MCT கூடுதல் பயிற்சி II :
தவறான அபிப்ராயங்களை கையாள்தல் (பழிச்சொல்)

05/21

இந்த தொகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்ட படங்கள் முறையே கலைஞர்கள் மற்றும் பதிப்புரிமை உரிமையாளர்களால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விபரங்களுக்கு (கலைஞர், தலைப்பு) தயவுக்கூர்ந்து இந்த தொகுதியின் முடிவில் பார்க்கவும்.

© Moritz, Jelinek & Ravi Shankar

Created in cooperation with: Elisa Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba & Nathalie Werkle

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

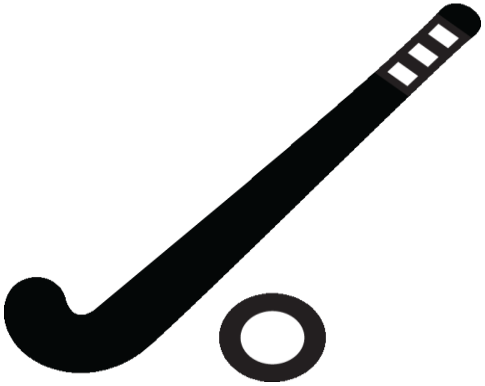
- தன்ராஜ் பிள்ளை (பிறந்தது ஜனவரி 16, 1968)
- சச்சின் டெண்டுல்கர்(பிறந்தது ஏப்ரல் 24, 1973)
- மேரி கோம் (பிறந்தது மார்ச் 1, 1983)
- பி.டி.உஷா (பிறந்தது ஜீன் 27, 1964)

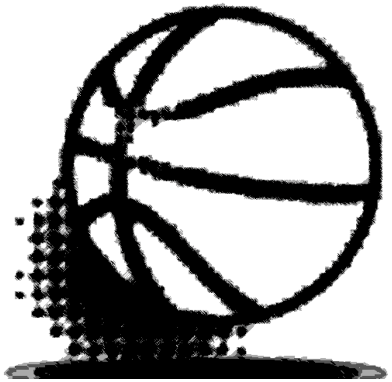
???

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- தன்ராஜ் பிள்ளை (பிறந்தது ஜனவரி 16, 1968)
- சச்சின் டெண்டுல்கர்(பிறந்தது ஏப்ரல் 24, 1973)
- மேரி கோம் (பிறந்தது மார்ச் 1, 1983)
- பி.டி.உஷா (பிறந்தது ஜீன் 27, 1964)

இவர்கள் உயிருடன் உள்ள பிரபலமான விளையாட்டுவீரர்கள்...





பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- பயோதோர் டாஸ்டாவ்ஸ்கி (1821-1881)
- ஏர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே (1899-1961)
- பிரடரிக் ஹோல்டர்லின் (1770-1843)
- சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் (1812-1870)

???

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- பயோதோர் டாஸ்டாவ்ஸ்கி (1821-1881)
- ஏர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே (1899-1961)
- பிரடரிக் ஹோல்டர்லின் (1770-1843)
- சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் (1812-1870)

இவர்கள் எல்லோரும் காலமானவர்கள்,
அதற்கும் மேலே ...

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- பயோதோர் டாஸ்டாவ்ஸ்கி (1821-1881)
- ஏர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே (1899-1961)
- பிரடரிக் ஹோல்டர்லின் (1770-1843)
- சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் (1812-1870)

இவர்கள் எல்லோரும் காலமானவர்கள்,
அதற்கும் மேலே ...

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- பயோதோர் டாஸ்டாவ்ஸ்கி (1821-1881)
- ஏர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே (1899-1961)
- பிரடரிக் ஹோல்டர்லின் (1770-1843)
- சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் (1812-1870)

இவர்கள் எல்லோரும் காலமானவர்கள்,
அதற்கும் மேலே ...

வேறு ஏதும் உள்ளதா?

பின்வரும் நபர்களுக்குள் பொதுவானது என்ன?

- பயோதோர் டாஸ்டாவ்ஸ்கி (1821-1881)
- ஏர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே (1899-1961)
- பிரடரிக் ஹோல்டர்லின் (1770-1843)
- சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் (1812-1870)

இவர்கள் எல்லோரும் காலமானவர்கள்,
அதற்கும் மேலே ...

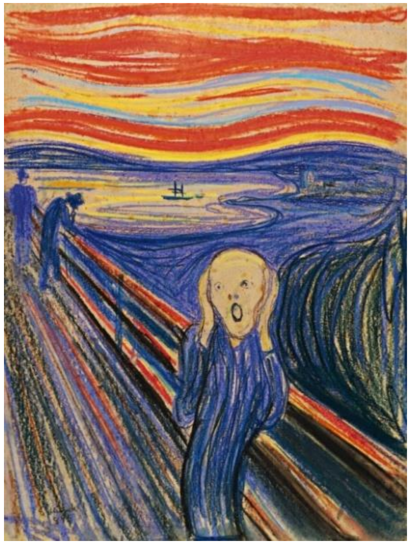
வேறு ஏதும் உள்ளதா?

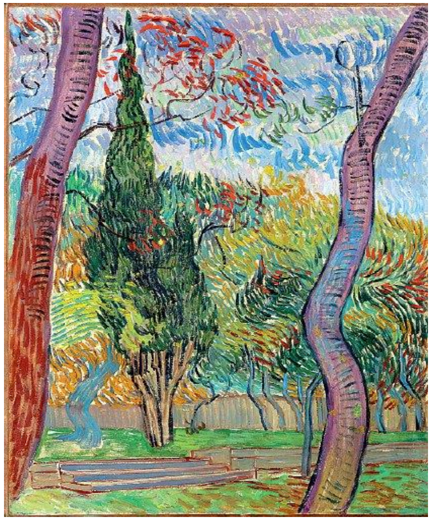
இவர்கள் அனைவரும் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். இவர்களில் இருவர் தீவிர மனநோய் உடையவர்கள்.

