

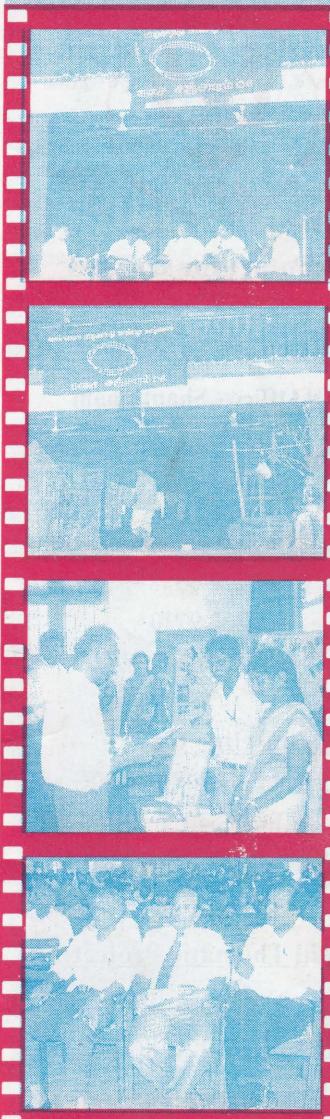
**NEWS LETTER
of
SHANTHIHAM**
(Association for Health & Counseling)

2006

December

காண்க...

⇒ உலக உள்ளவர்கள் -	1
⇒ ஆசிரியர் பக்கம் -	2
⇒ செய்திப் பலகை -	3.5
⇒ அறிவுவர் -	4.5
⇒ Let's Us Learn -	6.7
⇒ போதுக்களம் -	8



மனவெளி

Manaveli

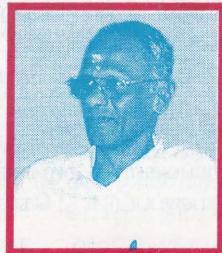
Issue 1

December 2006

உளசமுகப் பணிகளின் தேவை; சமகாலத்தில் அவசியமானதே!

உளநல் நாள் நிகழ்வில் மேலதிக அரசு அதிபர்

“மிகப்பொருத்தமான காலப்பகுதியில் உளநலத்தின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்த்தும் வகையில் இந்நிகழ்வு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டமை வரவேற்கக்கூடியதே. உளசமுக மற்றும் உளநலம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு சகல மட்டங்களிலும் ஏற்படக்கூடியவாறு யாழ்.மாவட்டத்தில் செயற்பாடுகள் முன்னெடுத்து செல்லப்படுவது மகிழ்ச்சி தருகின்றது என யாழ்.மாவட்ட மேலதிக அரசுஅதிபர் ஆ.சிவகாவாமி தெரிவித்தார்.



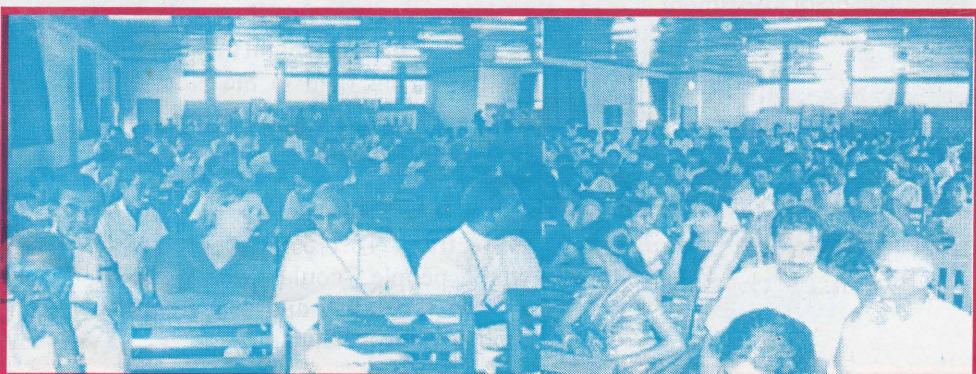
உலக உளநலநாள் நிகழ்வில் பிரதம விருந்தினராக கலந்து கொண்டு உரையாற்றுகையிலேயே அவர் மேற்கண்ட வாறு தெரிவித்தார். சாந்திகம், சுகவாழ்வு, உளநலச்சங்கம், அகவோளி ஆகிய நிறுவனங்களின் கூட்டுறையில் உலக உளநல நாளை முன்னிட்டு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நிகழ்வு கடந்த ஒக்டோபர் 14ம் திங்கள் யாழ் வேம்படி உயர்தர மகளிர் பாடசாலையில் நடைபெற்றது.

யாழ்.பல்கலைக்கழக பதில் துணை வேந்தர் குமாரவட்டவேல் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்துகொண்டதுடன், உளநலநாளின் தொளிப்பொருள் தொடர்பான சிறப்புரையை உளமருத்துவ நிபுணரும், சாந்திகத்தின் தலைவருமான வைத்திய கலாநிதி சா.சிவ யோகன் அவர்கள் நிகழ்த்தினார். உளநலம் தொடர்பான பணிகளை முன்னெடுத்து செல்லும் அரசு, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களில் இருந்து பெருமளவான பணியாளர்கள் இந்நிகழ்வில் கலந்துகொண்டனர். உளநலப் பிரச்சினைகளால் தற்காலையை நாடிக் செல்லும் ஒரு இளைஞரின் கதை நாடகமாக

அரங்கேற்றப்பட்டது. யாழ்.பல்கலைக்கழக விரி வுரையாளர் நவதர்வீஸியின் நெறியாள்கை யில் உருவான இந்நாடகம் யாழ். மருத்துவ பீட மாணவர்களால் வழங்கப்பட்டதுடன், இசை நிகழ்வு ஒன்றும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டது.

