

உங்கள்

# உளச்சோர்வை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பான உளச்சோர்வு என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
உளச்சோர்வின் அறிகுறிகள் எவை?	பக்கம் 3
புற்றுநோய் தொடர்பான உளச்சோர்வை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?	பக்கம் 4
எனது உளச்சோர்வுக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 5
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 13
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 15

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு உளச்சோர்வை 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.

# புற்றுநோய் தொடர்பான உளச்சோர்வு என்றால் என்ன?

உளச்சோர்வு என்றால் சோக உணர்வு மேலோங்கி இருப்பதுடன் அது பல வாரங்களுக்கு அல்லது மாதங்களுக்கு நிலைத்திருக்கும்.

இது பிற உடல், உளவுணர்வு அறிகுறிகளையும் உண்டாக்கும்.

உளச்சோர்வு உங்கள் வாழ்க்கை தரத்தைப் பாதித்து தற்கொலைக்கான எண்ணங்களுக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

- உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்கும்போது கவலை ஏற்படுவது வழக்கமானது . கவலை போகவில்லை என்றால் உங்களுக்குச் சிகிச்சை தேவை என்பதற்கு அது அறிகுறி.
- உளச்சோர்வு உள்ள ஒருவர் கவலையிலிருந்து “திடீரென வெளிவருவதோ” அல்லது “உற்சாகப்படுவதோ” முடியாது.

## உளச்சோர்வு பின்வருவனவற்றைச் செய்யும்:

நோவையும் பிற அறிகுறிகளையும் தாங்கிக்கொள்வதைக் கடினமாக்கும்

பிற உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்

உங்கள் உடல் புற்றுநோயையும் தொற்றுக்களையும் எதிர்ப்பதைக் கடினமாக்கும்

நீங்கள் தற்கொலை செய்ய, அல்லது உங்களுக்கு ஊறு செய்ய நினைத்தால் உடனே 911 ஐ அழையுங்கள் அல்லது அண்மையிலுள்ள அவசரகால அறைக்குச் செல்லுங்கள்.

# உளச்சோர்வின் அறிகுறிகள் எவை?

## உடல் அறிகுறிகள்

சக்தி குறைதல்

சோம்பல் அல்லது அமைதியின்மை மற்றும் பதற்றப்படல் ஆகிய உணர்வுகள் இருத்தல்

முன்பைக் காட்டிலும் கூடியவளவு அல்லது குறைவான தூக்கமும் சாப்பிடுவதும் இருத்தல்.

## புற்றுநோயுள்ளவர்கள் உளச்சோர்வோடிருந்தால் பின்வருவன ஏற்படலாம்:

சிகிச்சையை நிறுத்த விரும்புவர்

புற்றுநோய் மீளவருவது பற்றி மிகவும் கவலைப்படுவர்

கெட்ட விளைவுகளில் கவனஞ்செலுத்துவர்

தங்கள் உடல்நலத்தைக் கவனிக்கார்.

