

**Vinayaka Mission's Kirupananda
Variyar Medical College & Hospitals, Salem – 636308.**

Vinayaka Mission's Research Foundation (Deemed to be University)

Department of Psychiatry

Cordially invites you for

WORLD MENTAL HEALTH DAY

10th October 2021

Theme :

Mental health care for all: Let's make it a Reality

உலக மனநல தினம்

10 அக்டோபர் 2021

கருப்பொருள் :

அனைவருக்குமான மனநல சேவை: இதனை
நனவாக்குவோம்

PERCEIVED STRESS SCALE (Self-Report Inventory)

Instructions :

The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during the last month.

In each case, you will be asked to indicate by circling how often you felt or thought a certain way.

S. No.	Questions	Never	Almost Never	Some times	Fairly Often	Very Often
1.	In the last month, how often have you been upset, because of something that happened unexpectedly?	0	1	2	3	4
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	0	1	2	3	4
3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	0	1	2	3	4
4.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	4	3	2	1	0
5.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	4	3	2	1	0
6.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	0	1	2	3	4
7.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	4	3	2	1	0
8.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?..	4	3	2	1	0
9.	In the last month, how often have you been angered, because of things that were outside of your control?	0	1	2	3	4
10.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	0	1	2	3	4

Scoring interpretation

Total Score

0 – 13 - Low stress

14 – 26 - Moderate stress

27 – 40 - High perceived stress (Need for Expert's help)

மன அழுத்த அளவுகோல் (சுய மதிப்பீடு)

வழிமுறைகள் :

இதில் வரையறுக்கப்பட்ட கேள்விகள் அனைத்தும் கடந்த மாதம் உங்களுக்கு நிகழ்ந்த உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள் சார்ந்தவை. இவ்வொவ்வொன்றிலும் உங்கள் எண்ணத்திற்கேற்ப நீங்கள் வட்டமிட்டு மதிப்பிடுவதாய் இருக்கும்.

வ. எண்.	கேள்விகள்	இல்லை	அரிதாக	சில நேரங்களில்	அடிக்கடி	எப்பொழுதும்
1.	கடந்த மாதம் எதிர்பாராத விதமாக நடந்த சம்பவங்களால் எத்தனை முறை கவலையாக இருந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4
2.	கடந்த மாதம் உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த முக்கியமான விஷயங்களை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருந்ததாக எத்தனை முறை உணர்ந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4
3.	கடந்த மாதம் எத்தனை முறை பதட்டமாகவும், இறுக்கமாகவும் இருப்பதாக உணர்ந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4
4.	கடந்த மாதம் எத்தனை முறை உங்களுடைய தனிப்பட்ட பிரச்சனைகளை சமாளிக்க மனதெரியும் உள்ளதென உணர்ந்தீர்கள்?	4	3	2	1	0
5.	கடந்த மாதம் நீங்கள் நினைத்தது போல் அனைத்து செயல்களும் நடைபெற்றன என எத்தனை முறை உணர்ந்தீர்கள்?	4	3	2	1	0
6.	கடந்த மாதம் உங்களால் செய்யப்பட வேண்டியிருந்த அனைத்து காரியங்களையும் உங்களால் ஈடுகொடுத்து செய்ய முடியாமல் போய்விட்டதாக எத்தனை முறை உணர்ந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4
7.	கடந்த மாதம் எத்தனை முறை உங்கள் வாழ்க்கையில் எரிச்சலூட்டிய செயல்களை கட்டுப்படுத்த முடிந்தது?	4	3	2	1	0
8.	கடந்த மாதம் எத்தனை முறை உங்கள் செயல்களில் உங்களை உயர்வாக நினைத்தீர்கள்?	4	3	2	1	0
9.	கடந்த மாதம் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத செயல்களால் எத்தனை முறை கோபப்பட்டீர்கள்?	0	1	2	3	4
10.	கடினமான சூழல்கள் மேன்மேலும் உங்களால் எதிர்கொள்ள இயலாத அளவிற்கு அதிகமாகிக் கொண்டே இருப்பதை கடந்த மாதம் எத்தனை முறை உணர்ந்தீர்கள்?	0	1	2	3	4

மதிப்பெண் விளக்கம்

மொத்த மதிப்பெண்

0 – 13 - குறைந்த மன அழுத்தம்

14 – 26 - மிதமான மன அழுத்தம்

27 – 40 - அதீத மன அழுத்தம் (நிபுணர்களின் உதவி தேவை)



Department of Psychiatry

Presents

S. No.	List of Events	Last Day for submission
1.	Essay – English	04.10.2021 (Monday) – 5 pm
2.	Essay – Tamil	
3.	Story writing – English	
4.	Story writing – Tamil	
5.	Poem / Hai ku – English	
6.	Poem / Hai ku – Tamil	
7.	Twitter competition	07.10.2021 (Thursday) – 5 pm
8.	5 point suggestion	
9.	Photography	
10.	Poster competition	

Programmes:

Competitions: 02.10.2021 to 07.10.2021

Mental Health Camp at VMKVMCH, RHTC

S. Papparapatti: 07.10.2021 (Thursday)

Events Result announcement: 08.10.2021 (Friday)

Webinar & Prize Distribution: 11.10.2021 (Monday)

Students category for participation

Category – A	Medical and Dental (UG, PG, CRRI)
Category – B	Paramedical (Nursing, Pharmacy, Physiotherapy, Homeopathy, AHS)
Category – C	Engineering (UG & PG)

To join Whatsapp group

Scan me



For Event details & further queries contact :

Name - 1 : Dr. Ayush Lall (7898440131)

Name - 2 : Dr. Sucharitha (6371945002)

Email id : psychiatryvmkvsalem@gmail.com

For Registration Scan me



For Registration Link : <https://forms.gle/HGfVkzZXyTxfU85F7>