளடக்கம் உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் காண முடியும்.

# இந்த துண்டுப் பிரசுரம் பற்றிய பின்னூட்டம்

## தயவுசெய்து இங்கே கிழிக்கவும்

பின்வரும் கேள்விகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் இந்தத் தகவலை உங்கள் சொந்த மொழியில் பெறுவது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கிறதா என்பதை தயவுசெய்து எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும். உங்கள் பின்னூட்டம் அநாமதேயமானதாக இருக்கும் மற்றும் அது உங்களுக்காக புதிய மற்றும் சிறந்த வளங்களை உருவாக்குவதற்கும், early intervention சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்கும் நமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

1. நான் (தயவுசெய்து 1 தெரிவை வட்டமிடவும்)

a) early intervention சேவைகளைப் பயன்படுத்துகின்ற ஒரு நபர்

b) early intervention சேவைகளைப் பயன்படுத்துகின்ற ஒருவரின் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்

2. வயது ஆண்டுகளில்: \_\_\_\_\_ ஆண்டுகள்

3. பாலினம்: ஆண் / பெண் / சொல்ல விரும்பவில்லை / மற்றவை (தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்) \_\_\_\_\_

4. கீழே 1 (சிறிது கூட உதவியாக இல்லை) முதல் 5 (மிகவும் உதவியாக உள்ளது) வரையிலான அளவுகோலில் ஓர் எண்ணை வட்டமிடுவதன் மூலம், இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை உங்கள் மொழியில் பெறுவது எந்த அளவிற்கு உதவியாக இருக்கிறது என்பதைக் குறிப்பிடவும்:

1	2	3	4	5
சிறிது கூட உதவியாக இல்லை	ஓரளவு உதவியாக இல்லை	உதவியாகவும் இல்லை உதவி இல்லாமலும் இல்லை	ஓரளவு உதவியாக உள்ளது	மிகவும் உதவியாக உள்ளது

5. தயவுசெய்து ஏதேனும் கூடுதல் கருத்துக்கள் இருந்தால் இங்கே எழுதவும், உதாரணமாக, எந்தத் தகவல் உங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது மற்றும் நீங்கள் எதைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் போன்றவை:

இந்தக் கேள்விகளை முடித்ததற்கு நன்றி. தயவுசெய்து துண்டுப் பிரசுரத்தின் இந்தப் பகுதியைக் கிழித்து இதை EI ஊழியரிடம் கொடுக்கவும். சுய முகவரி எழுதப்பட்டு அஞ்சல் வில்லை ஒட்டப்பட்ட உறையில் வைத்து இதை எங்களுக்கு தபால் மூலமும் நீங்கள் திருப்பி அனுப்பலாம்.