

0 THE INCLUSIVITY PROJECT

BY THETA CLINIC · BENDIGO

சமூக வழிகாட்டி · A COMMUNITY GUIDE

உளநலத்தைப் புரிந்துகொள்ளல்

களங்கத்திலிருந்து வலிமை வரை —
மனநோய், நாம் எதிர்கொள்ளும்
நிலைகள், நாம் சுமக்கும் மீட்சி ஆற்றல்,
மற்றும் உதவி பெறக்கூடிய இடங்கள்.

ஆயுபோவன் · வணக்கம் · Welcome

பொருளடக்கம்

- 1 மனநோயும் களங்கமும்
Understanding mental illness & stigma
- 2 பொதுவான நிலைகள்
மனச்சோர்வு · பதற்றம் · சிக்கலான PTSD
- 3 இலங்கை மக்களின் மீட்சி ஆற்றல்
Resilience of the Sri Lankan people
- 4 தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் & சிகிச்சைகள்
TMS · Flow · About · your 291
- 5 தொடர்பு & உதவி
Contact & crisis support

மனநோயும் களங்கமும்

Understanding mental illness & stigma.

எமது உறுதிமொழி · OUR PROMISE

மனநோய் என்பது ஒரு மருத்துவ நிலை –
அது சாபமோ தண்டனையோ அல்ல.

தமிழ்

மனநோய் என்பது மற்ற எந்த உடல்நலப் பிரச்சினையையும் போன்ற ஒரு மருத்துவ நிலை. அதைப் புரிந்துகொள்ளலாம், சிகிச்சை அளிக்கலாம், அதைத் தாண்டி வாழலாம். உதவி கேட்பதில் வெட்கம் இல்லை.

சிங்கள

මානසික රෝගය වෛද්‍ය තත්ත්වයකි — එය ශාපයක් හෝ දඬුවමක් නොවේ.

ENGLISH

Mental illness is a health condition like any other. There is no shame in seeking help.

மனநோய் என்றால் என்ன?

மனநோய் என்பது ஒருவர் சிந்திக்கும், உணரும், செயல்படும் விதத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு உடல்நல நிலை — உடல்நோய் உடலைப் பாதிப்பதைப் போலவே. மனச்சோர்வு, பதற்றம் போன்ற நிலைகள் மூளையில் உண்மையான மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையவை; அவை பொதுவானவை, உண்மையானவை, சிகிச்சை அளிக்கக்கூடியவை.

களங்கத்தை எதிர்கொள்ளுதல் • ADDRESSING STIGMA

பல கலாசாரங்களில் மனநோய் மௌனத்துடனும், வெட்கத்துடனும், தவறான புரிதலுடனும் அணுகப்படுகிறது. இந்தக் களங்கமே தீங்கானது: அது மக்களை மௌனமாகத் துன்பப்பட வைக்கிறது. உதவி கேட்பது வலிமையின் அடையாளம், வெட்கம் அல்ல. அதைப் பற்றி உங்கள் சொந்த மொழியில் வெளிப்படையாகப் பேசுவதே களங்கத்தின் ஆற்றலைக் குறைக்கிறது.



நினைவில் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் தனியாக இல்லை, குற்றவாளியும் அல்ல. உதவிக்கு கை நீட்டுவது ஒரு தைரியமான முதல் அடி.

பொதுவான நிலைகள்

Common conditions.

பெரிய மனச்சோர்வுக் கோளாறு (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER)

பெரிய மனச்சோர்வுக் கோளாறு (Major Depressive Disorder)

நீங்கள் உடைந்து போகவில்லை. நீங்களும் மனிதர் தான்.

மனச்சோர்வு என்றால் என்ன?