## உணர்வு சார்ந்த / மனநல அறிகுறிகள்

நம்பிக்கையற்ற அல்லது பயனற்ற உணர்வு

வழக்கமாக சந்தோசமடைந்த விடயங்களில் சந்தோசப்படாமை

குற்ற அல்லது கவலை உணர்வுகள்

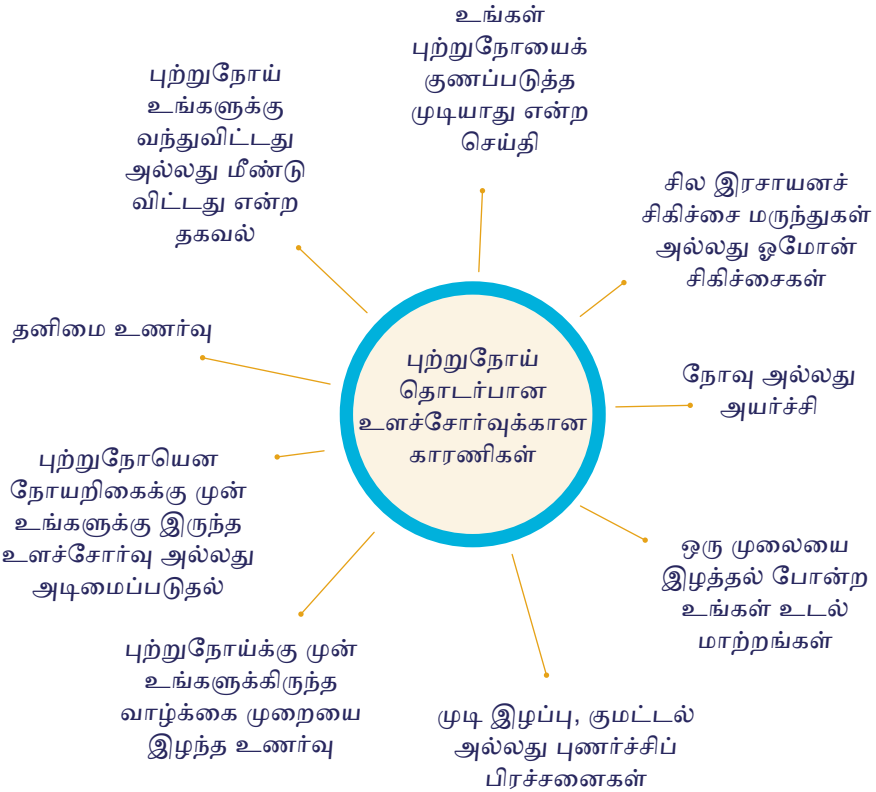
இறக்க வேண்டுமென்ற விருப்பம்

மோசமான பதற்றம்

விடயங்களைப் பற்றி நினைப்பது, கவனஞ்செலுத்துவது மற்றும் நினைவில் வைத்திருப்பது ஆகியவற்றில் பிரச்சனை.

# புற்றுநோய் தொடர்பான உளச்சோர்வை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய் தொடர்பான உளச்சோர்வை உண்டாக்கும்  
காரணிகளை இப்படம் காட்டுகிறது:



# எனது உளச்சோர்வுக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## ஆதார உதவி தேடவும்

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



## பின்வரும் குறிப்புகள் ஆதார உதவி பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்:

நன்கு கேட்கும் நம்பிக்கையான ஒருவரோடு பேசுங்கள்.

நீங்கள் வழிபடுமிடத்தில் உள்ள ஒருவரோடு பேசுங்கள். சமய அல்லது ஆன்மிக ஆலோசனை 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.

உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுத அல்லது வரைய முயற்சி செய்யுங்கள்.

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

## உங்களைச் சந்தோசப்படுத்தும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்

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



உங்களைச் சந்தோசப்படுத்தும் மக்களையும் விடயங்களையும் நினைத்து நன்றியுடையவராயிருங்கள்.

உங்களைச் சிரிக்கவைக்கும் மக்களோடு நேரத்தைச் செலவழியுங்கள்.

உங்களுக்கு மனவழுத்தத்தை உண்டாக்கும் எதிர்மறையான மனிதரையும் விடயங்களையும் தவிர்க்க முயலுங்கள்.

**மதுபானத்தைக் குறையுங்கள் அல்லது தவிருங்கள். ஏனெனில் அது உங்கள் உளநிலையைக் குறைக்கும். ஒன்ராறியோ போதைப்பொருள் மற்றும் மதுபான உதவித் தொலைபேசித் தொடர்ப்பினை நாடுங்கள்.**  
**www.drugandalcoholhelpline.ca**  
**அல்லது 1-800-565-8603**

**புகைத்தலை விடுவது பற்றி யோசியுங்கள். புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின் போது புகைப்பவர்கள் தாங்கள் செய்வது குற்றமென்பதை உணர்வதாக அடிக்கடி கூறுவார்கள் .இதனால் அவர்களது உளச்சோர்வு அதிகரிக்கும் . ஆதாரத்துக்கு இங்கு செல்லுங்கள்:**  
**www.smokershelpline.ca**

## நன்கு சாப்பிடுங்கள்

சரிவிகித உணவு உங்களுக்குக் கூடிய சக்தி மற்றும் நல்ல எண்ணங்களைக் 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 போன்று அதிகவளவு சீனி, உப்பு, கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைக் குறையுங்கள்.

கபேனை மட்டுப்படுத்துங்கள் (கோப்பி, தேநீர், கோலா மற்றும் சொக்கிளேட்டு).

**பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓர் உணவு ஆலோசகரோடு உங்களைத் தொடர்பு படுத்துமாறு உங்கள் நலம்பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.** உண்பது ஒரு சவாலாக உள்ள அறிகுறிகளோடு நீங்கள் இருக்கும்போது பல வழிகள் கூறி உதவுவதற்கு ஓர் உணவு ஆலோசகர் உள்ளார் . பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓர் உணவு ஆலோசகரோடு இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ள இங்கு செல்லவும்: **EatRightOntario.ca** அல்லது அழைக்கவும்: **1-877-510-5102**

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

## உடற்பயிற்சி செய்து உடலைப் பேணுங்கள்

உங்கள் உளநிலையை முன்னேற்ற உடற்பயிற்சி ஒரு சிறந்த வழியாகும். இது என்டோபின்களை உடலில் உண்டாக்கும். இவை, இயற்கையான நோவு கொல்லிகளும், உளநிலை ஊக்கிகளுமாக உங்கள் உடலிலுள்ள இரசாயனங்களாகும்.