பிரபலம் = முழுமை?

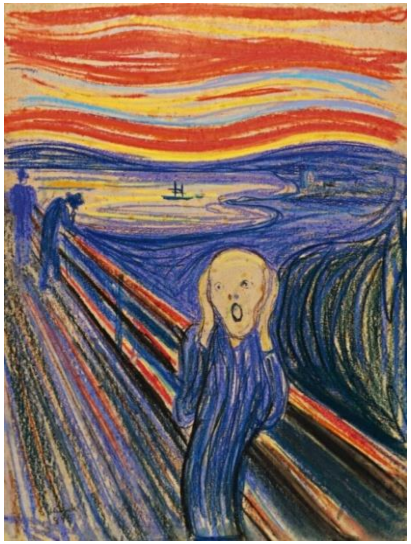
<u>பயோடோர் தாஸ்தாவ்ஸ்கி</u> (1821-1881)	பயோடோர் தாஸ்தாவ்ஸ்கி பிரபல முக்கியமான ரஷ்ய எழுத்தாளர். உலக இலக்கியங்களில் மனநலம் தொடர்பாக எழுதிய பிரபல மனநல நிபுணராக கருதப்படுகிறார். இவர் வலிப்பு நோயாலும், தற்காலிகமாக சீட்டாட்டத்தாலும் பாதிக்கப்பட்டவர். வாழ்க்கையின் இந்தப் பகுதியில் பொருளாதார ரீதியாக பாதுகாப்பாகவும், எதை அடைய வேண்டும் என்று நினைத்தாரோ அதையே அடைந்தார்.
<u>எர்னஸ்ட் ஹெமிங்வே</u> (1899-1961)	20 ஆம் நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த வெற்றிபெற்ற அமெரிக்க எழுத்தாளர். 1954இல் இலக்கியத்திற்கு நோபல் பரிசு பெற்றவர். வாழ்நாள் முழுவதும் மனத்தளர்ச்சி மற்றும் குடிநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர். இருகூறுபாட்டு மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற சந்தேகம் இருந்தது.
<u>பிரடரிக் ஹோல்டர்லின்</u> (1770-1843)	ஹோல்டர்லின் அதிபுத்திசாலி மற்றும் முட்டாள் என்ற மிகைப்படுத்தப்பட்ட புகழ் இருந்தது. ஜெர்மன் கவிகளான கோத்தே மற்றும் ஷெல்லர் போல காதல் உணர்வுகளை பாடிய ஓர் கவிஞர். அவர் இன்று மனச்சிதைவு அல்லது தீவிர மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்று கண்டுணரப்படுகிறார்.
<u>சார்லஸ் டிக்கன்ஸ்</u> (1812-1870)	எல்லோராலும் அதிகப்படியாக படிக்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்தாளர். ஆலிவர் டிவிஸ்ட் "கிறிஸ்துமஸ் கரோல்" என்ற பிரபல கதைகளை எழுதியவர். இவர் தளர்ச்சி, கிளர்ச்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர். இன்றைய இருகூறுபாட்டு நோய் என்று கண்டுணரப்பட்டது.

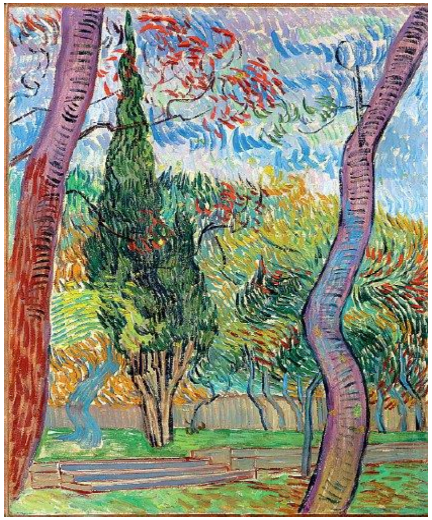
இந்தப் படங்களில் எது மனநோய் அறிகுறி கொண்டவர் வரைந்தது?





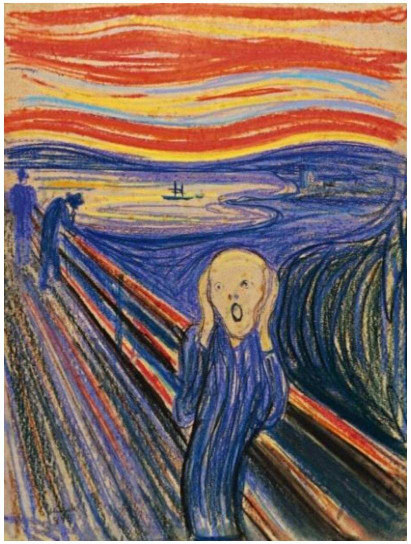
இந்தப் படங்களில் எது அதிகப்படியான ஏலத்திற்க்கு போனது?





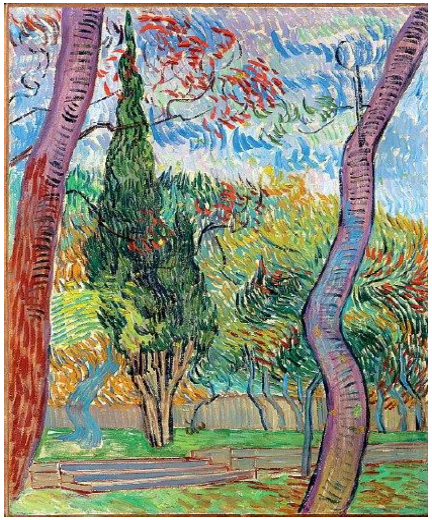
இந்தப் படங்களில் எது அதிகப்படியான ஏலத்திற்க்கு போனது?