பெரிய மனச்சோர்வுக் கோளாறு (MDD) என்பது வெறும் சோகமாக உணர்வதைவிட மேலானது. நீரிழிவு உடலைப் பாதிப்பதைப் போல, இது நீங்கள் சிந்திக்கும், உணரும், அன்றாடம் செயல்படும் விதத்தைப் பாதிக்கும் ஒரு மருத்துவ நிலை.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ✓ நாளின் பெரும்பகுதி சோகமாக, வெறுமையாக அல்லது நம்பிக்கையற்றதாக உணர்தல்
- ✓ முன்பு விரும்பிய விஷயங்களில் ஆர்வம் இழத்தல்
- ✓ தூக்கத்தில் மாற்றம் — அதிகமாகவோ குறைவாகவோ
- ✓ சக்தி குறைவு அல்லது மந்தமாக உணர்தல்
- ✓ கவனம் செலுத்துவதில் அல்லது முடிவெடுப்பதில் சிரமம்
- ✓ பசி அல்லது எடையில் மாற்றம்
- ✓ தன்னை பயனற்றவராக அல்லது அதிகக் குற்ற உணர்வுடன் உணர்தல்

கட்டுக்கதை · MYTH

"சந்தோஷமாக இரு" அல்லது "சமாளித்துக் கொள்" — மனச்சோர்வு ஒரு தேர்வோ பலவீனமோ அல்ல. இதில் மூளையின் இரசாயன மாற்றங்கள் உண்மையாக நிகழ்கின்றன.

உண்மை · FACT

மனச்சோர்வு மிகச் சிறப்பாகச் சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய உளநல நிலைகளில் ஒன்று. சரியான ஆதரவுடன், பெரும்பாலானோர் கணிசமான முன்னேற்றம் காண்கின்றனர்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையத்தில், உங்களுக்கேற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட பேச்சு சிகிச்சை, மருந்து மேலாண்மை மற்றும் TMS உள்ளிட்ட சான்று அடிப்படையிலான சிகிச்சைகளை வழங்குகிறோம்.



எளிய ஆலோசனை

தீட்டா அமைப்பும் முக்கியம். 10 நிமிட நடை, ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர், அல்லது உங்கள் உணர்வை ஒருவரிடம் சொல்வது கூட உண்மையான வெற்றியாகும்.

பதற்றம் (Anxiety)

உங்கள் கவலைக்கு ஒரு பெயர் உண்டு – அதற்கு சிகிச்சையும் உண்டு.

பதற்றம் என்றால் என்ன?

பதற்றம் என்பது உங்கள் மூளையின் எச்சரிக்கை அமைப்பு அதிகமாக வேலை செய்வதாகும். சிறிதளவு பதற்றம் இயல்பானது, பயனுள்ளது; ஆனால் பதற்றக் கோளாறுகள் அன்றாட வாழ்க்கையைத் தடுக்கும் அளவுக்கு அதிகமான, நீடித்த கவலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ✓ கட்டுப்படுத்த முடியாத அதிகக் கவலை
- ✓ அமைதியின்மை, பதற்றம் அல்லது எரிச்சல்
- ✓ எளிதில் சோர்வடைதல் அல்லது தூக்கச் சிக்கல்
- ✓ தசை இறுக்கம் அல்லது தலைவலி
- ✓ கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- ✓ கவலையைத் தூண்டும் சூழல்களைத் தவிர்த்தல்
- ✓ இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு, வியர்வை, மூச்சுத் திணறல்

கட்டுக்கதை • MYTH

"பதற்றமுள்ளவர்கள் வெறுமனே ஓய்வெடுத்தால் போதும்." பதற்றம் வெறும் நரம்புத் தளர்ச்சி அல்ல — இது மூளையின் அச்சுறுத்தல்-பதில் அமைப்புடன் தொடர்புடைய உண்மையான நிலை.

உண்மை • FACT

பதற்றக் கோளாறுகள் மிகச் சிறப்பாகச் சிகிச்சையளிக்கக்கூடியவை. சிகிச்சை (குறிப்பாக CBT), மருந்து, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையத்தில், எந்த விமர்சனமும் இன்றி உங்கள் பதற்றத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதை நிர்வகிக்கும் நடைமுறை வழிமுறைகளை உருவாக்க உதவுகிறோம்.



எளிய ஆலோசனை

5-4-3-2-1 நிலைப்படுத்தும் நுட்பம்: நீங்கள் பார்க்கும் 5, தொடக்கூடிய 4, கேட்கும் 3, முகரும் 2, சுவைக்கும் 1 பொருட்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

சிக்கலான அதிர்ச்சிக்குப் பின்னரான மன அழுத்தக் கோளாறு (Complex PTSD)

உங்களுக்கு நடந்தது உங்கள் தவறு அல்ல.

இது என்றால் என்ன?