அதேசமயம், உளநலநாளினை முன்னிட்டு சாந்திகம் பயிற்றுவிப்பாளர்களால் தொடர்விழிப்புணர்வு செயற்பாடுகளும் நடாத்தப்பட்டுள்ளது. அரசு அலுவலர்கள், மதகுரு மார்கள், அரச�ார்பற்ற நிறுவனப் பணியாளர்கள் சாதாரண மக்கள் எனப் பல்வேறு மட்டங்களில் இவ் விழிப்புணர்வு செயற்பாடு முன்னெடுக்கப்பட்டது.

சுகவாழ்வு நிறுவனத்தின் அனுசாயையுடன் தற்காலை தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் மற்றும் அது தொடர்பான தகவல் திரட்டல் ஆகிய இருவேறு நோக்கங்களை அடிப்படையாக கொண்டு விளாக்கொத்துக்கள் மக்கள் மத்தியில் விரி யோகிக்கப்பட்டு தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன. இதுவும் உலக உளநலநாளின் ஓர் அம்சமாகவே மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.



உளசமுக சேவையில் குறைவை அவசியம்

உள்ளும் பாதிப்புறக்கூடிய குழலுக்குள் இருந்து கொண்டே அது தொடர்பான அபிவிருத்தி குறித்தும் செயற்பட வேண்டிய கடமைப்பாட்டுக்குள் நாம் உள்ளோம். உள்ள மேம்பாடு நோக்கிய பணிகளில் இணைந்துள்ள அனைத்துத் தரப்பினர்க்கும் எழுந்துள்ள பொதுவான சவாலாக இது உள்ளது. இதனை எதிர்கொள்வதற்கான உபாயங்கள் மற்றும் பொது வேலைத்திட்டங்களை உருவாக்கவேண்டிய பொறுப்பும் நம்மிடமே உள்ளது.

இந்தத் துறைசார்ந்த வளங்களை ஒன்றிணைத்து உச்ச பயண்பாட்டை பெற்றுக்கொள்ள முயல்வதே இப்போது எழும் தேவைகளை சந்திப்பதற்கு சரியான வழி. அத்தகைய ஒன்றிணைவுக்கு அடித்தளமிடக்கூடிய கருத்துப் பரிமாற்றம் இத்தகைய செய்தி மடல்கள் மூலமும் சாத்தியமாகலாம் என்பதாலேயே இம் முயற்சி இப்பொழுது மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது.

கடந்த ஜெந்து வருடத்துக்குள் குடாநாட்டில் உள்ள மற்றும் உளசமுகத்துறையில் வேகமான அபிவிருத்தி முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இருந்த போதிலும் நீண்டு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற அன்றத்தங்கள் பிரச்சினைகளால் உள்ள உளசமுக உதவிகளுக்கும் தலையிடுகளுக்கும் இன்னும் அபரிமிதமான வறுமை இருப்பதையே அன்மைக்கால ஆய்வுகள் அறிவுறுத்தியுள்ளன. தனித்தனி திசைகளில் பயணப்பட்டுக் கொண்டிருந்த சேவைகளும் உதவிகளும்,

உளசமுக அமையம் (Psycho-Social Forum) என்கட்டமைப்புக்குள் ஓன்றுபட முன்வந்தாள்களை இத்துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களில் தலையாயது.

அந்தவகையில், மேற்படி இணைவை மேலும் வலுப்படுத்தும் ஊக்கியாக இச்செய்தி மடலை பயன்படுத்த சாந்திகம் என்னியுள்ளது. சமகால பிரச்சினைகளினால் முதன்மையானதென உணரப்படும் மனநலப்பணிகளை ஆற்றுகின்ற நிறுவனங்கள் பற்றிய நிகழ்காலப் பதிவுகள் வரலாற்று நோக்கில் முக்கியமானவை. தவிர, தனிநபர், குடும்ப, சமூக ஆரோக்கியத்திற்கான ஆதரவுப் பணிகள் பற்றிய பரப்புரையை தேவையான மட்டங்களிற்கு எடுத்துச் செல்வதும் அவசியமானது. இவ்விரண்டு நோக்கங்களையும் நிறைவேற்ற சாந்திகத்தில் இருந்து மலர்கின்ற செய்திமடலாக 'மனவெளி' வந்திருக்கின்றது. மனநலம் பற்றிய தகவல் பரிமாற்றத்திற்காக ஏற்கனவே மானசம், மனவெளி ஆகிய இருவேறு தொடர் பதிப்பு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததே. இருந்தும் சில வருடங்களை இடைவெளியாக விட்டுவிட்டு மீண்டும் 'மனவெளி' உதயமாகியுள்ளது.

'எல் லோருக் குமான மனநலம்' தொடர்பாக ஆர்வத்துடன் இருக்கும் உங்களையும் எங்களையும் இணைத்து வைக்கும் உறவுப்பாலமாக இம் முயற்சி என்றும் தொடர வேண்டுமென விரும்புவோமாக.

-ஆசிரியர்-

NEWS LETTER

Manaveli
News Letter of AHC

Editor
T.T. Mayuran

Adviser
Dr. S. Sivayokan

Published by
SHANTHIHAM

Design & Production by

DIRECTION
Information Movement
for Social Assessment

Email

To contact and contribute to this news letter please e-mail the editor at: psych@slt.net.lk

About Shanthiham

Shanthiham is a non profit oriented organization dedicated for the cause for the rehabilitation and upliftment of the traumatized community members due to prolonged war and Tsunami in Northeast of Sri Lanka

Established in 1987 to meet the demand of psycho social counseling in Northern part of Sri Lanka
Registered as a Voluntary Social Service Organization under the Registration and Supervision Act No.31 of 1980

Vision: "Shanthiham seeks to be a centre for excellence in the psycho social and mental health fields in the region"

Mission: "To fulfill the needs identified in the mental health and psycho social field in the Northern Sri Lanka. It works it both individuals, families and at the community level"

Objective: "To create a community where people could live without psycho social and traumatic problems in Sri Lanka."