ஏறக்குறைய
1 கோடி
ரூபாய்



Rs 1
கோடி
ரூபாய்

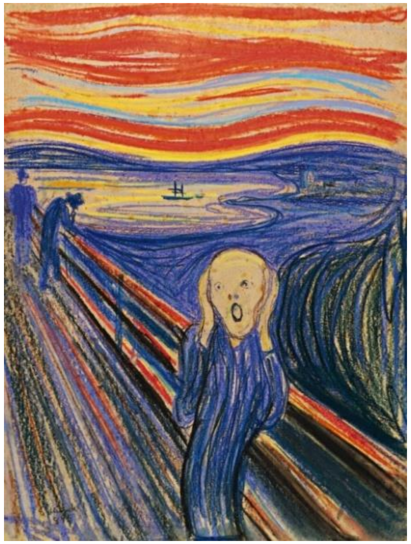
Rs25 லட்சம்



Rs10.000

எட்வர்ட் முன்ச்

- அலறுதல் என்ற இந்தப்படத்தை 100 மில்லியன் கொடுத்து வாங்க முகம் தெரியாத ஒருவர் விருப்பப்படுகிறார். இது உலகிலேயே அதிக விலைக்கு போன ஒரு படமாகும்.
- படத்தை வரைந்த ஓவியர் எட்வர்ட் முன்ச் உண்மையில் இருகூறுபாட்டு நோய் உடையவர்:
  - அவருக்கு கிளர்ச்சிநோய், மாய ஒலிகள் கேட்டல் மற்றும் மனத்தளர்ச்சி நோய் இருந்தது.
  - இதன் காரணமாக முன்ச் நல மருத்துவமனையில் 8 மாதங்களுக்கு மேலாக சிகிச்சை பெற்றார்.

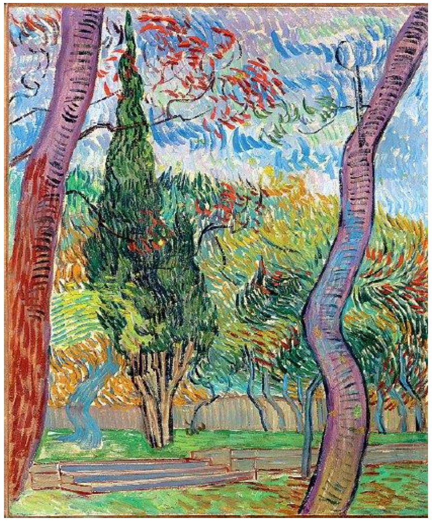


ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ்

- இந்தப்படம் மட்டுமே ஓவியரின் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டை கூறுகிறது.
- இது பேராசிரியர் ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் தனது 16வது வயதில் வரைந்தது:
    - இவர் ஹாம்பர்க் எப்பன்டார்ப் பல்கலைக் கழக மருத்துவமனையில் மனநல மருத்துவ துறையில் மருத்துவ நரம்பியல், உளவியல், ஆராய்ச்சிக் குழுவின் தலைவராக பணியாற்றிய உளவியல் நிபுணர்.
    - ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் எப்போதும் மனநல சிகிச்சைக்கு உட்பட்டவரில்லை.

வின்செண்ட் வான்காவ்

- செயிண்ட் பால் மருத்துவமனை பூங்கா என்ற இப்படம் 25 லட்சம் மதிப்புடையது.
- வான்காவ் 1889இல் பிரான்ஸ் செயிண்ட் பால் மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்ட போது வரைந்ததாகும்:
  - வான்காவ்க்கு அதிக உணர்வு மாறுபாடுகள், தன்னை காயப்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மை, பதட்டம், மாய ஒலிகள் மற்றும் கற்பனை ஒலிகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.
  - இன்றைய நிலையில் கனித்தோமானால் அவர்க்கு மனநோய் அல்லது இருகூறுபாட்டுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.



ரிங்கோஸ்டார் (பீட்டில்ஸ் இசைக்குழுவில் ட்ரம் வாசிப்பவர்)

- பிரபலமான பீட்டில்ஸ் இசைக்குழுவில் ட்ரம் வாசித்துக் கொண்டிருந்த ரிங்கோஸ்டார் இதை 2005 இல் வரைந்தார்
  - "டிம்பர்லாண்ட்" என்ற இந்த ஓவியம் 2013இல் முழுமையடைந்தது.
  - அவருடைய ஓவியம் 1000 டாலருக்கு மேலாக விற்பனையானது.
  - நமக்கு தெரிந்த வரையில் ரிங்கோஸ்டார் மனநோயாளி அல்ல.

முதல் முடிவுகள்

- நீங்கள் மனநோயாளி என்பதால் உங்களால், மதிப்புமிக்க, அர்த்தமுள்ள செயல்களை செய்ய இயலாது என்று கூற முடியாது.
- சாதாரண மனநிலை உள்ள நபர்கள் கூட "வித்தியாசமான" படங்களை வரையக்கூடும்.
- மனநோய், நமது தனித்தன்மையை வெளிப்படுத்தவும் செய்யும் மற்றும் படைப்பாற்றல்லைத் தடுக்கும்.
- வான்காவ் போன்ற மேதைகள் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் அவரது தனித்தன்மை அங்கீகாரம் பெறவில்லை. ஏனென்றால் அவர் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.
- மனநோய் உடைய ஒவியர்கள் சிலர் தங்களது கலையின் மூலமாக வாழ்கின்றனர் (எட்வர்ட் முன்ச் போல)

முதல் முடிவுகள்

- ஒருவருடைய படத்தை வைத்து ஓவியர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.
- இது போலவே ஒருவருடைய நடையுடை பாவனை: ஒருவருடைய தோற்றத்தை வைத்து அவர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.