சிக்கலான PTSD என்பது நீடித்த அல்லது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிக்குப் பிறகு — குழந்தைப் பருவத் துன்புறுத்தல், குடும்ப வன்முறை அல்லது நீண்டகால அலட்சியம் போன்றவற்றால் — உருவாகிறது. இது சாதாரண PTSD-ஐத் தாண்டி, உங்களை, மற்றவர்களை, உலகைப் பார்க்கும் விதத்தைப் பாதிக்கிறது.

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- ✓ கடந்தகால நினைவுகள் திடீரென மீள்தல் (Flashbacks), கனவுகள்
- ✓ உணர்ச்சியற்ற தன்மை அல்லது துண்டிக்கப்பட்ட உணர்வு
- ✓ தீவிர வெட்கம், குற்ற உணர்வு அல்லது "சேதமடைந்தேன்" எனும் உணர்வு
- ✓ மற்றவர்களை நம்புவதில் அல்லது பாதுகாப்பாக உணர்வதில் சிரமம்
- ✓ உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடினமை — பெரிய மனநிலை மாற்றங்கள்
- ✓ தன்னைப் பற்றிய எதிர்மறை எண்ணம், நம்பிக்கையின்மை
- ✓ உறவுச் சிக்கல்கள்

கட்டுக்கதை · MYTH

"இப்போதைக்கு இதை மறந்திருக்க வேண்டும்." அதிர்ச்சி மூளையையும் நரம்பு அமைப்பையும் மாற்றுகிறது — குணமடைதலுக்கு நேரமும் சரியான ஆதரவும் தேவை.

உண்மை · FACT

EMDR, சோமாடிக் சிகிச்சை, IFS போன்ற அதிர்ச்சி-அறிந்த சிகிச்சைகள் C-PTSD-க்கு வலுவான சான்றுகளைக் கொண்டுள்ளன, ஆழமான குணமடைதலுக்கு வழிவகுக்கும்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையத்தில், பாதுகாப்பான, கருணையான சூழலில் அதிர்ச்சி-அறிந்த பராமரிப்பை வழங்குகிறோம் — எப்போதும் உங்கள் வேகத்தில்.



எளிய ஆலோசனை

பாதுகாப்பே முதலில்: நிகழ்காலத்தில் நிலைப்படுத்திக் கொள்வது (சுற்றுப்புறம், மூச்சு, தரையில் பாதங்கள் ஆகியவற்றைக் கவனித்தல்) கடினமான தருணங்களில் உதவும்.

இலங்கை மக்களின் மீட்சி ஆற்றல்

Resilience of the Sri Lankan people.

கூட்டான உணர்வதிர்ச்சிப் பாதிப்பையும் குணமடைதலுக்குத் துணையளிக்கின்ற கலாசாரீதியான வலிமைகளையும் புரிந்துகொள்ளல் தனியொரு தலைமுறைக்குள்ளேயே இலங்கை மக்கள் இயற்கை பேரழிவு, நீண்டகாலப் போர், பயங்கரவாதச் நடவடிக்கைகள் மற்றும் பொருளாதாரக் இன்னல்கள் போன்ற பல சவால்களை எதிர்கொண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். இப்பகிரப்பட்ட வரலாற்றைப் புரிந்துகொள்வது, கூட்டான உணர்வதிர்ச்சிப் பாதிப்பு ஏன் தேசிய அனுபவத்துடன் இவ்வளவு ஆழமாகப் பின்னிப்பிணைந்துள்ளது என்பதையும், நாட்டின் கலாசார வலிமைகள், சமூகப் பிணைப்புகள், ஆன்மீக மரபுகள் மற்றும் கூட்டான அடையாள உணர்வு ஆகியவை மக்கள் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், பழகிக்கொள்ளவும் மற்றும் அவற்றிலிருந்து மீளவும் ஏன் இவ்வளவு முக்கியமான பங்கை வகித்துள்ளன என்பதையும் விளக்குகிறது.

