

எனது இல: DMH/B/43/2009,

சுகாதார அமைச்சு,

385, வண. புத்தேகம் விமலவன்ச தேரோ மாவத்தை,

சுவசிரியாய,

கொழும்பு 10.

04 செப்டெம்பர் 2012.

அனைத்து

மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்,
மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
போதனா வைத்தியசாலை பணிப்பாளர்கள்,
வைத்தியசாலை வைத்திய அத்தியட்சர்கள்,
சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் பொறுப்பதிகாரிகள்,

உலக உளநல நாள் - 2012

மனச்சோர்வு: ஓர் உலகளாவிய நெருக்கடி

உளநலம் சார்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முகமாக இந்த வருடமும் உலக உளநல நாள் ஒக்ரோபர் மாதம் 10ம் திகதி கொண்டாடப்படுகின்றது. இத்தினமானது உளநலம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு நோய்த் தடுப்பு முறைகள், சிகிச்சை முறைகள், புனர்வாழ்வு சேவைகள் மற்றும் களங்க மனப்பான்மை என்பவை சம்பந்தமான திறந்த கருத்துப் பரிமாறல்களை ஊக்குவிக்கின்றது. இந்தவருடத்திற்கான உலக உளநல நாளின் தொனிப்பொருளாக “மனச்சோர்வு – ஓர் உலகளாவிய நெருக்கடி” (Depression – a Global Crisis) என்பது அமைந்திருக்கின்றது.

மனச்சோர்வு எந்நபரையும் பாதிக்கக்கூடியது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் அறிக்கையின்படி 2004ம் ஆண்டில் ஒரு முனைப்போக்கு மனச்சோர்வு (Unipolar Depressive Disorders) நோயானது உலகநோய்ப் பழுவிற்கான காரணிகளின் நிரல்படுத்தலில் மூன்றாம் இடத்தைப் பெற்றிருந்தது. இது 2030ம் ஆண்டில் முதல் இடத்தைப் பிடிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

2012ம் ஆண்டின் உலக உளநல நாளானது மனச்சோர்வு என்பது தனிநபர்களையும், அவர்களது குடும்பத்தினரையும், சுற்றத்தாரையும் பாதிக்கின்ற பரவலான ஒரு நோய் நிலைமை என்பதைத் தெரிவிப்பதனையும் அது சிகிச்சையளிக்கக்கூடியதோர் நோய்நிலைமைதான் என்பதனை அடையாளங்கண்டு வலியுறுத்துவதனையும் தனது இலக்கைக் கொண்டுள்ளது. மனச்சோர்வு நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதும் அவசியமாகும்.

நீண்டகால நோய்களால் அல்லற்படும் பெரும்பாலான நோயாளிகள் மனச்சோர்வு நோயினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. (உதாரணம்: 50 வீதமான சலரோக

நோயாளிகள் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.) எனவே, நீண்டகால நோய்களுடையவர்கள் மீது விசேட கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் அவ்வாறான நோயுடையவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு ஏற்படும் மனச்சோர்வு நோயே பிரதான காரணியாக அமைகிறது.

எனவே இவ்வருட உளநல நாள் தொடர்பான தொனிப்பொருளை வலியுறுத்தும் செயற்பாடுகளில் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துத் தரப்பினரதும் வினைத்திறன் உடனான பங்களிப்பை உறுதி செய்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றேன். மேலதிக தகவல்களை சகல உளநல வைத்தியநிபுணர்கள், உங்களது மாவட்ட மனநல வைத்திய அதிகாரிகள் மற்றும் பணிப்பாளர் - உளநலப்பிரிவு தலைமைக்காரியாலயம், சுகாதார அமைச்சு, கொழும்பு (மின்னஞ்சல் முகவரி mhusrilanka@gmail.com) ஆகியவற்றிலிருந்தும் மற்றும் www.wfmh.org எனும் இணையத்தள முகவரியிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சுருக்கமாக:

1. அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களும், பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களும் உலக உளநல நாள் தொடர்பாக தமக்குரிய மாவட்டங்களில் நடாத்தப்படும் செயற்பாடுகள் / திட்டங்களை கண்காணிக்க வேண்டும்.
2. உளநல வைத்தியநிபுணர்கள், உளநலப்பிரிவு வைத்திய அதிகாரிகள் (focal point) உளவள வைத்திய அதிகாரிகள், சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள் ஒன்றிணைந்து அனைத்து சுகாதார ஊழியர்களிடத்திலும் இந்த வருட உலக உளநல நாள் தொடர்பான தொனிப்பொருள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும்.
3. பொருத்தமான சுகாதாரத் தகவல்களை, துண்டுப்பிரசுரங்கள் என்பனவற்றை தயாரிக்கவும்.
4. சம்பந்தப்பட்ட இலக்குக் குழுக்களுடன் வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்யவும். உதாரணம்- பாடசாலைகள், விளையாட்டுக்கழகங்கள், சமூக அமைப்புகள், சிவில் சமூகங்கள் போன்றன.
5. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி மட்டத்தில் குறைந்தது ஒரு பொருத்தமான நடவடிக்கையாவது நடாத்தப்படவேண்டும்.
6. ஒவ்வொரு மனநல வைத்திய அதிகாரியும் (focal point) தங்களது நிறுவனத்தில்/ பிரதேசத்தில் இந்த வருடம் நடாத்தப்பட்ட உலக உளநல நாள் தொடர்பாக மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள் பற்றிய அறிக்கை ஒன்றிணைத் தயாரித்து அதனை 2012 நவம்பர் 30ம் திகதிக்கு முன்பாக பணிப்பாளர், உளநலப்பிரிவுக்கு அனுப்பி வைக்கவும். இந்த அறிக்கையானது இந்த வருடம் எமது நாட்டில் உலக உளநல நாள் கொண்டாட்டம் தொடர்பாக மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள் சம்பந்தமான திரட்டு அறிக்கை ஒன்றைத் தயாரிக்க உதவியாக இருக்கும்.

Dr. நிஹால் ஜயதிலக,
செயலாளர்.

Dr. Y. D. Nihal Jayathilaka
Secretary
Ministry of Health
"Nipaya"
385, Rev. Baddegama Amalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10, Sri Lanka.