முதல் முடிவுகள்

- ஒருவருடைய படத்தை வைத்து ஓவியர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.
- இது போலவே ஒருவருடைய நடையுடை பாவனை: ஒருவருடைய தோற்றத்தை வைத்து அவர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.
- கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது:

உலகின் மிகச்சிறந்த படைப்புகள், பல மனநோயுடன் வாழ்ந்தவர்களால் படைக்கப்பட்டதே! இது அவர்களது படைப்பின் மதிப்பை குறைத்துவிட்டதா?

முதல் முடிவுகள்

- ஒருவருடைய படத்தை வைத்து ஓவியர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.
- இது போலவே ஒருவருடைய நடையுடை பாவனை: ஒருவருடைய தோற்றத்தை வைத்து அவர் மனநோயாளியா இல்லையா என்று கூறமுடியாது.
- கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது:

உலகின் மிகச்சிறந்த படைப்புகள், பல மனநோயுடன் வாழ்ந்தவர்களால் படைக்கப்பட்டதே! இது அவர்களது படைப்பின் மதிப்பை குறைத்துவிட்டதா?

இல்லவவே இல்லை !

சாதாரணமாணவர்களுக்கும் மனப்பிரச்சனை உள்ளதா?

எத்தனை பேர் மனநோயாளிகள்!

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

மனப்பிரச்சனை வருவது "இயல்புதானா"?

எத்தனை பேர் மனநோயாளிகள் (ஜெர்மனியில்ருந்து ஒரு கணக்கீடு)

சென்ற வருடத்தில் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் பகுதி	**27.7%**
பதட்ட நோய்கள் (பொதுவான மனநோய் (உ.ம்) கூட்டத்தில் இருக்க பயப்படுவது)	**15.3%**
உணர்வு நோய்கள் (உ.ம்) மனத்தளர்ச்சி	**9.3%**
தீவிரமனநோய் (அனைத்துலக தீவிரமான நோய்கள் (உ.ம்) மனச்சிதைவு நோய்)	**2.6%**
இந்தக்கால கட்டத்தில் சிக்கலான பல்வேறு மனநோயாளிகள் என்று வகைப்படுத்தபட்ட மற்ற நோயாளிகள்.	**44%**

தனிப்பட்ட அறிகுறிகளுடன் கூடிய முழுமையாக வெளிப்படுத்தாத மனநோய் உடையவர்கள் எண்ணிக்கை மிக அதிகம்.

மனப்பிரச்சனை வருவது "இயல்புதானா"?

கனடாவில் எத்தனைபேர் மனநோயாளிகள்?

சென்ற ஆண்டு மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் விகிதம்	**20%**
மனத்தளர்ச்சி (பொதுவான மனநோய்)	**8%**
மனச்சிதைவு மனநோய்	**1-2%**

தனிப்பட்ட அறிகுறிகளுடன் கூடிய முழுமையாக வெளிப்படுத்தாத மனநோய் உடையவர்கள் எண்ணிக்கை மிக அதிகம்.

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

- தீவிர மனநோய் அறிகுறிகள் (உ.ம்.தவறான நம்பிக்கை) நீண்ட காலமாக அரிதாக கருதபட்டது, மற்றும் தீவிர மனநோய்க்கான அறிகுறியாக கருதப்பட்டது.

- இன்று மேற்கூறப்பட்ட (வலுகுறைக்கபட்ட) தீவிர மனநோய் பரவலாக உள்ளதை அனுபவபூர்வமாக உணர்கிறோம். தீவிர மனநோய் என்று பரிசோதிக்கப்பட்டவர்கள் அன்றி, இந்த அனுபவங்கள் நமது அன்றாட வாழ்வில் சவாலாக இருப்பதில்லை.

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகப-ட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	???
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	???
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	???
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	???
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	???
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகபட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	???
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	???
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	???
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	???
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...

மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகபட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	33%
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	???
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	???
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	???
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகப-ட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	33%
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	26%
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	???
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	???
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகப-ட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	33%
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	26%
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	16%
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	???
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகப்-ட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	33%
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	26%
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	16%
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	19%
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	???

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

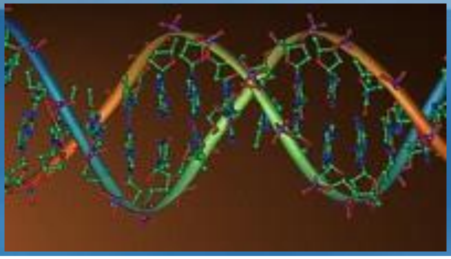
சிறப்பான நம்பிக்கைகள் எப்போதும் பொதுவானதல்ல...
மக்கள் தொகையில் மனநோய் உள்ளவர்கள் எண்ணிக்கை

என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் மக்கள் தொகையில் எத்தனை பேர் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுகின்றனர் ?

கருத்துக்கள், மக்கள் தொகையில் இருப்பதாக ஒப்புதல் கொடுக்கபட்டவை.	அங்கீகரிகபட்ட பதில்கள்.
மற்றவர் மனதில் உள்ளதை உணரமுடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?	61%
உங்கள் மனதில் உள்ள கருத்தை மற்றவர் படிக்க முடியும் என்று உணர்வதுண்டா?	33%
எல்லாம் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும் போது உங்களைச் சுற்றி உள்ளது அனைத்தும் போலியானது என்று நினைக்கிறீர்களா?	26%
பத்திரிக்கைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சியில் எழுதப்படும் செய்திகள் உங்களை குறித்தே எழுதப்படுகிறது என்று எப்போதாவது நினைப்பதுண்டா?	16%
நீங்கள் எப்போதாவது குற்றவாளியென விசாரிக்கப்படுவதாக நினைப்பதுண்டா?	19%
யாருமே இல்லாத போது அவ்வப்போது உங்களுக்கு ஒலிகள் கேட்கிறதா?	15%

*ஆதாரம்: இம்மானுவல் R. பீட்டர்ஸ் (செயற்கருவி:PDI) ஸ்டெபான் மோரிட்ஸ் (செயற்கருவி:KSF)

நினைவில் கொள்க ...