கூட்டான உணர்வதிர்ச்சிப் பாதிப்பு பற்றிப் புரிந்துகொள்ளல் இலங்கையின் அண்மைய வரலாறு, வெறுமனே நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மாத்திரமன்றி, ஒட்டுமொத்த மக்கள்தொகையையும் பாதித்த பாரிய நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இத்தகைய ஒட்டுமொத்த சமூகமே எதிர்கொள்ளும் பகிரப்பட்ட இன்னல்களை கூட்டான உணர்வதிர்ச்சிப் பாதிப்பு (Collective trauma) என ஆராய்ச்சியாளர்கள் விவரிக்கின்றனர். இது தனிநபர் ஒருவர் தனிமையில் அனுபவிக்கும் பாதிப்பிலிருந்து வேறுபட்டது; ஏனெனில் இது குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் தலைமுறைகள் மீது ஒன்றுசேர்த்து செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.

இயற்கை அனர்த்தம்

2004 இல் ஏற்பட்ட இந்தியப் பெருங்கடல் சுனாமி இலங்கையில் சுமார் 35,000 பேரைக் காவுகொண்டதுடன், இலட்சக்கணக்கான மக்களை இடம்பெயரச் செய்து, சில மணிநேரங்களுக்குள் வீடுகள், வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த கரையோர சமூகங்களையும் நாசப்படுத்தியது.

யுத்தம்

1983 தொடக்கம் 2009 வரை நீடித்த உள்நாட்டுப் போர், நாட்டின் வடக்கு, கிழக்கு மற்றும் தெற்குப் பிரதேசங்களில் உள்ள சமூகங்களுக்கு 26 ஆண்டுகால மோதல்களையும், இடப்பெயர்வுகளையும், இழப்புகளையும் தந்தது. இது பல குடும்பங்கள் இன்றும் சுமந்து கொண்டிருக்கும் துயரத்தையும், தலைமுறை கடந்த உணர்வதிர்ச்சிப் பாதிப்பையும் விட்டுச் சென்றுள்ளது.

குண்டு வெடிப்புகள்

2019 உயிரத்த ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று, தேவாலயங்களை மற்றும் ஹோட்டல்களை இலக்கு வைத்து நடத்தப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் & சிகிச்சைகள்

Theta Clinic & treatments.

TMS சிகிச்சை (TRANSCRANIAL MAGNETIC STIMULATION)

TMS சிகிச்சை (Transcranial Magnetic Stimulation)

மருந்தற்றது. ஊடுருவல் அற்றது. சக்திவாய்ந்த பலன்.

TMS என்றால் என்ன?

மண்டையோட்டு காந்தத் தூண்டல் சிகிச்சை (TMS) என்பது மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை மென்மையான காந்தத் துடிப்புகளால் தூண்டும், மனச்சோர்வுக்கான FDA-அங்கீகரிக்கப்பட்ட சிகிச்சை. எமது நிலையத்தில் சுமார் 20 நிமிடங்கள், மயக்க மருந்து இல்லாமல் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

ஒரு பார்வையில்

- ✓ மருந்துகள் பலனளிக்காதபோது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- ✓ உடல் முழுவதற்குமான பக்கவிளைவுகள் இல்லை
- ✓ சிகிச்சையின்போது நீங்கள் விழிப்புடன் இருப்பீர்கள்
- ✓ வழக்கமான படிப்பு: 4-6 வாரங்களில் 20-36 அமர்வுகள்
- ✓ சிகிச்சை / மருந்துடன் இணைக்கலாம்
- ✓ பலர் 2-3 வாரங்களில் முன்னேற்றம் காண்கின்றனர்

கட்டுக்கதை · MYTH

"TMS என்பது ECT (மின்னதிர்ச்சி சிகிச்சை) போன்றது." இவை முற்றிலும் வேறானவை — TMS காந்தத் துடிப்புகளைப் பயன்படுத்துகிறது, மின்னோட்டம் அல்ல; வலிப்போ நினைவிழப்போ ஏற்படுத்தாது.

உண்மை · FACT

சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படாத மனச்சோர்வில் TMS 50-60% பதிலளிப்பு விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது; சுமார் 3-ல் 1 பேர் முழுமையாக மீள்கின்றனர்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையத்தில், அனுபவமிக்க மருத்துவ மேற்பார்வையுடன் TMS வழங்கப்படுகிறது; முழுமையான ஆலோசனையின் மூலம் இது உங்களுக்குப் பொருத்தமா என மதிப்பிடுவோம்.



