





போன்றவையும் அவ்வாறே தனிமை உணர்விற்குக் காரணமாகலாம் .

ஓவ்வொருவருக்கும் தன்னபைப் பற்றிய சூயமதிப்பு உயர்வாக இருக்க வேண்டும் .  
அவ்வாறில்லாமல் தனது உடலபைப் பற்றி, அழகபைப் பற்றி, தொழிலபைப் பற்றி அல்லது  
வறே ஏதாவது விடயம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களும் சற்று  
ஓதுங்கியிருக்க முயல்வார்கள் . இதனால் தனிமை உணர்வும் ஏற்படலாம் .

வறே உள நோய்களும் காரணமாவதுண்டு .

00000000 00000000000000 000000000000 .

தனிமையாக உணரும் ஒருவருக்கு உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பல்வறே  
பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது திரிந்ததே . நாம் உணராத அளவிற்கு பலவிதமானவையாக  
அவை இருக்கலாம் . இவையாவும் நரேடியாக தனிமையுணர்வுடன் மட்டுமே  
தொடர்புடையன அல்ல என்றபோதும் ஏனைய காரணங்களுடன் சரேந்து இத்தகயை  
பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன .

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் . உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்றிப்பதால்  
தனக்குள் தானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும் . எரிச்சல் , மன அமதையினமை,  
மனவிரகதி போன்றவை வரலாம் . அவை தீவிரமடந்து தற்கொலைபற்றிய  
எண்ணங்கள்க்கும் அடிப்படையாகலாம் . தடுக்கக் கூறபாடும் ஏற்படலாம் . அதன்  
தொடர்ச்சியாக பகல் நரேச் சோம்பலும் ஏற்படுகிறது . மறதி அதிகரிக்கலாம் . இதனால்  
கற்கைச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறலாம் . சரியான துணத்தில் சரியான தீர்மானங்களை  
எடுப்பதில் தாமதமும் சிரமங்களும் ஏற்படலாம் . சமீகவிரதே செயற்பாடுகளில் இவர்கள்  
இறங்குவது அதிகம் . இதகைகள் ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன . மது , போதபை  
பொருட்கள் , புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகும் சாததியம் அதிகம் .  
பக்கவாதம் , மாரடபைப் போன்றவை வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும் . அல்ஜிமர்  
நோய் பிறகாலத்தில் வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் எனச் சொல்லப்படுகிறது .

0000000000 00000000

Written by - 'டாக்டர்' எம்.கே.மூரகாநந்தன். MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (SL) கும்பமரதுவர -  
Wednesday, 13 February 2013 20:33 - Last Updated Wednesday, 13 February 2013 20:50

---



<http://www.madrasmedicaljournal.com>