மனரீதியானபாதிப்புக்கு யாரும் ***தற்காப்பு வலிமை*** கொண்டவர்கள் கிடையாது! சென்ற ஆண்டுவரை ஒவ்வொரு நான்காவது நபருக்கு மேற்பட்டவர்கள் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

மனநோய் என்பது பலவீனம் என்று கருதக்கூடாது. ஆனால் நமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் ஓர் வழிமுறை.

மரப்பணுக்கள்: நிறைய நோய்களில் மரபணுகளின் பங்கு முக்கியமானது.

சுற்றுப்புறசூழல்: குழப்பமான எதிர்மறை அனுபவங்கள் கூட நம்முடைய மனநலத்தில் எதிர்மறை விளைவை உருவாக்கும். மற்றும் மனநோய் உடையவர்கள் அதிகப்படியாவதற்கு மனநோய்க்கான முன்கூறு இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமல் போகலாம்.

களங்கம் என்பதென்ன? மற்றும் நம்மை பற்றி தப்பான கருத்து என்றால் என்ன?

???

களங்கம் என்பதென்ன? மற்றும் நம்மை பற்றி தப்பான கருத்து என்றால் என்ன?

- **ஸ்டிக்மா – இது கிரேக்க வார்த்தை சுத்தமான பொருள்-குறிப்பு,** காயம் அல்லது வியாபார அடையாளம்.

களங்கம் என்பதென்ன? மற்றும் நம்மை பற்றி தப்பான கருத்து என்றால் என்ன?

- **ஸ்டிக்மா – இது கிரேக்க வார்த்தை சுத்தமான பொருள்-குறிப்பு,** காயம் அல்லது வியாபார அடையாளம்.
- **களங்க்ப்படுத்துதல்** என்பது எதிர்மறை எண்ணங்கள் உள்ளவர்கள் அல்லது குழுவால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது.

களங்கம் என்பதென்ன? மற்றும் நம்மை பற்றி தப்பான கருத்து என்றால் என்ன?

- **ஸ்டிக்மா – இது கிரேக்க வார்த்தை சுத்தமான பொருள்-குறிப்பு,** காயம் அல்லது வியாபார அடையாளம்.
- **களங்க்ப்படுத்துதல்** என்பது எதிர்மறை எண்ணங்கள் உள்ளவர்கள் அல்லது குழுவால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது.
- இது யதார்த்தமாக பரிசோதனை இன்றி செய்யபடுகிறது.
- களங்கம் என்பது தனிநபர்களை மதிப்பிழக்க செய்கிறது மற்றும், அல்லது ஒதுக்கப்படுகிறார்கள்.
- களங்கம் என்பது சில நோய்களுக்கு கூட உருவாகும் (உ.ம். HIV) உடல் குறைகள் அல்லது மனச்சிதைவு போன்ற மனநோய்கள் கூட உருவாகலாம்.
- "சுய-களங்கம்"என்பது, பாதிக்கபட்ட நபர் வெளியுலக அனுபவத்தால், உள்ளூர களங்கம் பற்றி நிகைக்கும் போது, அவருள் தாழ்வு மனப்பான்மை அதிகமாகிறது.

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

- தீவிர மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் பற்றி மற்றவர் என்ன கருத்துக்களை கூற கேட்டு இருக்கிறீர்கள்?
- தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் பற்றி உங்களது கருத்து என்ன?

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

தீவிரமனநோய் உடையவர் பற்றி பொதுவாக ஆனால் தவறான கருத்துக்கள்:

அவை ...

- ஆபத்தானது மற்றும் என்ன நடக்கும் என்று நினைக்க முடியாது.
- பல்வேறு ஆளுமை கொண்டவர்கள் (மனநோய்)
- நுண்ணறிவுத்திறன் இல்லாதவர்.
- இது நிலையானவை.

காரணம் கற்பிக்கப்படுகிறதா? இல்லை!

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

காரணம் கற்பிக்கப்படுகிறதா? இல்லை!

ஆபத்தானது மற்றும் என்ன நடக்கும் என்று கணிக்கமுடியாது?

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

காரணம் கற்பிக்கப்படுகிறதா? இல்லை!

ஆபத்தானது மற்றும் என்ன நடக்கும் என்று கணிக்கமுடியாது?

- தீவிரமனநோயாளிகள் குற்றவாளிகளைவிட அதிகமாக குற்றம் சாட்டப்பட்டும் வன்முறைக்கும் ஆளாகின்றனர்.

<u>**எப்படி எனில்**</u>: அவர்கள் குற்றவாளிகள் என்றால் ...

- ...செய்தித்தாள்களில் முக்கியச் செய்தியாக தலைப்புச் செய்திகளில் அடிப்படுபவர் குற்றமானது மிகவும் விசித்திரமாகவும் அல்லது குறைந்த அளவில் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கும். (உ.ம்) மனநோயால் பாதிக்கப்ட்ட மக்கள் ஜெர்மன் அரசியல்வாதிகளான லாபோன்டைன் மற்றும் ஷகம்பர் இருவரையும் தாக்கியுள்ளனர்.
- வழக்கறிஞர்கள் வன்முறை செயல்களை நியாயப்படுத்த மனநோயை காரணமாக பயன்படுத்துகின்றனர் (உண்மையோ பொய்யோ) எப்போதாவது இந்தக் கருத்தை வலுப்படுத்துவதாகும்.

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

நியாயப்படுத்தப்படுகிறதா? இல்லை!

- பல்வேறு ஆளுமை: இக்கருத்து, தவறானது மட்டுமின்றி தவறாக வழிநடத்துவதாகும்.முதலாவது, பல்வேறு ஆளுமை இருந்தால் அது சர்ச்சைக்குரியதாகும். இரண்டாவது இந்த ஆளுமை அறிகுறி, மனச்சிதைவு நோய் அல்லது தீவிர மனநோயை குறிப்பிடுவதல்ல.

