

உங்கள்

# பதற்றத்தை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பிலான பதற்றம் என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
புற்றுநோய் தொடர்பான பதற்றத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?	பக்கம் 3
எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 14
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 16

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு பதற்றத்தை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

# புற்று நோய் தொடர்பிலான பதற்றம் என்றால் என்ன?

இது ஒரு கவலையான, பயமான, அல்லது நடுக்க உணர்வாகும்.

இது வந்து போகும். சிகிச்சை ஆரம்பிப்பது அல்லது பரிசோதனை முடிவை எதிர்பார்த்திருப்பது போன்றவை பதற்றத்தைக் கூட்டும்.

## குறைவான பதற்றம் உங்களுக்கு:

அமைதியின்மை, கவலை மற்றும் ஓய்வாக இருக்க முடியாமை போன்ற உணர்வுகளை உண்டாக்கும்.

தசைகள் விறைப்பாய் இருக்கும்

தூக்கம் பிரச்சினையாக இருக்கும்

குழப்பமான உளநிலையும் மனவழுத்தமும் இருக்கும்.

- உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்கும்போது கவலை ஏற்படுவது வழக்கமானது .கவலை போகவில்லை என்றால் உங்களுக்குச் சிகிச்சை தேவை என்பதற்கு அது அறிகுறி.
- பதற்றம் உள்ள ஒருவர் கவலையிலிருந்து திடீரென "வேளிவருவதோ" அல்லது "உற்சாகப் படுவதோ" முடியாது.

உயர்வான பதற்றம் , திடீரெனத் தோன்றும் வலுவான பதற்றத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். இவற்றால் விளைவன:

மூச்சு விடக் கடினம்

தலைச்சுற்று

தலைச்சுற்றும் குமட்டலும்

நெஞ்சு நோவு

இதய அடிப்பு ( விரைவான, படபடத்த அல்லது இடிக்கும் )

## நோயாளர் கதை:

"புற்றுநோய் உள்ள போது குறைந்த பதற்றம் இருப்பது 'வழக்கமென' எண்ணுகிறேன் . இது உங்கள் சமாளிக்கும் வல்லமையைப் பாதிக்காது இருந்தால் நல்லது. தகுந்த ஆதார உதவிகளை வைத்துக் கொண்டு நோயாளர் தமது கவலைகளை எதிர்கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும் .இது குணமடைவதற்கு உதவும் ."

# புற்றுநோய் தொடர்பான பதற்றத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய் தொடர்பான பதற்றத்தை நீங்கள் உணருவதற்கு உள்ள பல காரணிகளில் சிலவற்றை இப்படம் காட்டுகிறது:



# எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## ஆதார உதவி தேடவும்

உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகம் உங்களைச் சுகமாக உணர வைப்பதற்கும், உங்கள் தனிமையைத் தணிப்பதற்கும் உதவ முடியும்.



## பின்வரும் குறிப்புகள் ஆதார உதவி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்:

நன்கு கேட்கும் நம்பிக்கையான ஒருவரோடு பேசுங்கள்.

நீங்கள் வழிபடுமிடத்தில் உள்ள ஒருவரோடு பேசுங்கள். சமய அல்லது ஆன்மிகஆலோசனை உங்களுக்குச் சுகமான உணர்வைத் தரும்.

புற்றுநோயுள்ளவர்களின் ஆதார நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் சேர்ந்து உங்கள் கதைகளைப் பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

புற்றுநோய் மையத்தில் மற்றும் உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஆதார நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் பற்றி உங்கள் சமூகப்பணியாளரோடு பேசுங்கள்.

தமது புற்றுநோய் பற்றியும் சிகிச்சை தெரிவுகள் பற்றியும் **அறிந்து கொள்பவர்கள்** தமக்குக் கூடிய கட்டுப்பாடு உள்ளது என உணர்ந்து குறைந்த பதற்றத்தைக் கொண்டிருப்பர். சந்திப்புகளுக்குவரும்போது கேள்விகள் பட்டியலோடு, முடியுமானால் ஒரு ஆதார உதவி ஆளையும் அழைத்து வாருங்கள்.

