

பேரழிவுகள் திடீரென்று ஏற்பட்டு நம்மை நிலைகுலைய வைக்கின்றன. துன்பத்திற்கு ஆளானவர்கள் உணர்ச்சிநிலையில் வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டுப்பது இயல்பே. அசாதாரணமான நிகழ்வுகளை எப்படி இயல்பாகச் சமாளிப்பது என்று தெரிந்து கொண்டால் உங்கள் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்து மீட்சிப் பாதையில் எளிதாக நடை போடலாம்.

எனக்கும் என் குடும்பத்துக்கும் உதவுவது?

இயற்கைப் பேரழிவுக்குப் பின்னர் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து துன்பத்தைத் திறம்படச் சமாளிக்கப் பல நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக,

- **குணம்பறாவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.** உங்கள் வாழ்வில் மிகவும் இக்கட்டான காலம் இது. இழப்புகளுக்காத் துக்கம் அனுசரியுங்கள். உங்கள் உணர்ச்சி நிலையில் ஏற்படும் மாற்றத்தைப் பொறுமையாகக் கையாளுங்கள்.
- **ஆதரவைக் கேட்டுப் பெறுங்கள்.** உங்கள் மீது அக்கறையுடன் நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்டு உங்கள் நிலைமையை புரிந்து கொள்ளக் கூடிய நபர்களின் ஆதரவைக் கேட்டுப் பெறுங்கள். ஆனால், உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களும் அதே துயரத்துக்கு ஆளாகியிருந்தால் அவர்களிடமிருந்து வழக்கமான ஆதரவை நீங்கள் பெறமுடியாது என்பதையும் நினைவில் வையுங்கள்.
- டைரி எழுதுவது, நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களிடம் பேசுவது இப்படி, நீங்கள் சௌகரியமாக **உணரும் வழியில்** உங்கள் அனுபவத்தைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் தெரிவியுங்கள்.
- **உள்ளூர் ஆதரவுக் குழுக்கள்** ஏதேனும் உள்ளதா என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய தனிப்பட்ட ஆதரவு அமைப்புகள் குறைவாக இருந்தால் இவற்றின் உதவியை நாடுவது உதவியாக இருக்கும்.
- உளவியலாளர்கள் போன்ற அனுபவமிக்க தொழில் முறையாளர்களால் முறையாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட **குழுக்கள் உள்ளனவா** என்று கண்டுபிடியுங்கள். பேரழிவுச் சூழலில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அதே உணர்ச்சிகளும் வெளிப்பாடுகளும் ஏற்பட்டன என்பதைக் குழுக் கலந்துரையாடல்கள் வாழியாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- **அதிகப்படியான அழுத்தத்தைக் கையாளும்** வகையில் உங்கள் திறனை வளர்க்க உதவும் ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

- குடியையும் போதை மருந்தையும் தவிருங்கள்.
- குறித்த நேரத்தில் உணவு உட்கொள்வது, உடற்பயிற்சி போன்ற **வழக்கங்களைத் துவக்குங்கள்.** நீங்கள் அவற்றை முன்பு போலவே செய்ய ஆரம்பியுங்கள். தினசரி அலுவல்களிலிருந்து ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு பிடித்தமானவற்றைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள். நடப்பது, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது, பொழுது போக்குகளைத் தொடர்வது-இப்படி ஏதாவது.
- இந்தச் சமயத்தில் வாழ்க்கையின் **முக்கியமான முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிருங்கள்.** அவை மிகுந்த மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

நான் ஏன் தொழில்முறை உதவியை நாட வேண்டும்.?

பேரழிவையும் அதனால் ஏற்படும் இழப்புக்களையும் சமாளிப்பது சில நேரங்களில் கடினமாக இருக்கலாம். காலத்தால் சில வலிகளை ஆற்றமுடியாது. பின்வரும் எதிர்மறைச் செயல்கள் ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களுக்கும் அதிகமாக நீடித்தால் நீங்கள் தொழில்முறைஉதவியை உதவியை நாட வேண்டும்.

- மிகவும் பதட்டமாக இருப்பது.
- பெரும்பாலான நேரம் சோகமாகவும் உற்சாகமின்றியும் இருப்பது.
- சுத்தம் செய்வது, குளிப்பது போன்ற தினசரி அலுவல்களைச் செய்ய முடியாமல் போவது. (இந்த நிலை வசதிகளும் ஆதரவும் கிடைக்கும் போதும் ஏற்பட்டால்)
- மற்றவர்களோடு பழகும் திறன்களில் பிரச்சினைகள், சமூகத்திலிருந்து உள்ளிழுத்துக் கொள்ளாதல்.