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

நியாயப்படுத்தப்படுகிறதா? இல்லை!

- பல்வேறு ஆளுமை: இக்கருத்து, தவறானது மட்டுமின்றி தவறாக வழிநடத்துவதாகும்.முதலாவது, பல்வேறு ஆளுமை இருந்தால் அது சர்ச்சைக்குரியதாகும். இரண்டாவது இந்த ஆளுமை அறிகுறி, மனச்சிதைவு நோய் அல்லது தீவிர மனநோயை குறிப்பிடுவதல்ல.

- நுண்ணறிவுத்திறன் இன்மை: மனநோய் என்பது நுண்ணறிவுத்திறனுடன் தொடர்புடையதல்ல? பொதுவான மக்கள் தொகையில் தீவிரமனநோய் உடைய பெரும்பான்மையோர், சராசரிக்கும் அதிகமான நுண்ணறிவுத்திறன் உடையவர்கள்.

தீவிரமனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் மீதான களங்கம்

நியாயப்படுத்தப்படுகிறதா? இல்லை!

- பல்வேறு ஆளுமை: இக்கருத்து, தவறானது மட்டுமின்றி தவறாக வழிநடத்துவதாகும்.முதலாவது, பல்வேறு ஆளுமை இருந்தால் அது சர்ச்சைக்குரியதாகும். இரண்டாவது இந்த ஆளுமை அறிகுறி, மனச்சிதைவு நோய் அல்லது தீவிர மனநோயை குறிப்பிடுவதல்ல.
- நுண்ணறிவுத்திறன் இன்மை: மனநோய் என்பது நுண்ணறிவுத்திறனுடன் தொடர்புடையதல்ல? பொதுவான மக்கள் தொகையில் தீவிரமனநோய் உடைய பெரும்பான்மையோர், சராசரிக்கும் அதிகமான நுண்ணறிவுத்திறன் உடையவர்கள்.
- இது நிலையானது: சரியான சிகிச்சை பெற்ற பெரும்பான்மை நோயாளிகள், ஆக்கபூர்வமான மற்றும் முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர்.

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம் ?

“மனச்சிதைவு நோய்” அல்லது “தீவிர மனநோய்” உடையவர்கள் [எல்லோரும் அல்ல!], பாரபட்சமாக நடத்தப்படுவதாக உணரலாம். மனச்சிதைவு என்ற நோய்கண்டறிதல் கணிப்பு தவறான கருத்தையும் அல்லது உறவையும் உருவாக்குகிறது.

இந்த பழிச்சொல்லை குறைக்க வேண்டுமானால், தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோய் உடையவர்களை பற்றின ஒரேமாதிரியான பொதுவான பழிச்சொல்லை கண்டறிந்து சரிப்படுத்த வேண்டும் அல்லது எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

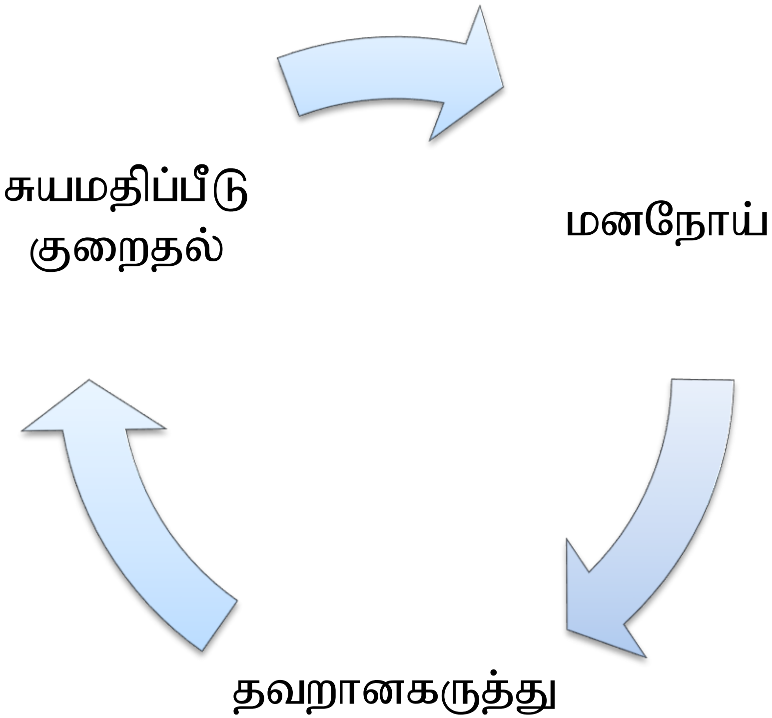
நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம் ?

"மனச்சிதைவு நோய்" அல்லது "தீவிர மனநோய்" உடையவர்கள் [எல்லோரும் அல்ல!], பாரபட்சமாக நடத்தப்படுவதாக உணரலாம். மனச்சிதைவு என்ற நோய்கண்டறிதல் கணிப்பு தவறான கருத்தையும் அல்லது உறவையும் உருவாக்குகிறது.

இந்த பழிச்சொல்லை குறைக்க வேண்டுமானால், தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோய் உடையவர்களை பற்றின ஒரேமாதிரியான பொதுவான பழிச்சொல்லை கண்டறிந்து சரிப்படுத்த வேண்டும் அல்லது எடுத்துக்கூற வேண்டும்.

பொருத்தமானது: ஒவ்வொருவரையும் கூர்ந்து கவனித்தோமானால் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமான குணங்களை கொண்டிருப்பர். பல தப்பெண்ணங்களால் அல்லது ஒரே மாதிரியாக சிந்திப்பது அந்த நபரின் ஒரு குணத்தை மட்டுமே அடிப்படையாக கொண்டதாகும். இம்மாதிரியான செயல்பாடுகள் ஒரு நபரை தவறாக நடத்தவும், எதிர்மறையாக தீமானிக்கப்பட்டும், மோசமாகவும் நடத்தப்படலாம். மனநோய் என்பது ஒருவரின் ஒரு குறிப்பிட்ட குணத்தை உணர்த்துவதாகும்.