எளிய ஆலோசனை

© The Inclusivity Project

TMS அமர்வின்போது நீங்கள் இளைப்பாறலாம், இசை கேட்கலாம் அல்லது எமது குழுவுடன் உரையாடலாம்.

Part Four · 07

ஃப்ளோ நியூரோசயின்ஸ் சாதனம் (tDCS)

அணியுங்கள், உணருங்கள், உங்கள் மூளையை மாற்றுவீர்கள்.

இது என்றால் என்ன?

ஃப்ளோ நியூரோசயின்ஸ் தலைக்கவசம் என்பது மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சையளிக்க tDCS (மென்மையான மின் தூண்டல்) மற்றும் ஒரு சிகிச்சை செயலியை இணைக்கும், மருத்துவ ரீதியாகச் சரிபார்க்கப்பட்ட CE-அங்கீகரிக்கப்பட்ட சாதனம். வீட்டிலேயே பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு பார்வையில்

- ✓ மனச்சோர்வுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டது
- ✓ முன் நெற்றி மூளைப் பகுதியின் செயல்பாட்டை மென்மையாக அதிகரிக்கிறது
- ✓ செயலியில் டிஜிட்டல் CBT உடன் பயன்படுத்தப்படுகிறது
- ✓ 6 வாரங்களுக்கு வாரம் 3 முறை, 30 நிமிடங்கள்
- ✓ சில ஆய்வுகளில் மருந்துகளைப் போலவே பயனுள்ளது
- ✓ மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டு கண்காணிக்கப்படுகிறது

கட்டுக்கதை • MYTH

"வீட்டில் மூளைத் தூண்டல் ஆபத்தானது போலத் தெரிகிறது." ஃப்ளோ என்பது மருத்துவ அங்கீகாரம் பெற்ற சாதனம்; மிகச் சிறிய, கவனமாக அளவிடப்பட்ட மின்னோட்டத்தையே வழங்குகிறது.

உண்மை • FACT

சீரற்ற சோதனைகளில், ஃப்ளோ tDCS + சிகிச்சை மருந்துகளுக்கு இணையான பதிலளிப்பைக் காட்டியது, மிகக் குறைந்த பக்கவிளைவுகளுடன்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் ஃப்ளோ சிகிச்சைத் திட்டத்தை பரிந்துரைத்து உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறது — வீட்டிலிருந்தே நவீன பராமரிப்பு.



எளிய ஆலோசனை

தொடர்ச்சி முக்கியம். ஒவ்வொரு ஃப்ளோ அமர்வையும் செயலியின் சிகிச்சைப் பயிற்சிகளுடன் இணைப்பது பலனை மேம்படுத்தும்.

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் பற்றி

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் பற்றி

உங்களை உண்மையாகப் புரிந்துகொள்ளும் உளநல பராமரிப்பு.

இது என்றால் என்ன?

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் என்பது மனச்சோர்வு, பதற்றம், அதிர்ச்சி உள்ளிட்டவற்றுக்குச் சான்று அடிப்படையிலான சிகிச்சை வழங்கும் சிறப்பு உளநல நிலையம். நவீன நரம்பியல் அறிவியலையும் உண்மையான மனிதப் பராமரிப்பையும் இணைக்கிறோம்.

ஒரு பார்வையில்

- ✓ மனநல மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள், சிகிச்சையாளர்கள் ஒரே கூரையின் கீழ்
- ✓ TMS, Flow, CBT, EMDR உள்ளிட்ட சிகிச்சைகள்
- ✓ அதிர்ச்சி-அறிந்த, பண்பாட்டு உணர்வுள்ள பராமரிப்பு
- ✓ தனிப்பயன் சிகிச்சைத் திட்டங்கள்
- ✓ பல்க் பில்லிங் மற்றும் தனியார் விருப்பங்கள்
- ✓ டெலிஹெல்த் சந்திப்புகள்

தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் எவ்வாறு உதவுகிறது?

நீங்கள் உங்கள் உளநலப் பயணத்தைத் தொடங்கினாலும், சிறப்புச் சிகிச்சை தேடினாலும் — தீட்டா சிகிச்சை நிலையம் உங்களுக்காக இருக்கிறது.



எளிய ஆலோசனை

உங்கள் முதல் அடி ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு அல்லது ஒரு கிளிக். மீதியை நாம் இணைந்து செய்வோம்.