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.

### பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ நீங்கள் சிகிச்சையின் போது அல்லது சிகிச்சைக்குப் பின்னர் எந்நேரமும் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
- ✓ எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யலாமென எப்போதும் உங்கள் நலம்பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.
- ✓ உடலில் வலி, இறுக்கம் அல்லது மூச்செடுக்கக் கஷ்டம் தோன்றினால் செய்வதை நிறுத்தி ஓய்வெடுங்கள்.



---

எனது உள்சீசோர்வுக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## தூக்கத்தைக் கூட்டுங்கள்

நல்ல தூக்கம் உங்களுக்கு கூடிய சக்தியைத் தருவதற்கு உதவுவதுடன் நலமாக இருக்கும் உணர்வையும் தரும்.



### பின்வரும் குறிப்புகள் உங்கள் தூக்கத்தை கூட்ட உதவும்:

தூங்குவதற்கு முயற்சிக்கும் போது கவலைப்படுவதைப் பற்றி நினைக்காமல் இருக்க மாலை நேரத்தொடக்கத்திலேயே இதைத் திட்டமிடுங்கள்.

படுக்கைக்குப் போகுமுன் வாசித்தல் அல்லது சங்கீதம் கேட்டல் போன்ற ஓய்வளிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

20 – 30 நிமிடங்களுக்குள் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் படுக்கையை விட்டு எழும்புங்கள். பின்னர் தூக்கம் வருமென்ற உணர்வு வந்தால் மட்டுமே திரும்பவும் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms) என்ற இந்த இணையத்தளம் சென்று, மேலதிகக் குறிப்புகளுக்கு அயர்ச்சிக்கான நோயாளர் வழிகாட்டியைப் பாருங்கள்.

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



**துன்பமனநிலை அல்லது உற்சாகமின்மை ஏற்படும் வேளைகளில் உங்கள்  
துண்டை எடுத்து, ஒரு செயலை செய்யத் தெரிவு செய்யுங்கள்.**

**துண்டில் இவற்றையும் சேர்க்கவும்:**

குளித்தல், விருப்பமான  
தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி  
பார்த்தல், காலாற நடத்தல்  
போன்று நீங்கள் மகிழ்ச்சி  
காணுபவற்றை சேருங்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய நாளாந்த  
வேலைகள், சந்திப்புக்கள்  
போன்றவற்றைச் சேருங்கள்.

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

**உங்களுக்கு அவை செய்வதில் வழக்கம்போல்  
சந்தோசமில்லாது விடினும் அவற்றைச் செய்வதற்கு  
மனமில்லாவிடினும் அவற்றைச் செய்யுங்கள்.**

எனது உளச்சோர்வுக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

## ஓய்வு தரும் செயற்பாடுகளை செய்ய முயற்சியுங்கள்

இவை, உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வு  
உணர்வு தந்து மனவழுத்தத்தையும்  
சமாளிக்க உதவலாம்.



### செய்ய முயற்சிப்பதற்கான ஓய்வுதரும் செயற்பாடுகள் அல்லது சிகிச்சைகள்:

அக்கறையுள்ள தியானப் பயிற்சி

சங்கீதம் அல்லது வரைதல்  
சிகிச்சை

உருவுகை

ஆழ் மூச்சு

யோகாசனம்

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

ஊசி வைத்தியம்

உளவசியம்

## சமாளிக்க உதவுவதற்கு ஆலோசனை பெறுங்கள்

ஒரு துறைஞரின் மதியுரையுடன்  
நீங்கள் சமாளிக்க உதவும் வெவ்வேறு  
எண்ணங்களையும் செயல்களையும்  
கற்றுக்கொள்ள முடியும்.



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

உளமருத்துவர்

உளவியற்சிகிச்சையாளர்

உளவியலாளர்

சமூகப்பணியாளர்

உங்கள் உளச்சோர்வு உணர்வுகளையும் மனவழுத்தத்தையும்  
சமாளிக்க உதவும் நிகழ்ச்சிகள் அல்லது குழுக்கள் பற்றி  
**உங்கள் புற்றுநோய் மையத்தில்** அல்லது உள்ளூர் சமூக அந்திமப்  
பராமரிப்பகத்தில் கேளுங்கள்.