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்யவேண்டும்?



நன்கு படித்து,சரியான முறையில் உங்களது நோய்

அனுபவத்தை வெளிப்படுத்தவும்!

நான் என்னுடைய நோயை பற்றி கூற வேண்டுமா… எப்படி?

நீங்கள் தீவிர மனநோய் உடையவர் என்று மற்றவர்க்கு கூறவேண்டும் என்ற தேவை உள்ளதா?

- தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோய் பற்றி (மற்ற மனநோய் போல) அறிவிக்கப்படவேண்டியது அல்ல அதாவது வெளிப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இது நீங்கள் மற்றவர்களிடம் கூறுகிறர்களா, இல்லையா என்பது உங்களை பொறுத்தது.

நான் என்னுடைய நோயை பற்றி கூற வேண்டுமா... எப்படி?

நீங்கள் தீவிர மனநோய் உடையவர் என்று மற்றவர்க்கு கூறவேண்டும் என்ற தேவை உள்ளதா?

- நீங்கள் இதைப்பற்றி பேச வேண்டும் எனில் உங்களது நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் மட்டும் கூறவும் ஏனெனில்...
- வாழ்கையில்_நம்பிக்கைக்குரிய நபர் தீவிர மனநோயின் ஆரம்பகால அறிகுறிகளை, நோயாளி தெறிந்து கொள்ளும் முன்பே கண்டு அறிவர்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

பரிந்துரை: நோயைப்பற்றி கூறுவதைவிட நோயின் அறிகுறிகளை பற்றி கூறவும்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

பரிந்துரை: நோயைப்பற்றி கூறுவதைவிட நோயின் அறிகுறிகளை பற்றி கூறவும்.

- குறிப்பாக உங்களைப்பற்றி சரியாக தெரியாதவரிடத்தில் நோயின் பெயர்களை கூறுவதைவிட (மனச்சிதைவு நோய், தீவிர மனநோய்) உங்களது அறிகுறிகளை மட்டும் கூறுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

பரிந்துரை: நோயைப்பற்றி கூறுவதைவிட நோயின் அறிகுறிகளை பற்றி கூறவும்.

- குறிப்பாக உங்களைப்பற்றி சரியாக தெரியாதவரிடத்தில் நோயின் பெயர்களை கூறுவதைவிட (மனச்சிதைவு நோய், தீவிர மனநோய்) உங்களது அறிகுறிகளை மட்டும் கூறுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.
- உங்களது நோயைப்பற்றி அடுத்தவரிடத்தில் நீங்கள் தெளிவாக எடுத்துரைக்க வேண்டுமேனில் உங்கள் நோயைப் பற்றி நீங்கள் சிறப்பறிவு தன்மை பெறவேண்டும்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

???

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **மாய ஒலிகள் ...**
- **தவறான நம்பிக்கைகள் ...**
- **மற்றும் (குறிப்பிடப்படாத) மனத்தளர்ச்சி போன்ற அறிகுறிகள் (இது மற்ற நோய்களாலும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது).**

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **மாய ஒலிகள்**: இல்லாதது இருப்பது போல கேட்டல், பார்த்தல், உணர்தல்,சுவைத்தல் (உ.ம். தன்னை குற்றம் கூறுவது போல் ஒருவர் கேட்பது)

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **மாய ஒலிகள்**: இல்லாதது இருப்பது போல கேட்டல், பார்த்தல், உணர்தல்,சுவைத்தல் (உ.ம். தன்னை குற்றம் கூறுவது போல் ஒருவர் கேட்பது)

உதாரணம்:

"ஏறக்குறைய 15% மனநோயில்லாதவர்கள் கற்பனை ஒலிகள் கேட்பதை உணர்கிறார்கள். இதை உங்களுக்கு எப்படி விளக்குவது? அதை ஒப்பிட்டு பார்த்தோமேனால் உங்களுக்கு விருப்பமான ஒலியை கேட்கும்பொழுது வலிமை வாய்ந்ததாக இருக்கும். எனவே இதை உண்மை என்று நம்புவீர்கள் அல்லது யாருக்காகவது பொறுமையின்றி காத்துக் கொண்டு உள்ளபோது, கதவு பெல் அடிப்பதாக உங்களுக்கு கேட்கும் ஆனால் உண்மையில் அங்கே யாருமில்லை"

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **தவறான நம்பிக்கைள்**: உண்மையல்லாத ஒன்றை ஒத்துக் கொள்ளவைத்தல் (உ.ம்) நீங்கள் இந்த உலகத்தை காக்க தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் அல்லது ரகசிய போலீஸால் கண்காணிக்கப்படுகிறீர்கள்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **தவறான நம்பிக்கைள்**: உண்மையல்லாத ஒன்றை ஒத்துக் கொள்ளவைத்தல் (உ.ம்) நீங்கள் இந்த உலகத்தை காக்க தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் அல்லது ரகசிய போலீஸால் கண்காணிக்கப்படுகிறீர்கள்.

உதாரணம்:

இன்றைய உலகில் ஒவ்வொருவரும், உலகம் முழுவதும் அவர்களுக்கு எதிராக உள்ளதென ஆணித்தரமாக நம்புகீறார்கள். அல்லது மற்றவர் குறிப்பாக உங்களை பார்க்கும் போது அது உங்களுக்கு அசௌகரியமாக உணர்கிறீர்கள், எனக்கு இது வலிமை வாய்ந்த உணர்வாகும். என்னுடைய மனநோய் காலத்தில் 100% என்னை யாரோ தொடர்வதாக நம்பினேன். இன்று நான் அதை வித்தியாசமாக பார்க்கிறேன்.