உங்கள் **அன்றாடச் செயல்பாட்டைத்** தொடரவிடாமல் தடுக்கும் இதுபோன்ற நீடித்த எதிர்மறைச் செயல்கள் குறித்து பயிற்சிபெற்ற அனுபவமிக்க மனநலத் தொழில் முறையாளர்களின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். அளவுகடந்த மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகும்போது ஏற்படக் கூடிய இயல்பான வெளிப்பாடுகள்/எதிர்ச் செயல்கள் குறித்த தகவல்களை இவர்கள் வழங்குவார்கள். மேலும் உணர்ச்சித் தாக்கத்தைக் கையாளப் பயனுள்ள வழிகளை எடுத்துச் சொல்லி உதவுவார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு எப்படி உதவலாம்?

பேரழிவின் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொள்வது குழந்தைகளுக்குக் கடினமாகவும் குழப்பம் ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கிறது. பொறுமையாகச் செயல்பட்டு அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் உணரும் வகையில் நடந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களோடு பேசுங்கள், தினசரி அலுவல்களில் ஈடுபடுத்துங்கள். நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குப் பின்னரும் பின்வரும் நடவடிக்கைகள் அவர்களிடம் காணப்பட்டால் தொழில் முறை உதவியை நாடுங்கள்:

- கட்டுக்குள் அடங்காத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள், அழுவது, கத்துவது போன்றவை.
- உண்பதிலும் உறங்குவதிலும் பிரச்சினைகள்.
- சண்டை இடுவது, அலறுவது போன்ற வன்முறையான நடவடிக்கைகளை முன்னைக் காட்டிலும் அதிகமாகச் செய்வது.
- அளவுக்கதிகமாக சமூகத்திலிருந்து உள்ளிழுத்துக் கொள்வது. நண்பர்களோடு விளையாடாமல் இருப்பது, அன்புக்குரியவர்களிடம் பேசிப் பழகுவது குறைந்து போவது, பேச்சுக் கொடுத்தாலும் பதிலளிப்பதில்லை அல்லது மிகக் குறைந்த அளவே பேசுவது.
- அளவு கடந்த பயம், பதட்டம் அல்லது சோகம் கொள்வது.

இது ஒரு மிகவும் கடினமான காலகட்டம்தான். கண்டிப்பாக இந்த நிலைமை மாறிவிடும். வாழ்க்கை தொடர்ந்து நடக்க வேண்டும்.

எழுத்தாக்கம்:

செல்வி சுரபிகா மகேசுவரி
உளவியலாளர்
உளவியல் விரிவுரையாளர்
இந்திரபிரஸ்தா மகளிர் கல்லூரி
டெல்லி பல்கலைக்கழகம்
surabhika@gmail.com

டாக்டர் செரியன் வர்கீஸ்
தேசீயத் தொழில்முறை அலுவலர் (தொற்றாத நோய்களும் மனநலமும்)
WHO இந்தியப் பிரதிநிதி,
புதுடில்லி

டாக்டர் கவிதா வெங்கடராமன்
தேசீய ஆலோசகர் (NMH)
WHO இந்தியப் பிரதிநிதி,
புதுடில்லி

மதிப்பீடு செய்தவர்

டாக்டர் விஜயா சந்திரா, SEARO
மண்டல ஆலோசகர் (உடல்நலம்- நடத்தை)
WHO மண்டல அலுவலகம், புதுடில்லி

வடிவமைப்பு

செல்வி.வி.டிசூசா

இந்த வெளியீட்டில் உள்ளவை குறிப்பிட்ட எந்த ஒரு நாடு, அதன் பகுதிகள், நகரம், பரப்பளவு, அதிகாரிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றியோ, அதன் பகுதிகளையும் எல்லைகளையும் வரையறை செய்வது பற்றியோ உலகச் சுகாதார நிறுவனம் தெரிவிக்கும் கருத்தாக எந்த விதத்திலும் பொருள்படாது. ஏதேனும் நிறுவனங்களையோ தயாரிப்பாளர்களின் பெயர்களையோ பெயர் சொல்லிக் குறிப்பிட்டிருந்தால் அப்படிக் குறிப்பிடாதவற்றைக் காட்டிலும் அவற்றையே உலகச் சுகாதார நிறுவனம் ஏற்றுக் கொள்வதாகவோ பரிந்துரை செய்வதாகவோ பொருள்படாது. சரியாகப் புரிந்துகொள்வதும் நல்ல பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவதும் படிப்பவரின் பொறுப்பாகும்