கணினி வழியாகப் பின்பற்றக்கூடிய சில நிகழ்ச்சிகளைப்  
பக்கம் 15 இல் பார்க்கவும்.

## நிர்ணயிக்கப்பட்ட மருந்தை எடுங்கள்

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



### உளச்சோர்வுக்கான மருந்துகள் உளச்சோர்வு நீக்கிகள் எனப்படுகின்றன.

பெரும்பாலான உளச்சோர்வு நீக்கிகள் நாளொன்றுக்கு ஒரு முறை எடுக்கப்பட வேண்டியவை. இவை பூரணமாக வேலை செய்யப் பல வாரங்கள் எடுக்கும்.

உங்களுக்கு ஏற்ற சரியான மருந்தை உங்கள் புற்றுநோயியலறிஞர், குடும்ப வைத்தியர் அல்லது உளமருத்துவர் நிர்ணயிப்பார்.

மருந்துகள் எடுக்கும்போது சிகிச்சை அல்லது ஆலோசனை பெறுவது பொதுவாக நல்லது.

உளச்சோர்வு நீக்கிகள் உங்களை அடிமைப்படுத்தும் இயல்பு இல்லாதவை. வழக்கமாக இவை குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்கு எடுக்கப்படும்.

**உளச்சோர்வு நீக்கிகள்** பக்க விளைவுகளை உண்டாக்கலாம். ஒரு மருந்தினால் உங்களுக்குப் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால் உங்கள் வைத்தியர் வேறொரு மருந்துக்கு மாறச் சொல்லலாம்.

### பாதுகாப்பாய் இருங்கள்.



உளச்சோர்வுச் சிகிச்சைக்காக சென்ட் ஜோன்ஸ் வோட் (St. John's Wort) போன்ற மூலிகை மருந்து எதனையும் எடுக்கு முன் உங்கள் நலம்பேண் குழுவுடன் பேசுங்கள். இயற்கை உடல்நலத் தயாரிப்புகள் உங்கள் மற்றைய மருந்துகளையும் சிகிச்சையையும் பாதிக்கலாம்.

# எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான்கதைக்க வேண்டும்?

நீங்கள் தற்கொலை செய்ய நினைத்தால் அல்லது தற்கொலை செய்ய முயற்சித்து இருந்தால், உங்கள் நலம்பேண் குழுவிடம் உடனே சொல்லுங்கள், அல்லது அண்மையிலுள்ள அவசரகால நிலையத்துக்குச் செல்லுங்கள், அல்லது 911 இனை அழையுங்கள்.

## அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்றாறியோவில் 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 விபரங்களைப்பயன்படுத்தி உங்கள் அறிகுறிகளைப் பேணல் குழு அறிந்து கொள்ள உதவுங்கள்.



## 0 உளச்சோர்வில்லை 10 வரக்கூடிய மோசமான உளச்சோர்வு

0-3	4-6	7-10
<p>பின்வருவன உங்களுக்கு குறைவான உளச்சோர்வுள்ளது எனக் காட்டுகிறது:</p> <p>சில வாரங்களின் பின் உங்கள் உளச்சோர்வு அறிகுறிகள் முன்னேறுகின்றன.</p> <p>உங்கள் செயல்களை நீங்களே செய்யும் போதும் பிறரின் ஆதரவின் போதும் உங்கள் மனோநிலை சிறப்பாகிறது.</p> <p>நீங்கள் இன்னும் உங்கள் நாளாந்தச் செயல்களைச் செய்யக்கூடியதாக உள்ளது.</p>	<p>பின்வருவன உங்களுக்கு மிதமான உளச்சோர்வுள்ளது எனக் காட்டுகிறது:</p> <p>உங்களுக்குச் சில அறிகுறிகள், பெரும்பாலானவையல்ல, இரு வாரங்களாக அல்லது அதற்கும் கூட உள்ளன.</p> <p>உங்களைப் பேணல், சமைத்தல், சுத்தமாக்கல் பிற வேலைகள் போன்ற வழமையான செயல்களை நீங்கள் குறைந்த அளவு செய்யக் கூடியதாக உள்ளது.</p>	<p>பின்வருவன உங்களுக்கு தீவிரமான உளச்சோர்வுள்ளது எனக் காட்டுகிறது:</p> <p>இரு வாரங்களாக அல்லது அதற்கும் கூட உங்களுக்கு சோர்ந்த மனோநிலை அல்லது சந்தோசமின்மை அல்லது இரண்டும் உள்ளன.</p> <p>உங்களுக்குப் பின்வரும் வலுவான அறிகுறிகளும் உள்ளன:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• நம்பிக்கையற்ற அல்லது பயனற்ற உணர்வு குற்ற அல்லது கவலை உணர்வுகள்</li> <li>• தற்கொலைக்கான எண்ணங்கள்</li> <li>• தூக்கமின்மை அல்லது ஏந்நோமும் தூங்குதல்</li> <li>• நிறை கூடுவது அல்லது குறைவது</li> <li>• களைப்பு ( சோர்வு )</li> <li>• ஞாபகம் அல்லது, கவனஞ்செலுத்துவதில் பிரச்சனை</li> </ul> <p>உங்களைப் பேண விருப்பமில்லை மற்றும் நாளாந்தச் செயல்களைச் செய்வது கடினமாக உள்ளது.</p>