To contact for services

Executive Director

Head Office - Shanthiham

8/1, Katpaha Vinayagar Lane,
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna, Sri Lanka.

TP & Fax : 021 222 3338

TP : 021 222 9720

Email : psych@slt.net.lk

Counseling Centre

No, 15 Kachcheri Nallur Road,
Jaffna, Sri Lanka

TP : 021 222 9843

Child Thematic Project

Forest Lane, Chundikuly, Jaffna
TP : 021 222 8091

**சுனாமியால்
பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கான
உதவித்திடம்**

2004 மார்கழி மாதம் 24ம் திகதி சனாமி கடற்பேரலையினால் பாதிப்புக்கு உள்ளான குடும்பங்களின் நலனை கருத்திற் கொண்டு வடமராட்சி கிழக்கில் மருதங்கேணி பிரதேச எல்லைக்குட்பட்ட 3 கிராமங்களில் செயற்படுத்தப்பட்டது. இக்கிட்டத்தின்

செயற்பாடுகள்

பயனாளிகளுக்கு உள்ள அறநிலைப்படுத் துதல், யோகசாந்த வழிமுறைகள், மருத் துவ வசதிகள் என்பன வழங்கப்பட்டன.

இத்திட்டமானது வடமராட்சி கிழக்கில் இடம்பெற்று வந்தது. தற்போது (ஆகஸ்ட் 11ம் திகதிக்குப் பின்) இங்கு நிலவும் யுத்த சூழ்நிலை காரணமாக இத்திட்டத்தினை வடமராட்சி சியில் சனாமியினால் பாதிப்புக்குள்ளான 3 கிராமங்களில் மேற்கொள்வதற்கு தீர்மானித்து அந்த 3 இடங்களினையும் தெரிவிசெய்யும் ஆரம்பகட்டப் பணிகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. மார்கழி மாதம் கிராம மட்டத்தில் வேலைத்திட்டங்கள் ஆரம்பிக்கப்படவில்லை.

விதவைகளுக்கான ஆதரவு வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திடம். [2003 - 2006]

இத்திட்டத்தின் கீழ் சாவற்கட்டு, மட்டுவில் சந்திரபுரம், மட்டுவில் மத்தி, மட்டுவில் வடக்கு ஆகிய கிராமங்களில் நடாத்தப்பட்டது. சாவற்கட்டு J/131 கிராம சேவையாளர் பிரிவில் 95 விதவைகளுக்கும், மட்டுவில் வடக்கு கண்ணகி J/313 கிராம சேவையாளர் பிரிவில் 65 விதவைகளுக்கும், இத்திட்டம் நடாத்தப்பட்டது. இத்திட்டத்தில் இளைஞர்கள், சிறுவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர். விதவைகளுக்கான செயற்றிட்டத்தில் விதவைகளுக்கான ஒன்றுகூடல், வீட்டுத் தரிசிப்பு, அனுபவப் பகிர்வும் தீர்வும், குடும்ப சமூக

சேவையாளர் பிரிவில் 60 விதவைகளுக்கும், மட்டுவில் மத்தி J/312 கிராம சேவையாளர் பிரிவில் 68 விதவைகளுக்கும், மட்டுவில் வடக்கு கண்ணகி J/313 கிராம சேவையாளர் பிரிவில் 65 விதவைகளுக்கும், இத்திட்டம் நடாத்தப்பட்டது. இத்திட்டத்தில் இளைஞர்கள், சிறுவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர். விதவைகளுக்கான செயற்றிட்டத்தில் விதவைகளுக்கான ஒன்றுகூடல், வீட்டுத் தரிசிப்பு, அனுபவப் பகிர்வும் தீர்வும், குடும்ப சமூக

இந்தத் திட்டம் முன்னுரிமை அடிப்படையில் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளான 3 கிராமங்களில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது திட்டகாலம் ஒரு வருடமாகும். இவை தென்மராட்சி, சண்டிலிப்பாய், உடுவில் பிரதேச செயலாளர் பிரிவுகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

சிறுவர்களைக் கருப்பாருவாகக் கொண்ட நிகழ்ச்சித் திடம்

இலங்கையில் சிறுவர்களைக் கருப்பொருளாகக் கொண்ட நிகழ்ச்சித் திட்டமானது புரட்டாதி மாதம் 2004 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் HNI-TPO அனுசரணையுடன் சாந்திகத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. HNI-TPO வின் அனுசரணையுடன் இலங்கை உட்பட 6 நாடுகளில் இத்திட்டம் நடை பெறுகின்றது. இத்திட்டம் போர், இயங்கை அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்டு மனவடு, உள்ளல் பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளான சிறுவர்களுக்கான வகுப்பறை மட்ட உள்சமூகத் தலையிட்டினை இலக்காகக் கொண்டு செயற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் 15 அமர்வுகளைக் கொண்ட வகுப்பறை மட்டத் தலையிடும், உள்வளத் துணை, பொருத் தமான மேலதிக சிகிச்சை வழங்கலுக்கான சிபார்சு செய்தலும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் இதுவரை தீவை, தென்மராட்சி கல்வி வலய 5 பாடசாலைகளில் 3981 பிள்ளைகளை தெரிவுக்கு உட்படுத்தி 2381

(தொடர்ச்சி சுறும் பக்கம் பரங்கம்...)