கனடா புற்று நோய்ச்சங்கத்தோடு தொடர்பு கொண்டு உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஆதார உதவி வளங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். இங்கு செல்லவும் [www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## பயங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு பதற்ற முண்டாக்கும் நிலைமைகளை அல்லது மனிதரை தவிர்ப்பதற்கு பதற்றம் காரணமாயிருக்கும். இது தவிர்த்தல் நடத்தை எனப்படுகிறது.

**வித்தியாசமான பதற்றங்கள் வித்தியாசமான விடயங்களைத் தவிர்ப்பதற்குக் காரணமாய் இருக்கும்:**

**பீதி கோளாறு:** சும்பல்

**சமூகப் பதற்றம்:**  
மக்களோடு பழகல்

**பயங்கள்:** ஊசிகள் அல்லது மூடிய இடங்கள் போன்றவை

பதற்றம் உண்டாக்கும் விடயங்களை எவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் தவிர்க்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு கூடிய பதற்றம் அடைவீர்கள்.

## பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ பரிசோதனைகள், சிகிச்சைகள், நலம் பேண் குழுவுடன் தொடர் கூட்டங்கள் ஆகியவற்றை ஒருபோதும் தவிர்க்காதீர்கள். பதற்றம் ஏற்பட்டால் உங்கள் நலம் பேண் குழுவுக்குச் சொல்லி உதவி பெறுங்கள்.



## உங்களைச் சந்தோசப்படுத்தும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்



உங்கள் வாழ்வின் நன்மையான பகுதிகள் பற்றியும் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய விடயங்கள் பற்றியும் நினைவுங்கள்.

உங்களைச் சந்தோசப்படுத்தும் மக்களையும் விடயங்களையும் நினைத்து நன்றியுடையவராயிருங்கள்.

உங்களுக்கு மனவழுத்தத்தை உண்டாக்கும் எதிர்மறையான மனிதரையும் விடயங்களையும் தவிர்க்க முயலுங்கள்.

உங்களைச் சிரிக்கவைக்கும் மக்களோடு நேரத்தைச் செலவழியுங்கள்.

## தூக்கத்தைக் கூட்டுங்கள்

நல்ல தூக்கம் உங்களுக்கு கூடிய சக்தியையும் மேலான சுக உணர்வையும் தரும்.



## பின்வரும் குறிப்புகள் உங்கள் தூக்கத்தைக் கூட்ட உதவும்:

மாலையின் ஆரம்பத்திலேயே கவலைப்படவும் திட்டமிடவும் ஒரு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இவ்வாறு செய்வதால் தூங்கப்போகும் போது இவை பற்றிச் சிந்திக்கத் தேவையில்லை.

20 - 30 நிமிடங்களுக்குள் தூக்கம் வரவில்லை யென்றால் படுக்கையை விட்டு எழும்புங்கள். பின்னர் தூக்கம் வருமென்ற உணர்வு வந்தால் மட்டுமே படுக்கைக்குப் போங்கள்.

படுக்கைக்குப் போகு முன் வாசித்தல் அல்லது சங்கீதம் கேட்டல் போன்ற ஓய்வளிக்கும் செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## உடற்பயிற்சி செய்து உடலைப் பேணுங்கள்

உங்கள் உள்நிலையை முன்னேற்றவும்  
பதற்றத்துக்கு உதவும் உடற்பயிற்சி  
ஒரு சிறந்த வழியாகும்.



உங்களுக்குப் பிடித்த, உங்கள்  
உடல் நலத்திற்கேற்ற ஒரு  
செயற்பாட்டை தெரிந்தெடுங்கள்.

நடத்தல், நீந்துதல் அல்லது  
யோகாசனம் போன்ற எளிய  
உடற் பயிற்சியை மெதுவாகத்  
தொடங்குங்கள்.

உங்களுக்கு ஏற்ற வேகத்தில்  
செல்லுங்கள். உங்கள் உடற்  
பயிற்சியின் அளவையும்  
கடினத்தையும் சிறிது சிறிதாகக்  
கூட்டுங்கள்.

### உடற் பயிற்சி பின்வருவன வற்றைத் தரும்:

- கூடிய சக்தி
- பதற்றத்துக்கு உதவும்
- குறைந்த பசிக்குதவும்
- நல்ல தூக்கத்தைத் தரும்
- வலுவான தசைகளை  
உருவாக்கும்
- சுகமான உணர்வைத் தரும்

### பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ நீங்கள் சிகிச்சையின் போதும் அல்லது சிகிச்சைக்குப் பின்னும்  
எந்நேரமும் உடற் பயிற்சி செய்யலாம்.
- ✓ உங்களுக்கு நோவு, விறைப்பு அல்லது மூச்சுவிடக் கஷ்டமாக  
இருந்தால் பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுங்கள்.
- ✓ எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாமென எப்போதும்  
உங்கள் நலம்பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.