### பின்வரும் நிலைகளில் உங்கள் உளச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்:

உங்களுக்கு மிதமான அல்லது மோசமான உளச்சோர்வு இருந்தால்

உங்களுக்கு இறக்கவேண்டும் அல்லது தற்கொலை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் ஏற்பட்டால்

# 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:**

கனடா மனநலச் சங்கம்:  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

புற்றுநோய் பேணல் ஒன்றாறியோ:  
[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 வகுப்புகள்:**

நாட்பட்ட நிலைமைகளோடு  
நலமான வாழ்க்கை வாழ்தல்  
[www.healthy-living-now.ca/](http://www.healthy-living-now.ca/)  
> நான் வேறொரிடத்தில்  
வசித்தால் எப்படி

பூரண வாழ்க்கை வாழ்வதற்குச்  
சமாளிக்க உதவுவதற்கான  
வகுப்புகளும் வளங்களும்  
[www.llttf.ca](http://www.llttf.ca)

அக்கறை அடிப்படையான  
மனச்சோர்வு குறைக்கும்  
வகுப்புகள் (இலவசம்)  
[www.palousemindfulness.com](http://www.palousemindfulness.com)

சுய உதவிக்கும்  
ஆதாரஉதவிக்குமான  
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) இங்கு

முன்னேற்றகரமான தசை  
தளர்த்தலைத் தேடுக

**கணினி வழியான நூல்:**

புற்றுநோயுடன் கூடிய  
வாழ்க்கையின் உணர்வு  
உண்மைகள்: நோயாளர்கள்,  
குடும்பங்கள், நண்பர்களுக்கான  
ஆலோசனை மற்றும்  
ஆதரவுக்கான வழிகாட்டி  
ஆதாரத்துக்குமான ஒரு  
வழிகாட்டி > நோயாளர் கு  
டும்ப மூலவளங்கள் > மேலதிக  
தகவல்களை நான் எவ்வாறு  
பெறலாம்.

**பயன்படுத்திகள்:**

ஸ்கார்பறோ வைத்தியசாலை  
உளநல ஆப் நூலகத் தொகுதி  
மனநல பயன்படுத்தி நூலகத்தில்  
தேடுக.

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

- புற்றுநோய்ச் சிகிச்சைக்குப் பின் உள்சோர்வைச் சமாளித்தல் ( பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு )
- புற்றுநோய் அறிகுறிகளைச் சமாளிக்க உதவும் குறிப்புகள்; உள்சோர்வு ( ஒட்டாவா வைத்தியசாலை )
- கவலையுடனும் மனமொடிந்துமிருத்தல் (சனிபுறாக் ஒடெர் புற்றுநோய் மையம்)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளிகளுக்கு உள்சோர்வு பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. உள்சோர்வை 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 மார்கரட் 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](mailto: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 உத்விய்தோ ? எமக்கு அறையுத் தோருங்கள்.

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

பதிப்பு 1 - 2016

இவ்வழிகோட்டிகளுக்கேயிப் பதிப்புக்கேயி மறறும் இதிலடங்கும் தக்கவல்கள், வர்ப்படங்கள், வரத்தக்ச சினனங்கள் மறறும் பிறை உட்கேயிம்கள் யேர்வறறுக்கும் ஒனேராறியோ புறறுநேய் பணல் அமப்பு உட்கேயித்தடயது. ஒனேராறியோ புறறுநேய் பணல் அமப்பின எழுத்து வடிவிலோன முன அணும்தியினேறி இதன எப்பகுதியும் பிரதியேக்க்கு கசய்யப்பப்பவோ விறியேக்கிக்கப்பப்பவோ எவ்வழியோலும் அனுப்பப்பப்பவோ கூடோது. ஆனோல் கேசாந்தப் பேர்விப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தோலாம்.



**Ontario**  
Cancer Care Ontario