“எதுவுமே நிரந்தரமில்லை, எல்லாமே மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்றன” என்கின்ற இயங்கியல் கொள்கையானது எமது நாட்டிலே இடம்பெறுகின்ற அரசியல் நிகழ்வுகளுக்கும் அதனுடன் சேர்ந்து இழுபடுகின்ற சமாதான நடவடிக்கைகளுக்கும் மிகவும் கச்சிதமாகப் பொருந்துகின்றது.

ஒரு சுற்று வட்டப்போல மீண்டும் ஒருமுறை யுத்தகுழல் ஒன்று தோன்றியிருக்கிறது. அந்தச் சூழல் அதற்கேயுரிய அது இயல்பானது. எமது மனங்கள்

வேண்டிய விடயம் என்னவென்றால், இவ்வாறானதொரு அனர்த்த குழ்நிலையிலே உளசமூகப் பணியாளர்களுக்கும் மேற்கூறப்பட்ட உணர்வுகளும், அனுபவங்களும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உளசமூகப் பணியாளர்களும் மனிதர்கள்தாம். புழக்குமுற் காரணிகள் இந்த மனிதர்களிலும், அவர்களின் மனங்களிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லன. அவ்வாறு நடந்தால் அது இயல்பானது. எமது மனங்கள்



இடரினும் தளரினும் ...

அரவாரத்தோடும், ஆர்ப்பரிப்போடும், கொட்டுத்தன்மையோடும் கோலோச்சுகின்றது. இறப்புகள், இழப்புகள், காயங்கள், காணாமல்போதல்கள், இடப்பெயர்வுகள், இடைத்தங்கல் முகாம்கள், இயல்புநிலைக் குழம்புதல், கொலை, கொள்ளை, கட்டுப்பாடுகள், தட்டுப்பாடுகள் போன்றவை நாளாந்த அலுவல்கள் ஆகி விட்டன. மனித விழுமியங்கள் சிதைந்து போயிருக்கின்றன. சமூக ஒழுகக்கூட்டுப்பாடுகள் கலைந்து போயிருக்கின்றன.

மனங்களிலே பயம் உறைந்து போயிருக்கின்றது. இனி என்ன செய்வது என்கிற அங்கலாய்ப்பு விரவிக்கிடக்கின்றது. வாழ்வு உந்தலுக்கான தவிப்பும் தாகும் காணப்படுகிறது.

ஆயினும் ஒரு கையறுநிலை உணரப்படுகின்றது. தேக்கநிலை மேலோங்குகிறது.

இவை இவ்வாறானதொரு அனர்த்த சூழலில் வழுமயாகக் காணப்படுகின்ற உணர்வுகள் தான் என்று ஆறுதற்பட்டுக் கொள்ளலாம். ஆயினும் இந்த உணர்வுகளை உணர்ந்து கொள்ள தலும், புரிந்து கொள்ளுதலும், பகிர்ந்து

மரத்துப் போய்விடவில்லை என்பதையே அது காட்டுகின்றது.

ஆயினும், உளசமூகப் பணியாளர்களின் உள்ளத்திலே தாக்கங்கள் இருந்தால், வாழ்கையிலே பிரச்சினைகள் இருந்தால், அவை அவர் களது உளசமூகப் பணிகளின் திறனை பாதித்து விடக்கூடும். ஒரு சிறிய உதாரணமாக, நாங்கள் பயந்து கொண்டிருக்கின்ற ஒரு குழ்நிலையில் இன்னுமொருவரைப் பயப்பட வேண்டாம் என்று சொல்வது அந்தத் தொடர்பாடலைப் பலவீனப்படுத்தி விடும். அதுபோல, இன்னுமொருவர் பயந்து கொண்டிருக்கும் போது நாங்கள் அவரது பயத்தைப் பற்றிக் கதைக்காமல் விடுவதும், எங்களது பணிகளைப் பழுது படுத்திவிடும்.

உளசமூகப் பணியாளர்கள் (எல்லாப் பணியாளர்களுமே) தங்களது பணிகளைச் செய்கின்ற பொழுது, இடையிடையே தங்கள் மனங்களை, உணர்வுகளை, வெளிப்பாடுகளை, செயற்படும் திறனை சுயமதிப்பீடு செய்து கொள்ளப்

ங்களைத் தளர்வாக வைத்திருக்கவும், இழந்த உடல் - உளசக்தியை மீண்டும் பெறவும் உதவுகின்ற சாந்த வழி முறைப் பயிற்சிகளான மூச்சுப் பயிற்சி, சாந்தியாசனம், மந்திர உச்சாடனம், தியானம் போன்றவற்றைப் பயிலுதலும், அவற்றைத் தொடர்ந்து செய்து வருதலும் மிகவும் பயன் மிக்கதாக இருக்கும்.

உளசமூகப் பணியாளர்கள், தகுதி வாய்ந்த ஒருவருடன் ஒழுங்காக மேற்பார்வை அமர்வுகளை வைத்துக் கொள்ள நீதல் தேவையானது. எங்களது தனிப்பட்ட அல்லது அலுவலகப் பணிதொடர்பான சிக்கல்களை, மேற்பார்வையின் பொழுது கதைக்கக் கூடியாதாக இருக்கும். ஒரு உளசமூகப்பணியாளரது மனநிலை, அவரது சமாளிக்கும் திறனுக்கு அப்பாற்பட்டு தொழிற்பாட்டுத்திறனைக் குறைக்கும் பொழுது, அவர் ஒரு தற்காலிக ஓய்வை (விடுப்பை) எடுத்துக் கொண்டு, தனது உளசக்தியை மீண்டும்

அனர்த்த வேளைகளில்

உளசமூகப் பணியாளர்கள்

கொள்ளுதலும், அவற்றிற்குப் பொருத்தமான ஒத்துணர்வை வழங்குதலும் எங்கள் முன்னுள்ள பணிகளுள்ளே முக்கியமானவையாகும். இந்த உணர்வுகளைப்பற்றிக் கவனமெடுக்காது மேற்கொள்ளப்படுகின்ற எந்தவொரு உளசமூக நடவடிக்கைகளும் எதிர்பார்க்கின்ற பலன்களைத் தரமாட்டா.

உணர்வுகளைக் கையாளப்படுப்படுகின்றபோது ‘நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்’ என்கின்ற ஒருவிடயம் முக்கியமானது. உளசமூகப்பணியாளர்கள் தங்களது நம்பகத்தன்மையையும், பொறுப்பு புணர்வையும், அப்பணிப்பையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியமானது. இந்தப் பண்புகள் அவர்களது கருத்து நிலையிலும், மனப்பாங்குகளிலும், நடத்தைப் பண்புகளிலும் செறிந்து, வெளித்தெரிய வேண்டும். மனிதப் பண்புகள் மேலோங்க வேண்டும். விழுமியங்கள் மதிப்பிளிக்கப்படல் வேண்டும்.

இங்கு முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட-

பழக வேண்டும். அந்த மதிப்பீடுகள் மூலம் தங்களது மனிலைகளையும், உணர்வுகளையும் குறிப்பாக அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும் ஆராய்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது, மனத்தாக்கத்தை உணருகின்ற பொழுது, அவைப்பற்றி நம்பிக்கைக்குரிய தமது சக பணியாளர் ஒருவருடனோ, அல்லது சிறிய ஆதரவுக் குழு ஒன்றுபடனோ பகிர்ந்து கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் வாய்க்காத போது அவைப்பற்றிய சிறிய குறிப்புகளை, நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன்? எனக்கு என்ன நடந்தது? தற்போதைய நிகழ்வுகள் கிளரிய பழைய ஞாபகங்கள் யாவை? போன்ற கேள்விகளை உள்ளடக்கி, எழுதிப் பார்ப்பதும் பயன்மிக்கதொரு முறையாக அமையும்.

புத்துணர்ச்சி பெறுச்செய்வது அவசியமானது.

எப்பொழுதும், உளசமூகப் பணியாளர்கள் தமது பணி தவிர்ந்த இன்னும் ஒரு விடயத்திலைவது ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொண்டு, அதனில் ஈடுபாட்டுன் இருப்பது நல்லது. இதன் மூலம், எமது

வைத்திய கலாநிதி.சா.சிவயோகன்
உளமருத்துவ நிபுணர் - யாழ்ப்பாணம்

உளசக் தியானதுதீயந்து போகாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. தமது குடும்பத்தினருடனும், அயல் சுற்றுத்தவருடனும் நல்லதொரு உறவாடலை வைத்திருப்பதும் ஆரோக்கியமானது. இவை ஒரு உளசமூக பணியாளரது தனிப்பட்ட குணவியல்புகளை மேம்பாட்டைச் செய்வதோடு, அவரது பணிகளிலும், வாழ்க்கையிலும் ஒரு சமநிலையைத் தோற்றுவிக்கும்.



செயற்பாடுகள் (3ஆம் மிகத் தொடர்ச்சி) பிள்ளைகளுக்கு வகுப்பறை மட்டத் தலையீட்டினை வழங்கியுள்ள துடன் 1600 பிள்ளைகளுக்கு குழுமத்தியான செயற் பாடுகளையும், 73 பிள்ளைகளுக்கு உளவளத் துணையினையும், 22 பிள்ளைகளை மேலதிக சிகிச்சைகளுக்காக சிபார்சு செய்தும் உள்ளது. அத்துடன் 05 வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள் 104 அதிபர்கள் 458 ஆசிரியர்கள் 471 பெற் நோர்களுக்குமான வகுப்பறை மட்டத் தலையீட்டுத் திட்டத்தின் விழிப்புணர்வுக்

உள்சமூகப் பணியாளர்கள், வருவாய் ஈட்டத்துக்காக மட்டும் பணி செய்யாமல், தமது பணிதொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்ப தோடு, அதனை ஒரு ஈடுபாட்டுதனும் அர்ப்பணிப் போடும் நிறைவேற்றப் பழக வேண்டும். பொது இலக்குகளை யதர்த்தத்திற்குப் பொருத்தமாக வடிவமைத்தலும், அவற்றைக் கொள்வாக அடையக் கூடிய குறிப்பான், சிறிய இலக்குகளாக வகுத்துக் கொள்ளுதலும் முக்கியமானது. இதன் மூலம், அவ்வாறான சிறிய குறிப்பான இலக்குகள் அடையப்படுவதோடு, தமது பணி தொடர்பான ஒரு மனநிறைவும் ஏற்படும்.

உள்சமூகப் பணியாளர்களைத் தம்

மகத்தே வைத்திருக்கின்ற நிறுவனங்களும், அவற்றை முகாமைத்துவும் செய்பவர்களும், தமது பணியாளர்களின் பணித்தரத்தை மேம்படுத்துவதுடன், அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை, மனப்பாதிப்புக்களை அடையாளங்களுடு அவற்றைக் கையாளக்கூடிய சில வழிமுறைகளைத் தங்கள் நிறுவனத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பாக, உள்சமூகப் பணியாளர்களது உள், உடல் சக்தி தீயந்து போகாமல், அது எப்பொழுதும் ஒளிர்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒரு நிலையை, வாய்ப்பை ஏற்படுத்துதல் மூலம், பணியாளரும், நிறுவனங்களும் மற்றும் பயணாளிகளும் நன்மையடைவர்.