உங்களது 291 மதிப்பீடு பற்றி அறிந்துகொள்ளுதல்

மெடிகெயார் மனநல மதிப்பீடு —என்றால் என்ன, அடுத்து என்ன நடக்கும்? மருத்துவக் கலைச்சொற்களும் மெடிகெயார் விடய இலக்கங்களும் (Medicare item numbers) சற்று குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை நாங்கள் அறிவோம். இந்த வழிகாட்டிக் கையேடு, உங்கள் 291 மதிப்பீட்டைப் பற்றி எளிய மொழியில் விளக்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது — இதில் என்ன அடங்கியுள்ளன, இது ஏன் முக்கியமானது மற்றும் இனிவரும் காலங்களில் உங்கள் பொது மருத்துவர் உங்களுக்குச் சிறந்த முறையில் சிகிச்சையளிக்க இது எவ்வாறு உதவுகிறது என்பது பற்றி இதில் காணலாம்.

291 மதிப்பீடு என்றால் என்ன?

291 மதிப்பீடு' என்பது விசேட நிபுணத்துவ உளநல மருத்துவரால் மேற்கொள்ளப்படும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய உளநல மதிப்பீடான மெடிகெயார் சலுகை அட்டவணையின் (MBS) விடயம் 291-ஐக் குறிக்கிறது. தீட்டா சிகிச்சை நிலையத்தில், இம்மதிப்பீடு மூளை காந்தத் தூண்டல் (TMS) சிகிச்சையின் பாமொன்றாக நிறைவுசெய்யப்படுகின்றது. இது உங்களது உளநலம், கடந்தகால வரலாறு மற்றும் சிகிச்சைத் தேவைகள் பற்றிய ஒருமுறை மட்டுமே செய்யப்படும் ஒரு விரிவான மீளாய்வொன்றாகும். நேரடியாக உங்களது பொது மருத்துவருக்குச் அனுப்பி வைக்கப்படும் . விரிவான எழுத்திலான சிகிச்சை முகாமைத்துவ திட்டம் தயாரிக்கப்படுவதற்கு இது வழிவகுக்கின்றது. நீங்கள் தற்போது எந்த நிலையில் உள்ளீர்கள் என்பதையும், இதிலிருந்து உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான தெளிவான, நிபுணத்துவ நோக்கொன்றினை உங்களது பொது மருத்துவருக்கு வழங்குவதற்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள உங்களது உளநலத்தைப் பற்றிய ஒரு விசேடநிபுணத்துவ 'ஆழ்ந்த ஆய்வு' என்று இதனைக் கருதலாம்.

முழு "291 மதிப்பீடு" வழிகாட்டி தனியாகக் கிடைக்கும்.

தொடர்பு · GET IN TOUCH

நாங்கள் உங்களுக்காக
இருக்கிறோம்.

Theta Clinic

📍 135 Queen Street, Bendigo VIC 3550

☎ (03) 4416 3832

✉ info@thetaclinic.com.au

🌐 www.thetaclinic.com.au

சமூக முயற்சி · thetabrainmind.com.au

தயவு செய்து படியுங்கள்

முக்கியம் – இப்போது உதவி பெறக்கூடிய இடங்கள்.

இந்தச் சிறுநூல் தகவல் மற்றும் விழிப்புணர்வுக்காக மட்டுமே. இது மருத்துவ ஆலோசனை அல்ல; நிபுணத்துவ மதிப்பீடு அல்லது சிகிச்சைக்கு மாற்றல்ல.

நீங்கள் துன்பத்திலோ நெருக்கடியிலோ இருந்தால், காத்திருக்க வேண்டாம் — கீழுள்ள சேவைகளை அழையுங்கள்.

அவசரம்

000

Lifeline

13 11 14

Beyond Blue

1300 22 4636

Bendigo Triage

1300 363 788

உங்கள் மொழியில்: இலவச மொழிபெயர்ப்புச் சேவை (TIS) 131 450.

© 2026 The Inclusivity Project · a community initiative of Theta Clinic, Bendigo. Tamil condition translations (Depression, Anxiety, Complex PTSD, TMS, Flow, About) are AI DRAFTS — please have a native Tamil speaker verify before publication. Resilience & 291 from Dr Dilani's own Tamil translations.