## நன்கு சாப்பிடுங்கள்

சரிவிகித உணவு உங்களுக்குக் கூடிய சக்தியையும் நல்ல எண்ணங்களையும் கொண்ட ஒருவராக உணர உதவும்.



### பின்வரும் குறிப்புகள் நீங்கள் நன்கு சாப்பிட உதவும்:

ஒவ்வொரு 3 முதல் 4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை ஏதோவொன்று சாப்பிடுங்கள் .உங்கள் மனமும் உடலும் சிறப்பாகச் செயலாற்ற அடிக்கடி எரிபொருள் தேவை.

விதைகள், பழங்கள், மரக்கறிகள், தயிர் போன்ற சத்துணவுகளைக் கைவசம் வைத்திருங்கள்.

மீன், சணல் விதை,வோல் நட் போன்ற ஒமெகா 3 கொழுப்பமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகளை நிறையச் சாப்பிடுங்கள். இவ்வுணவுகள் உங்கள் உளநிலையை முன்னேற்ற உதவும்.

(பதனிடப்பட்ட உணவுகள், இனிப்புணவுகள், இனிப்புப் பானங்கள் , துரித உணவுகள் போன்றன) அதிகவளவு சீனி, உப்பு , கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைக் குறையுங்கள்.

மதுபானத்தைக் குறையுங்கள். ஏனெனில் அது உங்கள் உளநிலையைக் குறைக்கும்.

கபேனை மட்டுப்படுத்துங்கள் (கோப்பி, தேநீர், கோலா மற்றும் சொக்கினேட்டு) . அது உங்கள் பதற்றத்தை மோசமாக்கும்.

**பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓர் உணவு ஆலோசகரோடு உங்களைத் தொடர்புபடுத்துமாறு உங்கள் நலம்பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.**

ஓர் உணவு ஆலோசகர் நீங்கள் நன்னிலையில் இருப்பதற்கான ஒரு உணவுத் திட்டத்தைத் தயாரிக்கப் பல வழிகளிலும் உதவுவார். பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓர் உணவு ஆலோசகரோடு இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ள இங்கு செல்லவும்: **EatRightOntario.ca** அல்லது அழைக்கவும்: **1-877-510-5102**

ஆரோக்கியமான உணவுண்ணலுக்கான மேலதிகக் குறிப்புகளுக்குக் கனடாப் புற்றுநோய்ச் சங்கத்தின் 'உங்களுக்குப் புற்றுநோயுள்ள போது சிறப்பாக உண்ணல்' என்ற நோயாளர் தகவல் கைநூலைப் பார்க்கவும். இங்கு செல்லுங்கள் [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)



## மதுபானத்தைத் தவிர்த்து புகைத்தலை விடுங்கள்



மதுபானம் ஆட்களை மந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதுடன் பதற்றத்தையும் கூட்டும். சிறிதளவு மதுபானங் கூட நீங்கள் உணரும் விதத்தைப் பாதிக்கும்.

சிகரெட்டிலுள்ள நிக்கோற்றின் உங்கள் பதற்றத்தை மோசமாக்கும்.

புகைத்தலைக் குறைப்பது அல்லது விடுவது நன்மை தரலாம். ஆனால் இதை விடுவதனால் சிலர் மிகவும் நரம்புத் தளர்ச்சியுற்று அவதிப்படுவர்.

உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரு திட்டம் பற்றி வைத்தியரோடு அல்லது மருந்தாளரோடு பேசுங்கள்.

முற்றாகவிடும் திட்டத்தில் நிக்கோற்றினுக்குப் பதிலான சிகிச்சை (ஒட்டு துண்டு அல்லது மெல்லும் பசை போன்றவை ) அல்லது புகைக்கும் ஆவலைத் தணிக்கும் மருந்துகள் இருக்கும்.

பதற்றத்தைக்குணப்படுத்தசட்டவி ரோதமருந்துகள்எதையும்பாவிக்கவேண்டாம். கஞ்சாபதற்றத்துக்குஏற்றமருந்தல்ல. ஏனெனில்அது உங்களுக்குக்குறைவானசக்தியைக்கொடுப்பதுடன், தெளிவாகச்சிந்திக்கவும்விடாது.

**இவற்றை முற்றாக விடுவது கடினம் . கீழே உங்கள் உதவிக்கான சில தகவல் மூலவளங்கள் உள்ளன:**

- புகைப்போர் உதவித் தொலைபேசித் தொடர்பு , கனடா புற்றுநோய் சங்கம்  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)
- ஒன்ராறியோ போதை மருந்து மற்றும் மதுபானம் உதவித் தொலைபேசித் தொடர்பு  
[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca) அல்லது 1-800-565-8603

**உங்களை அமைதிப்படுத்தும்,  
சந்தோசப்படுத்தும் பயனுள்ள  
செயற்பாடுகளை ஒரு துண்டில்  
எழுதிவையுங்கள்**



**பதற்றம் ஏற்படும் வேளைகளில் உங்கள் துண்டை எடுத்து,  
ஒரு செயலைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.**

**இவற்றையும் சேர்க்கவும்:**

குளித்தல், விருப்பமான  
தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி பார்த்தல்  
போன்றவற்றைச் சேருங்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய  
நாளாந்த வேலைகள் சந்திப்புக்கள்  
போன்றவற்றைச் சேருங்கள்.

உங்கள் வேலைகளை ஒரு நாள்  
அல்லது வார அட்டவணையில்  
எழுதுங்கள். இவற்றைச்  
செய்வதால் அவை உங்கள்  
கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்  
பயனுள்ள உணர்வு ஏற்படும்.

**உங்களுக்கு அவை செய்வதில் வழக்கம்போல்  
சந்தோசமில்லாதுவிடினும் செய்வதற்கு  
மனமில்லாவிடினும் அவற்றைச் செய்யுங்கள்.**

---

எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## ஓய்வு தரும் செயற்பாடுகளை செய்ய முயற்சியுங்கள்

இவை, உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வு  
உணர்வு தந்து மன வழத்தத்தையும்  
சமாளிக்க உதவலாம்.



---

மூச்சில் கவனஞ்செலுத்தும்  
தியானப் பயிற்சி

---

உருவுகை

---

யோகாசனம்

---

ஊசி வைத்தியம்

---

உளவசியம்

---

---

சங்கீதம் அல்லது வரைதல்  
சிகிச்சை

---

ஆழ் மூச்சு

---

வழிகாட்டு விம்பப்பதிவு (உகந்த  
,அமைதியான இடத்தில் நீங்கள்  
இருப்பது போல் நினைத்தல்)

---

## சமாளிக்க உதவுவதற்கு ஆலோசனை பெறுங்கள்

புற்றுநோய் தொடர்பான பதற்றமுள்ள நோயாளருக்கு உதவப் பயிற்றப்பட்ட ஒரு துறைஞாருடன் உங்கள் உணர்வுகள் பற்றி நீங்கள் கதைத்தால், சமாளிப்பதற்கான வெவ்வேறு விதமான எண்ணங்களையும் செயல்களையும் அவர் தந்து உதவுவார்.



பின்வரும் உளவியலறிவுச் சமூகப் புற்றுநோயியல் துறைஞர்களில் ஒருவரைச் சந்திப்பது பற்றி உங்கள் நலம்பேண் குழுவுடன் பேசுங்கள்:

உளமருத்துவர்

உளவியற்சிகிச்சையாளர்

உளவியலாளர்

சமூகப்பணியாளர்

**உங்கள் புற்றுநோய்** மையத்தில் அல்லது உள்ளூர் சமூக அந்திமப் பராமரிப்பகத்தில் மனவழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் குழு நிகழ்ச்சிகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.

மதியுரை வழங்குதல் உளவியற்சிகிச்சை எனவும் அழைக்கப்படலாம்.

எனது பதற்றத்துக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## நிர்ணயிக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுங்கள்

உங்கள் பதற்றம் குணமடையவில்லை அல்லது மோசமாகிறது என்றால் சுகமாக இருக்க மருந்து எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.



**பதற்றத்துக்கு இரு வகையான மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.**

மோசமான பதற்றத்துக்கு பதற்ற எதிரி மருந்துகள் வழக்கமாகக் குறுகிய காலங்களுக்கு எடுக்கப்படுகின்றன. இவை துரிதமாக வேலை செய்யும் என்றபோதிலும் அதிக நாட்களுக்கு எடுத்தால் அடிமைப்பட நேரிடும்.

நீண்ட காலங்களுக்கு நிலைக்கும், தீவிரமான அல்லது உள்சோர்வுடன் கூட வரும் பதற்றத்துக்கு, அநேகமாக உள்சோர்வு நீக்கிகளே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை வேலை செய்யப் பல வாரங்கள் எடுக்கும், ஆனால் இவை அடிமைப்படுத்தமாட்டா.

**உங்களுக்குச் சரியாகப் பொருந்தும் மருந்துகள்**  
பற்றி நலம் பேணல் குழுவுடன் பேசுங்கள்.

# எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான்கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் நிலைமையில் உங்கள் நலம்பேண் குழுவிடம் உடனே சொல்லுங்கள், அண்மையிலுள்ள அவசரகால நிலையத்துக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது 911 இனை அழையுங்கள்:

உங்கள் பதற்ற நிலை மோசமாக இருக்கும்போது நீங்கள் ஊறு செய்ய அல்லது தற்கொலை செய்ய முயற்சித்தால்.

திடீரென மூச்சுவிடக் கஷ்டமாக இருந்தால், தலைசுசுற்று அல்லது புதிதாக இதயம் வேகமாக அடித்தால் (இது பதற்றமாக இருக்கலாம் எனினும் அவசரமான ஒரு வைத்தியப் பிரச்சனையாகவும் இருக்கலாம்.)

## அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்ராறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பதற்ற நிலை பற்றிப் பேணல் குழு அறிந்து கொள்ள உதவுங்கள்.



0 பதற்றமில்லைமற்றும் 10 மிகவும் தீவிரமாக ஏற்படக்கூடிய பதற்றம்.

0-3	4-6	7-10
<p><b>உங்களுக்குக் குறைவான பதற்றம் உள்ளது:</b></p> <p>உங்களுக்குக் குறைவான பதற்ற அறிகுறிகள் உள்ளன. இவை சில நேரங்களில் மட்டும் தொந்தரவு தரும்.</p> <p>உங்கள் நோய் , உங்கள் குடும்பம் எதிர்காலம் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம். பெரும்பாலும் தூங்கவும் , உண்ணவும் மனத்தால் ஈடுபடவும் உங்களுக்கு முடிகிறது.</p>	<p><b>உங்களுக்கு மிதமான பதற்றம் உள்ளது:</b></p> <p>குறைவான பதற்ற அறிகுறிகள் அகலாதுள்ளன அல்லது ஒரு நாளில் பெரும்பகுதி உள்ளன.</p> <p>உங்கள் பதற்றம் நாளாந்த வேலைகள் சிலவற்றைப் பாதிக்கின்றன. தீர்மானமெடுத்தல், மனத்தால் ஈடுபடுதல் மற்றும் உறங்குதல் போன்றவற்றில் சில பிரச்சனைகள் இருக்கலாம்.</p> <p>உங்களுக்குச் சில பதற்றத் தாக்கங்கள் இருக்கும்.</p>	<p><b>உங்களுக்குத் தீவிரமான பதற்றம் உள்ளது:</b></p> <p>உங்களுக்கு பெரும்பாலான நேரங்களில் ஆழ்ந்த கவலைகளும் அமைதியின்மையும் இருக்கும்.</p> <p>உங்களுக்கு அடிக்கடி பதற்றத் தாக்கங்கள் இருக்கும்.</p> <p>உங்கள் பதற்றம் நாளாந்த வேலைகளை நிறுத்தும். மனத்தால் ஈடுபடுதல் மற்றும் முடிவுகள் எடுத்தல் போன்றவற்றில் பெரும் பிரச்சனை இருக்கும்.</p> <p>உங்களுக்கு தூங்கவும், உண்ணவும் முடியாது.</p> <p>வாழ்க்கை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பது போன்று உணர்வீர்கள்.</p>

**உங்கள் பதற்றம் பின்வருமாறு இருந்தால் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்:**

மிதமான அல்லது தீவிரமான நிலை

2-3 வாரங்களுக்கு நிலைத்தல்

வைத்தியச் சந்திப்புக்களுக்கு அல்லது சிகிச்சைக்குப் போக முடியாதிருத்தல்

பெரும்பாலான வேளை உள்சோர்வு அறிகுறிகளும் மந்த உணர்வும் இருத்தல் அல்லது வழக்கமான விருப்பமான செயல்களில் நாட்டமின்மை காணப்படுதல்.

# எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

உதவித் தகவல்கள் தரும் மேலதிக இணைப்புகளைக் காண இங்கு செல்லவும் [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## வலைத்தளங்கள்:

பதற்றம் கனடா:

[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

புற்றுநோய் பேணல்

ஒன்ராறியோ:

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

கனடா புற்றுநோய் சங்கம்:

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

1-888-939-3333

அடிமைப்படுதலுக்கும்

மனநலத்துக்குமான மையம்:

[www.camh.ca](http://www.camh.ca)

## சுய சமாளிப்பு வகுப்பு:

நாட்பட்ட நிலைமைகளோடு

நலமான வாழ்வை வாழ்தல்

[www.healthy-living-now.ca/](http://www.healthy-living-now.ca/)

> நான் வேறோரிடத்தில்

வசித்தால் எப்படி

அக்கறை அடிப்படையான

மனச்சோர்வு குறைக்கும்

வகுப்புகள் (இலவசம்)

[www.palousemindfulness.com](http://www.palousemindfulness.com)

## சுய உதவிக்கும்

ஆதார உதவிக்குமான

வலைத்தளங்கள்:

உளநிலைப் பயிற்சி நிலையம்:

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

கனடா புற்றுநோய் தொடர்பாடல்:

[www.cancerchat.ca](http://www.cancerchat.ca)

கனடா புற்றுநோய் சங்கம் ஆதார

உதவிச் சேவைகள்:

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

முன்னேற்றகரமான தசை தளர்த்தல்:

[www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) மேலும் தேடுக

முன்னேற்றகரமான தசை தளர்த்தல்

## கணினி வழியான நூல்:

புற்றுநோயுடனான வாழ்க்கையின்

உளமார் உண்மைகள்;

நோயாளர் , குடும்பங்கள் ,மற்றும்

நண்பர்களுக்கான மதியுரைக்கும்

ஆதாரத்துக்குமான ஒரு

வழிகாட்டி > நோயாளர் கு

டும்ப மூலவளங்கள் > மேலதிக

தகவல்களை நான் எவ்வாறு

பெறலாம்.

## பயன்படுத்திகள்:

ஸ்காப்ரோ வைத்தியசாலை

மனநல பயன்படுத்தி நூலகம்

[www.tsh.to](http://www.tsh.to) - மனநல பயன்படுத்தி

நூலகத்தில் தேடுக.



இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளர்களுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பின் பதற்றத்தைச் சமாளித்தல் ( பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு ),
- உங்கள் புற்றுநோய் அறிகுறிகளைச் சமாளிக்க உதவும் குறிப்புகள்: பதற்றம் ( ஒட்டாவா வைத்தியசாலை ).
- பதற்றம் ( சனிபுறாக் ஓடெற் புற்றுநோய் மையம் ),

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளர்களுக்கு பதற்றம் பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. பதற்றம் நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

**இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்சுரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது,**

**இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?**  
1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

**வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:**  
[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

இவ் வழிகோட்டி உங்களுக்கு உதவிய்தோ ? எமக்கு அறியத் தோருங்கள்:  
<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

## பதிப்பு 1 - 2016

இவ்வழிகோட்டிகளுக்கேயும் பதிப்புக்கேயும் மற்றும் இதிலடங்கும் தகவல்கள், வர்படங்கள், வர்த்தகச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற உரைகள் யோவற்றுக்கும் ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் நபணல் அம்ப்பு உரைத்துயது. ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் நபணல் அம்ப்பின் எழுத்து வடிவிலேன முன அனுமதியினை இதை எப்பத்தியும் பிரதியோகக் குெய்யப்பட நேவா விதிநேயாக்கப்பட நேவா எவ்வழியோலும் அனுப்பப்பட நேவா கூடோது. ஆனோல் கோந்தப் போவிப்புகு மட்டும் பயன்படுத்தேலாம்.



**Ontario**  
Cancer Care Ontario