January 2005
[DOH-7380]

TAMIL

Coping personally after the tsunamis

சுனாமியால் ஏற்பட்ட உள ரீதியான பாதிப்பை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?

அண்மையில ஏற்பட்ட சுனாமி போன்ற நிகழ்வுகளால் அதிகமானோர் கடும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுவதுண்டு. பலர் அவ்வேளைகளில் தைரியத்துடனும், உறுதியுடனும் தம்மைச் சமாளித்துக்கொள்வர். ஆயினும், துயரத்திற்குரிய அச்சம்பவங்கள் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் நினைவிற்கு வரும்போது அவற்றினால் விளையும் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்புகள் வெளிப்படுவதுண்டு.

டிசம்பர் 2004

பிரதம சுகாதார அதிகாரியின் அறிவித்தல்

சுனாமி போன்ற அனர்த்தங்களினால் ஏற்படக்கூடிய இயல்பானதும், புரிந்துகொள்ளத்தக்கதுமான ஒரு பாதிப்பே மன அழுத்தமாகும். அனர்த்தத்தினால் நேரடியாக அபாயத்தை எதிர்நோக்குதல், குடும்பத்தவர்கள், நண்பர்களின் கதி பற்றிய ஏக்கம், மற்றவர்கள் காயத்திற்கு உட்பட்டுள்ளதையும் துயரப்படுவதையும் காண்கின்றமை அல்லது பீதியான, குழப்பமான நிலைக்கு உட்பட்டுள்ளமை போன்ற பேரழிவுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் நிகழ்வுகளும் மன அழுத்தத்தைத் தோற்றுவிக்கின்ற பொதுவான காரணிகளாகும். அத்துடன், முன்னைய பேரழிவின் அனுபவங்களுடன் தொடர்பான நினைவுகளும், உணர்வுகள் அல்லது துன்ப துயரங்கள், இழப்புகள் என்பனவும் இதன்போது மீண்டும் எழக்கூடும்.

அண்மையில் ஏற்பட்ட சுனாமி போன்ற நிகழ்வுகளால் அதிகமானோர் கடும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுவதுண்டு. பலர் அவ்வேளைகளில் தைரியத்துடனும், உறுதியுடனும் தம்மைச் சமாளித்துக்கொள்வர். ஆயினும், துயரத்திற்குரிய அச்சம்பவங்கள் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் நினைவிற்கு வரும்போது அவற்றினால் விளையும் மன அழுத்தத்தின் பாதிப்புகள் வெளிப்படுவதுண்டு. அனேகமானோர் தமது குடும்பத்தவர்களதும், நண்பர்களதும் உதவியுடன் தம்மை இத்துயரத்திலிருந்து தேற்றிக்கொண்ட போதிலும், மேலும் மேலதிக உதவியும், ஆதரவும் தேவைப்படக்கூடிய நிலைமைகள் இத்தகையோருக்கு ஏற்படக்கூடும்.

தமது அன்புக்குரியவர்களை இழந்தவர்கள் அல்லது கடுமையான காயங்களுக்குட்பட்டோர் போன்றோருக்கு அடிக்கடி உதவியும், பராமரிப்பும் தேவைப்படும்.

இது தொடர்பாக நீங்கள் அறிய வேண்டிய மூன்று முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன.

- இத்தகைய பேரழிவுகளினால் ஏற்படும் பொதுவான எதிர் விளைவுகள்.
- இப்பாதிப்புகளிலிருந்து ஆறுதல் பெற உடன்பாடான வழிவகைகள்.
- மேலதிக உதவியை எப்போது நாடுவது.

இத்தகைய அனர்த்தங்களினால் ஏற்படக்கூடிய எதிர்விளைவுகளாவன:

- அதிர்ச்சியும், உணர்ச்சியற்ற தன்னையும், அனேகமான சூழ்நிலைகளில் முதலில் அச்சமும் ஏற்படும்.
- இழப்பின் பாரிய தன்மையை உண்மையாக அறியும்போது திகிலும், சோகமும் ஏற்படும்.
- இழப்புகளும், பாதிப்புகளும் எல்லை மீறிச் செல்வதுபோன்று தோன்றும்போது விரக்தியும், கோபமும், கைவிடப்பட்ட தன்மையும் சிலபோது நம்பிக்கையிழந்த நிலையும் ஏற்படும்.

இத்தகைய உணர்வுகள் சாதாரணமாக சில வாரங்களுள் தணிந்துவிடும்.

நிச்சயமற்றதும், குழப்பமும் நிறைந்த சூழ்நிலைகளை தைரியத்துடனும், உறுதியுடனும் எதிர்கொண்ட வரலாற்று அனுபவங்கள் எமது சமூகத்தவர்களுக்கு உண்டு.

இப்பாதிப்புகளிலிருந்து ஆறுதல் பெற உடன்பாடான வழிவகைகளாவன:

- பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் விஷேடமாக குடும்பங்களிலும், சமூகத்திலும் உதவியாகவும், ஆறுதலாகவும் இருத்தல்.
- உணர்வுபூர்வமான ஆதரவை நல்குதல் - ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் கூறி தேற்றிக்கொள்ளல்.
- செயல் ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடல் - நிறைவேற்றப்படவேண்டிய பணிகளில் ஒரு வேளைக்கு ஒரு குறித்தளவு என்ற அடிப்படையில் மேற்கொள்வதும், பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பணிகளை கணக்கிடுவதும்.
- உங்களுக்குப் பொருத்தமான நேரத்தில் ஒரு வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் உங்கள் அனுபவத்தையும், உணர்வுகளையும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- உங்களதும், உங்கள் குடும்பத்தவர்களதும் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்கொள்ளல் - ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, உணவு மற்றும் கூடிப் பேசுதல் என்பன மிகவும் உதவியளிக்கும். (அளவுக்கதிகம் மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தல்)

Transcultural Mental Health Centre
www.tmhc.nsw.gov.au
1800 648 911 (Freecall)

www.health.nsw.gov.au
NSW HEALTH

பிள்ளைகள்

இப்பேரழிவின் தாக்கங்கள், குறிப்பாக சோகம் மிகுந்த காட்சிகளை பிள்ளைகள் காண்பதால் விளையக்கூடிய பாதிப்புகளையிட்டு பெரியவர்கள் பலரும் கவலையடைகின்றனர். பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதிலை அளிப்பதன் மூலம் பெற்றோரும், பராமரிப்பாளர்களும் அவர்களுக்கு உதவ முடியும். பிள்ளைகளின் கவலையும், பயமும் யதார்த்தமானது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளும் அதேவேளை, அவர்கள் எத்தகைய பாதுகாப்புடன் உள்ளனர் என்பதை விளங்கிக்கொள்ள உதவ முடியும்.

ஊடகங்கள் காட்டுகின்ற அபரிமிதமான பயங்கர பேரழிவுக் காட்சிகள், மன அழுத்தத்தை குறிப்பாக இளஞ் சிறுவர்களிடம் ஏற்படுத்தக்கூடும். சிறார்கள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை மட்டுப்படுத்துவதுடன், பேரழிவுக் காட்சிகளை மீண்டும் மீண்டும் பார்ப்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமாகவும் பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் இவ்விடயத்தில் உதவலாம்.

மேலதிக உதவி தேவைப்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

சிலவேளை பேரழிவுக்குப்பின் ஏற்படக்கூடிய மன அழுத்தம் தொடாந்தும் நீடிக்கக் கூடும் அது உங்களை உடல், உள ரீதியாகப் பாதிப்பதோடு உங்கள் பொது நலனுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் உதவி கோரலாம்:

- உங்கள் வழமையான நித்திரை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுதல்.
- ஆதிக மன அழுத்தம், எளிதில் கோபமடைதல், எரிச்சலடைதல், அதிக வேளைகளில் மன நிம்மதியற்றிருத்தல் போன்ற நிலைக்கு நீங்கள் உட்படல்.
- அவநம்பிக்கை, விரக்தி, பரிதாப நிலை அல்லது தனது வழமையான வாழ்வைத் தொடர முடியாது என்ற எண்ணம் போன்ற உணர்வுகளுக்கு உட்படல்.
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாதிருத்தல், நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முடியாதவாறு மனம் குழப்பமடைந்தும், தடுமாற்றத்திற்கு உட்பட்டும் இருத்தல்.
- நீங்கள் ஆரோக்கியமான நிலையில் இல்லை என்று எண்ணுதல்.
- புதிய நோய் அறிகுறிகள் தோன்றுதல் அல்லது பழைய நோய்கள் மீண்டும் ஏற்பட்டுவிட்டன என்பதுபோல் தோன்றுதல். உதாரணமாக சுவாசம், இருதயம் மற்றும் வயிற்றுப் பிரச்சினைகள்.

பிள்ளைகளிடம் பின்னடைவு, மூர்க்கத்தன்மையுள்ள நடத்தைகள், பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில் கஷ்டப்படுதல், பெற்றோரைப் பிரிந்ததால் தோன்றும் பிரச்சினைகள் அல்லது அதிகம் நித்திரை கொள்ளல் போன்ற தன்மைகள், அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகின்றது என்பதை சுட்டிக்காட்டக்கூடும்.

உதவி கோரல்

இப்பேரழிவு தொடர்பாக ஏற்பட்டுள்ள மன அழுத்தத்திற்காக உதவி வேண்டுவதற்கான பல வழிமுறைகள் உள்ளன.

- பல்கலாசார மனநல மையம் (**Transcultural Mental Health Centre**). இது 24 மணி நேர தொலைபேசி மூலமான ஆலோசனையையும், உணர்வு பூர்வமான ஆதரவையும் உங்கள் சொந்த மொழியிலேயே வழங்கும்.
  இதற்கான இலவச தொலைபேசி இலக்கம்
  1800 648 911
- வெளிவிவகாரங்கள் மற்றும் வர்த்தகத் திணைக்களம் (Department of Foreign Affairs and Trade - DFAT) பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அல்லது அவர்களது உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு தகவல் வழங்கவும், ஆலோசனை கூறவும் தேசிய ரீதியான 24 மணி நேர அவசர தொலைபேசிப் பிரிவொன்றை ஏற்படுத்தியுள்ளது.
  இப்பிரிவின் தொலைபேசி இலக்கம் **1800 002 214**
- பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அல்லது அவர்களது உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கவும் ஆதரவளிக்கவும் Centrelink ஒரு தேசிய ரீதியான தொலைபேசி இலக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.
  அவ்விலக்கம் **1800 057 111**
- நிவ்ஸவுத் வேல்ஸ் சமூக சேவைகள் திணைக்களத்தின், மாநிலப் பேரழிவு மறுவாழ்வு மையம் (NSW Department of Community Services' **State Disaster Recovery Centre)** இப்பேரழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொதுநல ஆதரவும், உதவியும் வழங்குகிறது.
  இம்மையத்தின் தொலைபேசி இலக்கம் **02 8855 5111**
- NSW Health 24 மணிநேர சுனாமி மனநல ஆதார தொலைபேசி **(Tsunami Mental Health Support Line)** இலக்கமொன்றை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மன அழுத்தத்தை தாம் எவ்வாறு சமாளிப்பது என்றோ அல்லது மன அழுத்தத்தால் பாதிப்புற்றுள்ள தாம் அறிந்த ஒருவர் அதனை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றி அறிய இவ்விலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
  இவ்விலவச இலக்கம் **1800 201 123**
- இதற்கு மேலதிகமாக, உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர் உங்களது தற்போதைய கரிசனை தொடர்பாக உங்களுக்கு உதவுவதற்கு மிகவும் பொறுத்தமானவராக இருப்பார்.