தலையீட்டுத் திட்டத்தின் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்களை வழங்கியுள்ளது. இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் 42 உத்தியோகத்தர்கள் கடமையாற்றுகிறார்கள்.

ஈந்திகம் - செய்திப்பிரிவு அடைவுகள் - 2006

• பயிற்சிகள்	36
• பங்குபற்றியோர்	723
• பயிற்சி வழங்கப்பட்ட நிறுவனங்கள்	11
▲ விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கள்	18
▲ பங்குபற்றியோர்	568



The basic human responses of comforting and consoling a distressed person

Offering human comfort and support is the most important component of psychological first aid. Being with those affected, protecting them from further harm, ensuring basic needs are met, conveying compassion and recognition for what they have been through are all very important tasks.

Protecting the person from further threat or distress as far as possible

Providing a safe environment is critical. Many survivors may have experienced an overwhelming loss of safety and this needs to be restored. Reuniting individuals with family and friends is important to regaining feelings of safety. When reunion is not possible, information about family and friends should be made available, particularly if the family and friends were also in danger or affected by the trauma.

Furnishing immediate care for physical necessities, including Shelter

Meeting the physical needs of the individual is extremely important and should be done immediately. This includes providing water and food, warmth and respite. Providing survivors with blankets and food helps reassure them that someone is concerned about them. Medical treatment should be given as needed. Other interventions may be experienced as an intrusion if the individual is exhausted, hungry, and cold. Care must be taken to assure physical needs as the first priority.

Providing goal orientation and support for specific reality based tasks

Activity during the acute trauma stage can be productive or non-productive. Productive activity is oriented to the reality of the situation and involves the survivor taking an increasing and

Psychological First aid

active role in his or her own return to functioning. As soon as possible disaster survivors should be encouraged to participate in simple but useful tasks.

Facilitating reunion with loved ones from whom the individual has been separated

Injured and frightened survivors should not be left alone, and parents should be reunited with their children. Ensuring the reunion of primary attachment figures may be essential to acute recovery and longer-term adaptation. It has been shown that separations of children from parents at this time may have unwanted long-term effects, even when such separations are ostensibly provided in the best interests of the children.

Sharing the experience

Once survival and the safety of loved ones is assured, people may wish to share their experience with others, particularly those who have 'been through it' with them and also those responding. Such natural talking through of what has happened is often the beginning of a process of making meaning of the experience, a giving of testimony and ventilation of feelings. If it occurs in such natural groups or settings, eg. a shelter, it should be supported. However, it should not be expected or forced.

Dr. U. Gauthamadas, MD, PhD, DPM, DCBD
Academy for Disaster Management Education
Planning & Training.

People vary enormously in the ways they adapt to disaster, both in the immediate aftermath and subsequently. Natural talking through may be part of an adaptive process for those who have the need to do so, but having to talk in groups may be quite inappropriate for others: the

timing may be wrong or different coping styles may have greater validity. It is important to expect recovery following disaster and to acknowledge a range of reactions that are a normal response to an abnormal life situation. Validation of feelings may be very important in the acute recovery phase following trauma. This is the first stage of telling the story and if dealt with in a caring and supportive manner, may help set the person on the path of psychological recovery. While many feelings may appear at this stage, there is now much to suggest that they will settle in the following days or weeks. Intervention should only be provided when there is evidence that these feelings are not subsiding and the person appears to be at risk as a consequence. Feelings of fear, guilt, hostility and so forth may or may not be ventilated at this time, but a more specific exploration of such issues should only occur if these reflect ongoing problems.

Linking the person to systems of support and sources of help that will be ongoing

It will be important to link survivors to support systems and services that will take over after the acute phase has passed and provide follow-up and assistance to those in need. One of the most important issues throughout all work conducted is human dignity. The loss of personal possessions, clothes and essential items such as glasses for example, the overwhelming dehumanization of the disaster experience; the subsequent dependence on others for even the simple basics of everyday life may all be threats to the individual's personal dignity. Wherever possible those caring

for survivors should be sensitive to these issues. Handouts of old clothes for which the survivors are expected to be grateful may be the sort of thing that highlights such vulnerability, making them feel ashamed, humiliated or even angry.

Facilitating the beginning of some sense of mastery

Disaster survivors frequently experience a sense of

Importance of referral

Serious problems may arise for some people after a disaster; especially if there have been particularly horrific experiences. Human-made disasters may be more likely to lead to such difficulties, particularly if human malevolence has contributed. Referral is a critical event in disaster management. Referral is for those who are distressed or otherwise acutely affected, or demonstrated with a disturbed mental state. As with other first aid, ongoing heightened arousal, which does not settle; on

differentiation can be difficult, confusion about time or place, presence of hallucinations, extreme levels of fear and arousal all suggest potential acute organic effects.

The initial contact and assessment must encompass a compassionate and human response, the insuring of safety and survival, and the assessment and management of any physical injury or threat to life. Experience suggests that following most traumatic events, very few individuals require immediate treatment because of the severity of their behavioral

The ABC of psychological first aid

These issues can be summarized by the ABC of psychological first aid:

Arousal: This involves reducing very high arousal, comforting and consoling distressed survivors, facilitating reunion with loved ones, protecting from further threat, and ensuring physical necessities.

Behavior: The person showing behavioral disturbances should be protected from harm resulting from these and linked to systems of support. Facilitating some sense of mastery will be important.

Cognition: Cognitive disturbances such as dissociation should be dealt with anyone through general support, information provision and good orientation to specific reality-based tasks, sharing the reality of the experience if the person wishes to talk. Mental state assessment should include potential organic factors such as head injury or toxic effects, and linking the person to ongoing systems of social support.

helplessness and powerlessness. Survivors of human-made trauma may feel particularly valueless and debased. It is critical to provide an opportunity for the survivor to regain a sense of self-esteem and control over their life. Assumptions about personal invulnerability, the existence of a meaningful world, and positive self-perception may have been shattered.

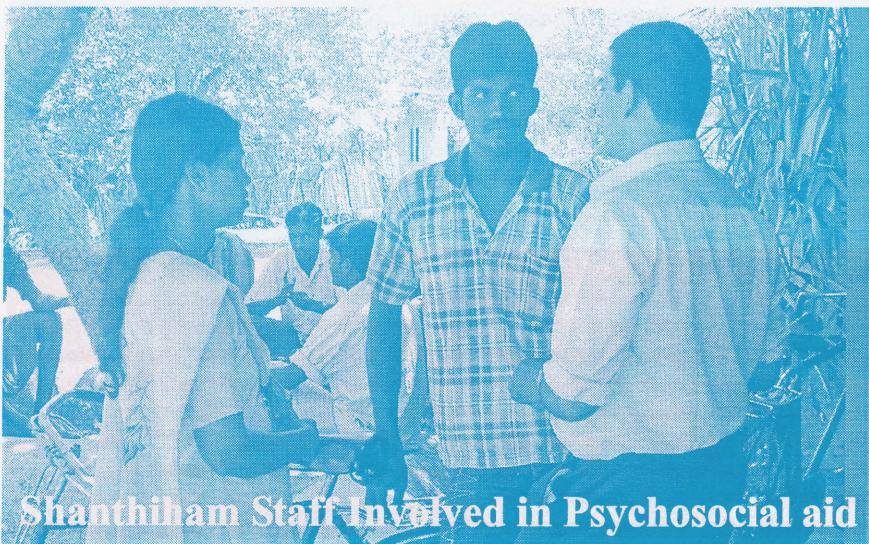
The recovery environment should provide support, protection, containment, and structure and must avoid the further stigmatization of converting disaster survivors into 'patients' or 'permanent' survivors. Stigmatization isolates survivors at the time when they most need social support.

Identifying needs for further counseling or intervention

Identifying those who are particularly stressed or at risk and ensuring that they are followed up by community counselors is another important part of psychological first aid.

going disturbed or abnormal behavior and ongoing cognitive impairments, such as continuing dissociation or impact on concentration or memory, would all call for Referral. This process can link those affected into either support or protection if still on site, or if appropriate, to emergency medical/psychiatric care. It can also ensure that those likely to be at higher risk are provided with necessary intervention or care and linked to follow-up. Referral needs to take into account psychological, psychiatric and neuropsychiatric effects, for instance anxiety, depression, organic brain effects, panic, delirium, cognitive impairments and their potential sources. While this

decompensation. An individual may or may not be in a state in which he or she wishes, or is prepared, to discuss what has happened. Nevertheless, some gentle querying may, if appropriate by utilized for a 'therapeutic assessment' to identify whether a traumatized person who is showing arousal, cognitive or behavioral disturbance needs emergency psychosocial care. The aim of this process is to ensure the person's psychological safety, link them to further care if necessary, or ensure a basis for identification and follow-up if they are thought to be suffering from a disorder requiring professional treatment.



Shanthiham Staff Involved in Psychosocial aid

கரப்பான் பூச்சிகள் போல் தற்காலை இல்லாத இடமும் உலகில் இல்லை. உலகிலேயே தற்காலை வீதம் உயர்வான ஒர் நாடாக இலங்கையும் ஒர் காலம் இருந்தது. வாழ்க்கையில் வரும் தற்காலிக பிரச்சினைகளுக்கு தற்காலை என்ற நிறந்தரமுடிவு எவ்விதத்திலும் சரியான தல்ல. இருந்தும் இன்னமும் இத்தகைய தீர்வை நாடி உயிரை

தற்காலை தீர்வுக்கான திட்டங்கள் தேவை

விடுவோர் இருந்து கொண்டே வருகின்றனர். இலங்கையில் 1972ம் ஆண்டில்லிருந்து 15 வருட காலப்பகுதியில் யுத்தத்தால் இறந்தோர் 50 000 பேர். தற்காலை செய்து கொண்டோர் 106 000 பேர். இது யுத்த எண்ணிக்கையை விட இரண்டு மடங்கு ஆகும். அன்மைக்கால ஆய்வுகளின் படி ஒவ்வொரு வருடமும் உலகில் ஒரு மில்லியன் மக்கள் தற்காலை செய்து கொள்கின்றனர். 2020ம் ஆண்டிலே இது 1.5 மில்லியன் ஆகும் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. தற்காலைக்கும் உள்ளல்பிரச்சினைக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பை கோட்டுக் காட்டுவதற்காக உலக உள்ளல் நாளின் இந்த வருட தொனிப்பொருள் கூட “உள்ளோய்கள் தற்காலை பற்றிய விழிப்புனர்வை கட்டியெழுப்புதலும், ஆபத்தை குறைத்தலும்” என்பதாக அமைந்துள்ளது. தனிப்பர், குடும்ப, சமூக மட்டங்களில் எம்மையும் குழந்தீருக்கும் உறவுகளையும், உள்ளலத்துடன் பேணுவதன் மூலம் தற்காலை போன்ற தவறான முடிவுகளை தவிர்க்க உதவலாம். உள் சமூகப் பிரச்சினைகளும் அதனால் உள்ளீடியான தாக்கங்களும் அதிகரிக்கக்கூடிய குழலில் தற்காலைக்கு எதிரான வேலைத்திட்டங்களும் அவசியமாகின்றன.

உள் சமூக செயற்பாட்டு காரித்தாஸ் - கியுடெக் நிறுவனம்

கனாமியால் பாதிக்கப்பட்டு சிறுவர் இல்லங்கள் மற்றும் பாடசாலை விடுதிகளில் வாழும் சிறுவர்களை மையப்படுத்திய உள்சமூக செயற்பாடுகளை கரித்தாஸ் - கியுடெக் நிறுவனம் யாழ்.மாவட்டம் மற்றும் வன்னிப் பிரதேசத்தில் முன்னெடுத்து வருகிறது.குறிப்பாக யாழ்.மாவட்டத்தில் ஒன்பது இல்லங்கள் மற்றும் விடு திகளில் வாழும் முன்னாற்று நாற்பத்து எட்டு பிள்ளைகள் இச்செயற்பாட்டின் மூலம் பயன்பெற்று வருகின்றனர். பெற்றோர் - பிள்ளைகளிடையிலான உறவை வலுப்படுத்தல் மற்றும் தளர்வினை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருவதாக சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்ட முகாமையாளர் தெரிவித்துள்ளார்.

பங்கேருங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

இச்செய்தி மடல் இப்பிரதேசத்தில் உள்ளல் மற்றும் உள்சமூகத்துறை சார்ந்தவர்களுக்காக அறிவுட்டல் அறிக்கையிடல் ஆகிய பணிகளை மேற்கொள்ள உதவும். இதன் இலத்திரனியல் பதிப்பு எது பிரதேச உள்ளலத்திற்காக தேசிய சர்வதேச மட்டங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற வளவாளர்கள் மற்றும் ஆர்வலர்க்கும் அனுப்பிவைக்கப்படவில்லை. ஆதலால் உள்ளல் மற்றும் உள்சமூகத்துறை சார்பாக குடாநாட்டில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் உங்கள் செயற்பாடுகள் பற்றிய செய்திகளை எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த பரப்புறை பணியில் உங்களையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

செயற்பாடுகள் பற்றிய செய்திகள் சாந்திக் முகவரிக்கோ அல்லது psych@slt.net.lk என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கோ அனுக்கப்படலாம்.

அஞ்சலி

சாந்திக் முகாமைச்சைபை உபபொருளாளர் திரு.எஸ்.மணிவாசகம் அவர்கள் இம்மாதம் 13 அன்று காலமாகிவிட்டார். ஓய்வெபற்ற போக்குவரத்து சபை முகாமையாளரான இவர், சாந்திகத்தின் கடந்தகால வளர்ச்சியில் தன்னையும் நெருக்கமாக ஈடுபடுத்திக்கொண்டிருந்தார். கனாமி அன்றத் தாலப்பகுதியில், சாந்திகம் மேற்கொண்ட உள்ளல் பணிகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டுள்ளார் திரு.மணிவாசகம் அவர்கள். இவரின் பிரிவுத்துயரில் சாந்திக் சமூகமும் இணைந்து கொண்டு அன்னாருக்கு அஞ்சலி செய்வதுடன், அவரின் குடும்பத்தவர்களுக்கும் எது ஆறுதலை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

வழிகாட்டி

இப்பகுதியில் உள்ளலம் தொடர்பைய சேவைகள் மற்றும் வெளியீடுகள் தொடர்ந்தும் அறிமுகப்படுத்தப்படும். உங்கள் நிறுவனங்கள் மற்றும் வெளியீடுகள் பற்றி எக்கு அறியத்தாருங்கள்.

சேவைகள் வரிசையில்

01

பல்குறைசார் சிகிச்சைக்குழு

தெல்லிப்பளை உளவளச் சங்கமுகாமையின் கீழ், உளமருத்துவத் துறையின் நேரடி கண்காணிப்பில் கடந்த 2000 ஆம் ஆண்டில் இருந்து உள்ளலத்துக்கான இவர்களின் சேவைகள் தொடர்ந்த வண்ணம் உள்ளன.

சேவைகள்

1. தனிப்பட்ட, குடும்ப, சிறுவர் உள்வளத்துணை
2. சாந்தப் பயிற்சிகள்
3. தொழில் வழிச் சிகிச்சைகள்
4. மதுவக்கு அடிமையானவர்களுக்கான உதவிகள்.
5. உள் சமூக ஆதரவு
6. விவசாய வழிச் சிகிச்சை
7. பிறவெளிப்பாட்டு சிகிச்சைகள் போன்றன

இப்பல்துறைசார் சிகிச்சைக்குழுவினரால் கீழ்வரும் இடங்களில் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

1. யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை
2. தெல்லிப்பளை மாவட்டவைத்தியசாலை
3. மந்திகை ஆதார வைத்தியசாலை
4. கைதடி முதியோர் இல்லம்
5. ஆர்க் சிறுவர் இல்லம்
6. சாவகக்சேரி மாவட்ட வைத்தியசாலை

வெளியீடுகள் வரிசையில்

01

முதுமை

வெளியீடு : சாந்திகம்
தொகுப்பு : Dr.S.சிவமோகன்

Prof.தயாசோமசந்தரம்

ஆரோக்கியமாக முதுமை ஏதுதல் பற்றி பல கோணங்களில் நோக்கும் கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்நால். தொகுப்பாசிரியர்களுடன் பேராசிரியர் நந்தி, Dr.N.சிவராஜா, Prof.N.சண்முகவிங்கன், Dr.S.நாச்சி னார்க்கிளியன், Mr.R.அமரசிங்கம், ஆகியோரின் கட்டுரைகள் ஆரோக்கியமான முதுமை பற்றி ஒர் பூரணமான அலசலை மேற்கொண்டுள்ளன.