ஏறக்குறைய அனைவருக்கும் எற்படும் அனுபவம்,தனக்கு ஏதோ சூழ்ச்சி எற்படபோவதாகவும் அதை தான் மட்டுமே தான் கையாள முடியும். எனக்கு இந்த மாதிரி என்னம் நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்தது அதனால் பல பிரச்சனைகள் சந்தித்தேன் உதாரனம் வேலை செய்யும் இடத்தில்...

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **மற்ற (குறிப்பிடப்படாத) அறிகுறிகள்.** உதாரணமாக மனச்சோர்வு பேச்சு தொடர்பான பிரச்சனைகள் அல்லது கவனம் செலுத்த இயலாத பிரச்சனைகள்.

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயின் அறிகுறிகள்:

- **மற்ற (குறிப்பிடப்படாத) அறிகுறிகள்.** உதாரணமாக மனச்சோர்வு பேச்சு தொடர்பான பிரச்சனைகள் அல்லது கவனம் செலுத்த இயலாத பிரச்சனைகள்.

உதாரணம்:

ஒவ்வொருவரும் எதாவது சூழ்நிலையின் போது சோகமாக எந்த செயலும் செய்ய இயலாமல் இருப்பதுண்டு. எனக்கும் இதுபோலத்தான், ஆனால் இது வாரக்கணக்கில் நீண்டது என்னை எதுவும் மகிழ்ச்சிப்படுத்தவில்லை. வருத்தம் மட்டுமல்ல, முழுமையான நம்பிக்கை இன்றியும் நான் உபயோகமில்லாதவன் என்றும் இருந்தேன். அந்த குறிப்பிட்ட நிலையில், இது நம்மை விட்டுவிலகாது. இதுதான் எப்போதும் என்று நினைப்பார்கள். ஆனால் ஒரு நிலையில் திடீரென திரை விலகுவது போல மறையும்…”

நான் எனது நோயை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்?

தீவிர மனநோய் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் தவறான கருத்தை கூறுவதைவிட தவறான பார்வை மற்றும் தவறாக புரிந்து கொள்ளுதலை மாற்றியமைக்கும் சிறந்த வழியாகும்.

கற்றலின் அடிப்படை :

தவறான அபிப்பராயங்கள் மற்றும் பழிச்சொல்லை தவிர்க்க, தகுந்த முறையில் உங்கள் நோயைப்பற்றி மற்றவர்களிடம் எடுத்துக்கூறுவது முக்கியம்.

- மனநோய் பொதுவான ஒன்று.
- உங்களது மனநிலை பற்றிய மருத்துவ தகவல்களை பற்றி கூறுவது விருப்பமில்லை எனில் மற்றவரோடு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- உங்களைப்பற்றி நம்பிக்கை கொண்டோரிடம் இதைப்பற்றிக் கூறுவது உதவிகரமாக இருப்பதுடன், அவர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவு காட்டுவதுடன் மீண்டும் அந்நோய் பாதிக்காமலும் இருக்கும்.
- சில சமயங்களில் மற்றவர் தவறான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கலாம். அப்போது உங்களது அறிகுறிகளை விளக்குவதன் (தீவிரம் நோய்பற்றி) அவர்கள் தவறாக புரிந்து கொள்வதைவிட, அதிக உதவியாக இருக்கும்.

தவறான அபிப்ராயங்களை கையாள்தல் (பழிச்சொல்)
மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பெரும்பான்மையான தீவிரமனநோயாளிகள் (எல்லோரும் அல்ல) தவறான அபிப்ராயத்துடன் போராடுகின்றனர். மற்றவர்களிடம் இதைப்பற்றி தெளிவாக எடுத்துரைப்பதன் மூலம் தவறான அபிப்பராயத்தை தவிர்ப்பது உதவியாக இருக்கும்.

உதாரணம்: மனநோயின் போது மார்ட்டின் சில வாரங்கள் மருத்துவமனையில் தங்க நேர்ந்தது இதுவரை இந்த நோய் பற்றி யாரிடமும் கூறவில்லை மற்றும் மற்றவரிடமிருந்து அதிகம் விலகியே இருந்தார்.

பின்புலம்: கடந்த காலத்தில் மார்ட்டின் மனநோய் பற்றி வெளிப்படையாக பேசிய போது எதிர்மறை விளைவுகள் பின்பு தனது மேலதிகாரியிடம் கூறியபோது, மார்ட்டின் பணியில் மாற்றம் செய்யப்பட்டார். எனவே நண்பர்களிடம் இதைப்பற்றி கூற பயப்பட்டார். ஏனென்றால் விசித்திரமாக பார்த்து மீண்டும் குறைகூறுவார்கள் என பயப்பட்டார்.

ஏனவே: தற்சமயம் அவர் மனநோய்க்காக அனுமதிக்கப்பட்டபோது மார்ட்டின் MCT பல்வேறு சிகிச்சை மற்றும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டார். மேலும் உண்மையான நண்பர்களிடம் மறைப்பதை நிறுத்துவதென முடிவு செய்தார். பெரும்பான்மையானவர்கள், மார்டினின் நோயைப் பற்றியும் அறிகுறி பற்றியும் உணர்ந்தனர். ஒருவர் தன்னுடைய சுய அனுபவத்தை விளக்கியதுடன், மாய ஒலிகளால் பயப்பட்டதையும் குற்றம் சாட்டப்பட்டதையும் கூறினார்.

கவனித்தமைக்கு நன்றிஸ

பயிற்சியாளர்கள் : தயவுசெய்து பயிற்சித்தாளை ஒப்படைக்கவும் (www.uke.de/mct)

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	**Source/ Quelle**	**Picture Name/ Name des Bildes**	**CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers**	**Description/Kurzbeschreibung**
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen