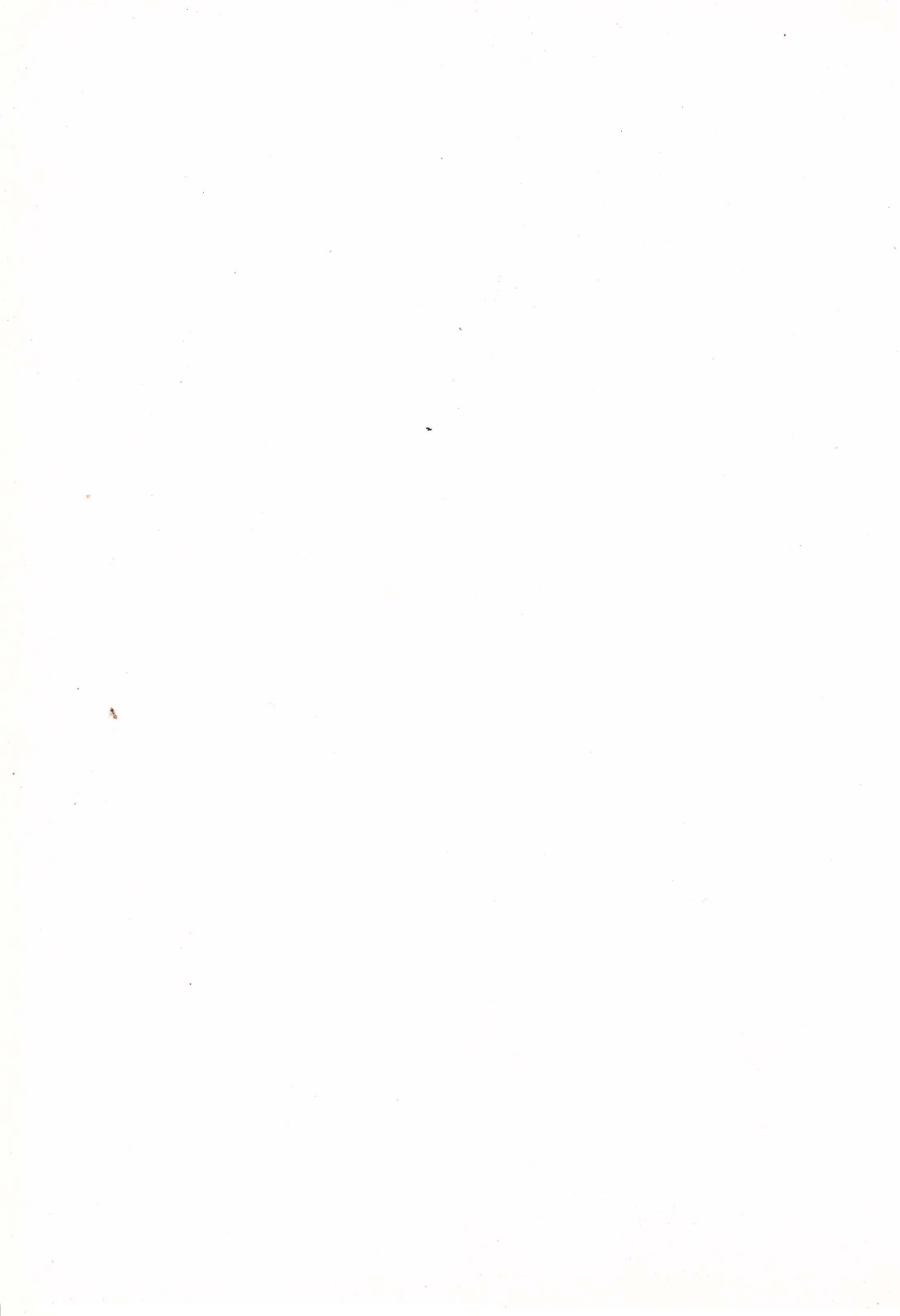


அனர்த்த நிகழ்வுகளின் உளவியல் தழும்புகள்



அருட்பணி செ.யே. கிராஜநாயகம்



அனார்த்த நிகழ்வுகளின் உளவியல் தழும்புகள்

அருட்பணி செ.யே. இராஜநாயகம்

அகவொளி வெளியீடு

அனர்த்த நிகழ்வுகளின் உளவியல் தழும்புகள்
உளவியல் கட்டுரைகள்

ஆசிரியர் : அருட்பணி செ.யே. இராஜநாயகம்

உரிமை : ஆசிரியருக்கு

முதல் பதிப்பு : மார்ச் 2008

ஒளிப்படங்கள் : எஸ். சிவதாஸ்

அச்சம் அமைப்பும் : பேஜ் அன்ட் இமேஜ்

சுனாமியின் நூறாவது நாள் கண்காட்சியில் பாடசாலை மாணவர்களால்
வரையப்பட்ட ஓவியங்கள் இந்நூலை அலங்கரிக்கின்றன.

முன்னுரை

அனர்த்த நிகழ்வுகள் எமது வாழ்வின் சாதாரண விடயமாக மாறியுள்ளன. சில தசாப்த கால யுத்தமும், பேயுருக்கொண்ட பேரலைகளின் சீற்றமுமே இங்கு நாம் முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ளும் அனர்த்தங்களாகும். ஆனாலும் மோசமான வாகன விபத்துக்கள், பாலியல் வல்லுறவு மற்றும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பனவும் அனர்த்தங்களே. அனர்த்தங்களை வெறுமனே போருடன் மட்டுப்படுத்திக் கொள்வது அதைப் பற்றிய பூரண அறிவினை பெறுவதற்கு உதவாது. எமது வாழ்க்கையில் நிகழும் சகல விதமான அனர்த்தங்களும் ஆசிரியர் இந்நூலில் குறிப்பிடும் உளவியல் தழும்புகள் பலவற்றை எமக்கு ஏற்படுத்துகின்றன.

அத்துடன் நாம் மேற்கத்தைய நாடுகளின் சிந்தனையோட்டத் தையே முற்றுமுழுதான கருத்தியலாக வரிக்கின்றமை எம்மிடையே காணப்படும் ஒரு குறுகிய! பார்வையாகும்.

அனர்த்தம் மனித வரலாற்றின் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே அவதானிக்கப்பட்டு வருகின்றதொன்றாகும். அதனை எதிர்கொண்டு தான் மனித குலம் இன்னும் இப்பூவுலகில் வாழ்ந்து வருகின்றது. அனர்த்தங்களின் விளைவுகள் பற்றி பல விடயங்களை நாம் எமது வரலாற்றில் கண்டுள்ளோம். எனினும் முதலாம் இரண்டாம் உலக மகா யுத்தங்களின் பின்னரே அதனை விஞ்ஞானரீதியாக குறிப்பாக மருத்துவத்துறையில் வெளிப்படையாகப் பார்க்கத் தலைப்பட்டுள்ளோம் என்றால் அது மிகையாகாது.

அதிலும் குறிப்பாக இந்நூலாசிரியர் குறிப்பிடும் உளவியல் தழும்புகள் என்னும் கருத்தியல் உலக மகா யுத்தங்களின் பின்னர் நிகழ்ந்த வியட்நாம் யுத்தத்தினைத் தொடர்ந்து உருவானது என்பதும்

இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்வதானால் 'மனவடு' என அழைக்கப்படும் இந்த நோயின் வெளிப்பாடு 1975 இல் நிகழ்ந்த வியட்நாம் யுத்தத்தின் பின்னர் வரையறுக்கப்பட்ட ஒன்றாகும். தோல்வியுற்று நாடு திரும்பிய அமெரிக்க இராணுவத்தினரிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்விலேயே இது வெளிக் கொணரப்பட்டது. ஆனால் யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட வியட்நாமிய பொதுமக்கள் எதிர்கொண்ட விளைவுகள் பற்றிய எவ்வித ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சோர்வுற்ற படையினருக்கு பிரதியுபகார நிதி வழங்குவதற்கே இந்த நோயியல் வெளிப்பாடு முதன்முதலில் பயன்படுத்தப்பட்டது என்பது கவனிப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

யுத்தத்துக்கு தயார் நிலையில் உள்ள படையினரிலும் பார்க்க அதற்கு எவ்வித தயார்படுத்தல்களுமின்றி முகங்கொடுக்கும் பொதுமக்கள் மீது யுத்தம் ஏற்படுத்திய விளைவுகள் நிச்சயம் வேறுபடானவை என்பது வெளிப்படை. அதைப்பற்றிய ஆய்வுகள் இப்போதுதான் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

அமெரிக்காவின் இரட்டைக்கோபுரங்கள் மீதான செப்டெம்பர் தாக்குதலின் பின்னர் அங்கு பெருமெடுப்பில் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இங்கு ஆழ்ந்து நோக்க வேண்டியது என்ன வெனில் அது ஒரு தனியான அனர்த்த நிகழ்வு மாத்திரமே. ஆனால் இங்கு நாம் முகங்கொடுக்கும் அனர்த்த நிகழ்வு தொடர்ந்து நீண்டு செல்கின்ற ஒரு நிகழ்ச்சித் தொடர் என்பதில் இரு கருத்துக்கள் இருக்க முடியாது. எனவே இத்தகையவர்கள் வெளிப்படுத்துகின்ற உளவியல் தாக்கங்கள், அல்லது தழும்புகள் நிச்சயமாக மிகவும் பாரியன என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும். வெறுமனே மேற்கத்தைய உதாரணங்களையும் கருத்தியலையும் அப்படியே உள்வாங்காது எம்மிடையே ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்களை எமது சூழலின் தன்மைகளுக்கேற்ப விஞ்ஞான மற்றும் மருத்துவ ரீதியாக அணுக வேண்டியது முக்கிய பணியாகும்.

இந்நூலில் அத்தகைய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படாமை ஒரு குறைபாடு என்றே கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் மனவடு பற்றிய கருத்தியல் இன்று பல்வேறுபட்ட விடயங்களை உள்ளடக்கி உரு

வேறுபட்ட பரந்த பரிமாணத்தை கொண்டுள்ளது என்பது மிக முக்கியமானது.

ஒரு தனிப்பட்ட அனர்த்தத்துக்கும் நீண்டு செல்கின்ற தொடர் அனர்த்தத்துக்கும் இடையே நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு. ஒரு படைவீரனுக்கு ஏற்படும் விளைவுகளும் சாதாரண பொதுமக்களுக்கு ஏற்படும் தாக்கங்களும் நிச்சயம் வேறுபடவே செய்யும். இந்த வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எல்லாவற்றுக்கும் 'சர்வரோக நிவாரணி' ஒன்றே என்ற நிலைப்பாட்டை நாம் எடுப்போமாயின் அதன் விளைவு பேரவலமாகவே அமையும்.

இந்த அவலங்களையெல்லாம் தொடர்ந்து எதிர்கொண்டு தங்கள் வாழ்க்கையை நகர்திச் செல்கின்ற மக்களின் தாங்கும் ஆற்றலை நாம் குறைத்து எடைபோட முடியாது என்பது இந்த உளவியல் தழும்புகளின் எதிர்ப்பக்க பரிமாணமாகும்.

நீண்ட கால அவல வாழ்க்கை எமக்கு ஏற்படுத்தும் உளவியல் தழும்புகள் தம்மளவிலே ஆற்றுகைக்கும் உள்ளாகின்றன என்பது யதார்த்தமானதே. எனவே மனவடு குணங்குறிகள் காலப்போக்கில் மறைந்து செல்கின்றன.

ஆனால் எமது மனதுள் ஏற்படுகின்ற விகாரநிலை எம்மை மேலும் பல மாற்றங்களுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. உதாரணமாக போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல், மதுவுக்கு அடிமையாதல், வீட்டு வன்முறைகள் மற்றும் ஆளுமைச் சிதைவுகள் போன்ற மிகப்பெரும் தாக்கங்களுக்கு எமது சமூகம் உள்ளாகின்றது. தற்கொலை எண்ணத்தை விதைத்துச் செல்கின்ற இத்தகைய விளைவுகள் மிகவும் பாரதாரமானவை. அத்துடன் அனர்த்தமான இந்த யுத்தம் முடிவுக்கு கொண்டுவரப்பட்ட பின்னரும் சில தசாப்தங்களுக்கு அதன் விளைவுகளை நாம் தொடர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டிவரும் என்பதும் நிஜம்.

இவற்றை நாம் ஏட்டளவில் அறிந்து வைத்திருப்பது மட்டும் போதுமானதா? அல்லது அனர்த்தங்களைக் காட்டி மக்களை மேலும் பேதலிக்க வைப்பது சரியானதா? என்பன இங்கு எழும் முக்கியமான வினாக்களாகும். அனர்த்தங்களின் உளவியல் தாக்கங்களைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லிவிடுவதனால் மட்டும் நாம் பேரவலத்திலிருந்து விடுபட முடியாது.

எமது சமூக கட்டமைப்புக்களும் சமூக நிறுவனங்களும் (உதாரணமாக - மத நிறுவனங்கள், பாடசாலைகள்) எமது தாங்கும் திறனை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன என்பது சமூக உளவியலில் முக்கியமான யதார்த்தமான கருத்தாகும். எனவே சிதைந்து போயுள்ள எமது சமூகக் கட்டமைப்புக்களை புதிய வலிவுடனும், நெருங்கிய தோழமையுடனும் மீளக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலமே நாம் எதிர் கொள்ளும் இந்தப் பேரவல நிலையிலிருந்து எம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்த நூல் உளவியல் தழும்புகளுக்கு உட்பட்டவர்களில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட கைநூல் என்றளவில் அத்தேவையை நிறைவு செய்து நிற்கின்றது எனலாம். ஆனால் உதவி வழங்குனர்களின் தேவைக்கென இன்னும் விரிவான நூல்களை எமது சமூகம் வேண்டிநிற்கின்றது என்பதே யதார்த்தமாகும்.

குறிப்பாக அருட்பணி செ.யே. இராஜநாயகம் போன்றவர்கள் எமது பிரதேசத்தில் உளவியல் கல்வியை அறிமுகப்படுத்தி உளச்சிகிச்சை மற்றும் உளவளத்துணையின் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டவர்களில் முன்னோடிகள் என்பது மகிழ்ச்சி தரும் விடயமாகும். அவரது பணி எமது சமூகத்தை மேம்படுத்துவதற்கு ஒரு உந்துதலை தருகின்றது என்பதையும் நாம் மறப்பதற்கில்லை.

அத்துடன் மிகவும் துன்பகரமானதும் பாதுகாப்பற்றதுமான சூழலில் அவல வாழ்வு வாழும் எமது மக்களைப் பற்றிய கவனத்தை பல மட்டங்களிலும் ஈர்ப்பதிலும், அவர்களுக்கான உதவிகள் பல வழிகளிலும் வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துவதிலும் இவ்வாறான முயற்சிகள் பெருந்துணை புரியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நலமுடன்
எஸ். சிவதாஸ்
மனநல மருத்துவர்
அங்கொடை மனநல வைத்தியசாலை

அனர்த்த நிகழ்வுகளின் உளவியல் தழும்புகள்

- அனர்த்த நிகழ்வுகள் எமது சிந்தனை, உணர்வுகள், நடத்தைகளைப் பாதிப்படையச் செய்கின்றது. என்ன செய்யலாம்?
- எப்படி நாம் நெருக்கீடுகளை, மனவடுக்களை, அங்கலாய்ப்புக்களை, இழப்புத் துயர்களை கையாளலாம்?
- ஆற்றுப்படுத்துனர் குழு செய்ய வேண்டியது என்ன?
- நீங்கள் உங்களுக்கும் உங்கள் அன்பானவர்களுக்கும் உதவும் வழிகள்.
- வாசகர்கள் இங்கு தரப்பட்டிருக்கும் உதாரணங்கள், செயல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி, தாம் கற்றுக் கொண்டவைகளைத் தமது வாழ்விலும் பிரயோகிக்கலாம்.

என்னுரை

கடந்த பல தசாப்தங்களாக தமிழ் மக்கள் அனர்த்த வன் செயல்களினால் பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அனர்த்தங்கள் நம் நாட்டில் நீண்டதொரு பிரச்சனையாகிவிட்டது. நம்மில் அனேகர் அனர்த்தங்களால் ஏற்படும் மனவடுவை அனுபவித்ததுமில்லாமல் இன்னும் எதிர்காலத்தில் ஏற்படப்போகும் அனர்த்த செயல்களினால் நாம் இப்போது ஒரு பெரும் நெருக்கீட்டு நிலையில் வாழ்கின்றோம் என்பதையும் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். இத்தகைய சூழலுக்கு நாம் ஆளாக்கப்பட்டிருக்கின்றோம். எனவே இந்த நெருக்கீடுகளைக் கையாளும் முறைகளை நாம் தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

“அனர்த்த நிகழ்வுகளின் உளவியல் தழும்புகள்” என்ற இந் நூல், வாசிப்போருக்கு ஒரு ஆரம்பமாக அமையட்டும். இந்த நூல் அனர்த்த நிகழ்வுகளின் வன்செயல்கள் எப்படி மனவடுவை உண்டாக்கி நமது செயல், சிந்தனை உணர்வுகளில் பாதிப்பை உண்டாக்குகின்றன என்பதைக் காட்டுகின்றது. நெருக்கீடு, மனவடு, அங்கலாய்ப்பு, இழப்புத்துயர் என்பவற்றைக் கையாளும் முறைகள் மிகவும் முக்கியமாக இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. பாதிக்கப்பட்டோர் தாம் அனுபவிக்கின்ற உணர்வுகளில் தனிமையாக இல்லை என்பதை உணர வேண்டும். இந்த நூலை வாசிப்போர் எப்படித் தமக்கு உதவ முடியும் என்பதனையும், ஏனையோருக்கும் நெருக்கீடுகளை எப்படிக் கையாளலாம் என்பதனையும் சொல்லிக் கொடுக்கும் தகவல்களைத் தருகிறது. இந்த நூலைப் படித்து தமது வாழ்வில் பிரயோகிக்கவும், நெருக்கீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு உதவி செய்து பயன் பெறவும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.



பதினாறு வயது சிறுவனை இழந்த தாயுடன் கதைத்த போது...

“என்னத்த தம்பி கதைக்கிறது? பச்சபாலன்; என்னுடைய கண்ணுக்கு முன்னாலா சுட்டாங்க (அழுகை). அவனுடைய உயிர் என்னுடைய மடியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் போய்க் கொண்டிருக்க கத்திக் கதறுகிறான். என்னால எப்படித் தம்பி காப்பாற்றறது. கடவுளை கூப்பிடுறன். இரத்தம் என்னுடைய கை, மடியில கசியுது. இந்த கொடுமையை எந்ந தாய் அனுபவித்திருப்பாள்? யாராவது வாங்க, வாங்க என்று கத்திறன் யாரையும் காணவில்லை. உயிர் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது என்னம்மா எனக்கு நடந்தது என்று அந்த பச்சபாலன் என்னட்ட கேட்குது. நான் ஒன்றும் இல்லை ராசா பயப்படாத என்றேன். எனக்கு மயக்கம் மாதிரி வருதம்மா என்று சொன்னான். இல்லையப்பா உனக்கு ஒன்றுமில்லை அம்மா பக்கத்தில் நிக்கிறன் என்று அவனை மடியில் வைத்து ஆறுதல் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போது மூச்சு விடுவது குறைவாக இருந்தது” (மௌனம்)



தன் அண்ணாவை இழந்த தங்கையின் சோகக்கதை...

ஒரு சகோதரி தன் அண்ணாவை இழந்த சோகக் கதையை பின்வருமாறு விபரிக்கின்றாள்.

“ஒரு நாள் அதிகாலையில் எங்களுடைய வீடு ஆயுததாரிகளால் சுற்றி வளைக்கப்பட்டு தேடுதல் நடத்தப்பட்டது. அதன் பின் எனது அண்ணாவை கூட்டிச் சொன்றார்கள். நாங்கள் அவர்களிடம் போய் எனது அண்ணாவை விடுங்கோ என்று கேட்ட போது நாங்கள் அவரை கைது செய்யவில்லை என்று கைவிரித்து விட்டார்கள். இன்றோடு எனது அண்ணாவை பிடித்து 6 மாதங்கள் ஆகியும் எனது அண்ணாவை காணவில்லை. எனது அண்ணா உயிரோடு இருக்கின்றாரோ, இல்லையோ, என்ற அங்காலய்ப்புடன் இருக்கின்றோம்.” என்று அழுகையுடன் தனது சோகக் கதையை கூறி முடித்தாள்.



கணவனை இழந்த மனைவியின் சோகக் கதை...

“ஒரு நாள் நள்ளிரவு 1.30 மணி அளவில் வெள்ளை வான் ஒன்று எனது வீட்டு வாசலில் கோண் அடித்த சத்தம் கேட்டது. நான் வெளியில் வர முதல் எனது வீட்டுக்கேற்றையும், வீட்டுக்கதவையும் உடைத்துக்கொண்டு முகமுடி அணிந்தவர்கள் என் கணவனை அழைத்துச் சென்றார்கள். நான் கதறி அழுத போது அவரை நாங்கள் விசாரணை செய்த பின் திரும்ப அனுப்புகின்றோம் என்றார்கள். ஆனால் எனது அன்புக் கணவர் இன்று வருவாரோ, நாளை வருவாரோ என்ற ஏக்கத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறேன். என் கணவனை பிடித்துக் கொண்டு போன நாளிலிருந்து எனக்கு நித்திரையே சரியாக வருவதில்லை. நெஞ்சிடையும், பயமுமாக இருக்கின்றது” என்றாள். தன் கணவன் தன்னிடம் என்றோ ஒரு நாள் வருவார் என்று ஏங்கிய வண்ணம் சொல்லி கண்ணீரில் கரைந்தாள் தன் கணவனை இழந்த மனைவி



ஒரு இளைஞனின் கதை...

“ஒவ்வொரு நாளும் வெடிகள், குண்டுச்சத்தங்கள் கேட்கின்ற போது எனக்கு சரியான பயமாக இருக்கின்றது. வெளியே வரும் போதும் பயமாகவும் என்ன நடக்குமோ, ஏது நடக்குமோ என்ற பதகளிப்புடனும் வாழ்ந்து வருகின்றேன்” என்றான் ஒரு இளைஞன்.

அனர்த்த நிகழ்வுகளின் உடனடி நீண்டகால விளைவுகள்

மக்கள் அனர்த்த நிகழ்வுகளை பலமாதிரியாக அனுபவிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு தனிநபரும் (கூட்டாக) உடல், உள, நடத்தை, எதிர்விளைவுகளை தனித்துவமான வெவ்வேறு முறையில் அனுபவிக்கின்றனர். (கீழே காணும் அட்டவணையை நோக்குக). இங்கு நாம் உடனடி - நீண்டகால பொது விளைவுகளை ஆராய்வோம். எமது எதிர்ச்செயல்பாடுகளுக்கு “நெருக்கீடு” அடி அத்திவாரமாக இருக்கின்றமை முக்கியமாக அவதானிக்கப்படல் வேண்டும்.

உடனடி விளைவு	நீண்டகால விளைவு	உடனடி விளைவு
உடனடி விளைவு	நீண்டகால விளைவு	உடனடி விளைவு



அட்டவணை I

நெருக்கீட்டினால் உண்டாகும் உடல், நடத்தை, உளவியல் எதிர்ச் செயல்பாடுகள்.

உடல்	நடத்தை	உளவியல்
1. கூடிய இதயத் துடிப்பு	1. நிறை குறைதல்/ கூடுதல்	1. மனச் சோர்வு
2. மயக்கமான நிலை	2. சாப்பிடும் பழக்கத்தில் அசாதாரணம்	2. பதட்டம்
3. நடுக்கம்	3. பற்களை நறுமுதல்	3. மக்களிடமிருந்து விலகிப் போதல் நிலை
4. தலை வலி	4. புகைத்தலைக் கூட்டுதல்	4. மனதை ஒருங்கமைக்க முடியாத நிலை
5. வியர்த்தல்	5. அதீத மது/போதை பாவித்தல்	5. எளிதில் சினப்படுதல் / எரிச்சல்படுதல்
6. நாக்கு, தொண்டை வறண்டு போதல்	6. நித்திரையில் குழப்பம்	
7. குத்து/தசைநார் இறுக்கமடைதல் (சுழுத்து அல்லது இடுப்பு)	7. திடீர், திடீரென அழுதல்	
8. மூச்சுத் திணறுதல்/ சுவாசிப்பதில் கஸ்தம்	8. நகம் கடித்தல்	



நெருக்கீடு என்றால் என்ன?

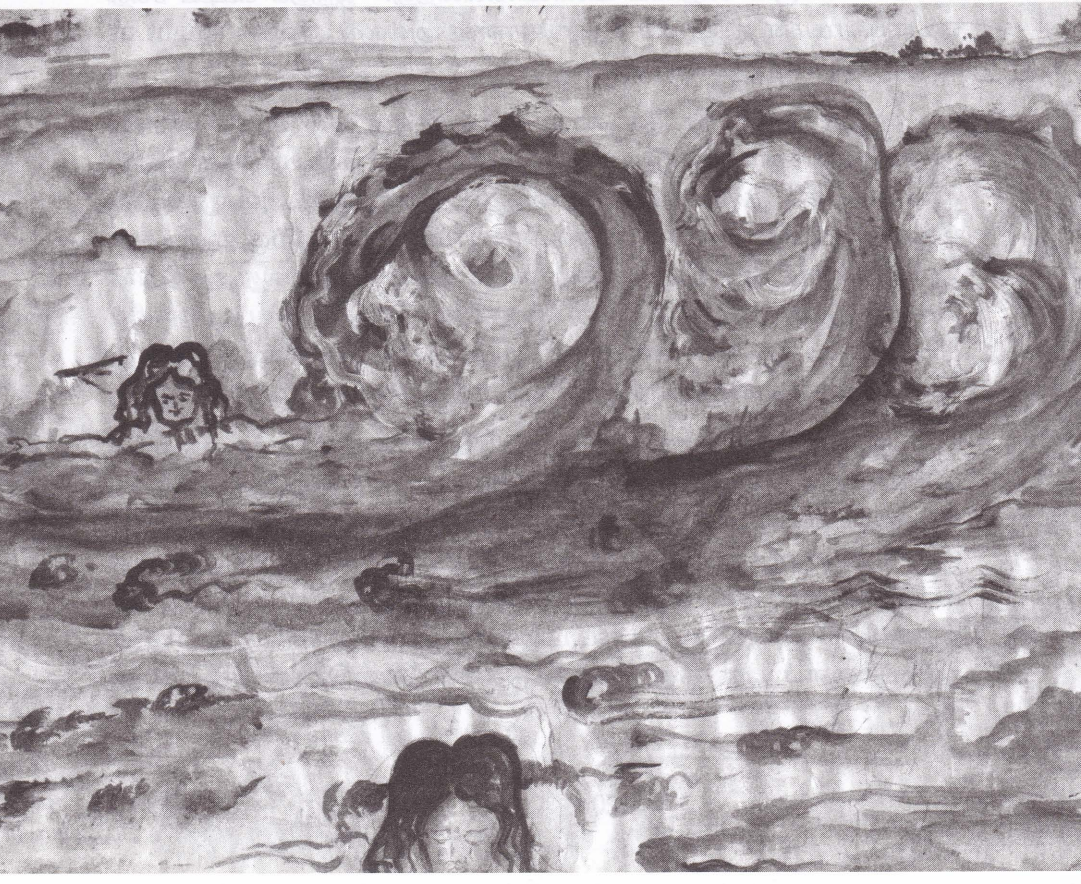
நெருக்கீடு கூடாதது அல்ல என்றால் நீங்கள் வியப்படைவீர்கள். உடலியல் நிபுணர் காண்ஸ்செயில் (Hansyle) என்பவரின் கூற்றுப்படி “தேவை ஏற்படும் போது உடலில் ஏற்படும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல இயலாத ஒரு விளைவு” தான் நெருக்கீடு ஆகும். விளையாட்டுப் போட்டியின் போது, அல்லது வேலைக்கு நேரத்தோடு போக வேண்டும் என்று முயற்சிக்கும் போது எமது உடல், உள, நடத்தையில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதயத் துடிப்பு வீதம் அதிகரிக்கின்றது, நகம் கடித்தல் அல்லது எளிதில் கோப்பப்படுதல் போன்றவை நிகழ்கின்றது. நெருக்கீட்டின் காரணிகள் நெருக்கீட்டுச் செயற்பாடுகளை விளைவிக்கின்றன. நெருக்கீட்டின் காரணிகள் மகிழ்ச்சியுட்டுபவையாகவும், துக்கம் வருவிப்பவைகளாகவும் இருக்கலாம். நாம் இங்கு “நெருக்கீடு” என்று கூறும் போது மகிழ்ச்சியற்ற, துன்பம் விளைவிக்கின்ற, பாதகமானவற்றை ஏற்படுத்துகின்ற ஒன்றாக நோக்குகின்றோம்.

அற்ப சூழ்நிலைகளும் நெருக்கீட்டை உண்டுபண்ணலாம். உதாரணமாக வேலைக்குப் போகும்போது துவிச்சக்கர வண்டியின் அல்லது வாகனத்தின் திறவுகோலைத் தேடி அலையும் போதும் ஏற்படலாம். பெரிய நெருக்கீடுகள் வாழ்க்கை மாற்றத்தினால் ஏற்படலாம். (உ-ம்) அன்பு செய்தவரை இழத்தல், மணவிலக்கு, புதிய வேலை என்பனவாகும். நெருக்கீடு முரண்பாடுகள், விரக்தி, இயலாமை போன்றவற்றால் ஏற்படுகின்றன. இந்த நெருக்கீடு நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்தால் நாட்பட்டவைகளாக இருக்கும். (உ-ம்) சரியில்லாத ஒருவருடன் திருமண வாழ்வு நடத்தல், நெடுநாள் நோய், அமைவற்ற வேலைச் சூழல் என்பன.

இப்போது நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் அனர்த்த நிகழ்வுகளுக்கு நாட்பட்ட நெருக்கீட்டுக் காரணிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

1. எப்போது பயங்கரப் போர் வெடிக்கும் என்று தெரியாத நிலை.
2. போருக்கு நாமும் பலியாவோமா என்ற ஏக்க நிலை?

3. எப்போது ஆயுததாரிகள் எம்மைத் தாக்குவார்கள் அல்லது கொல்வார்கள் என்ற நிலை
4. நாம் எந்த வேளையிலும் தாக்கப்படலாம்.
5. ஊடகங்கள் மூலம் வரும் செய்திகள் எப்போதும் போரின் பயங்கர விபத்துக்களை, அறிவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. (உ-ம்) கொலைகள், காணாமல் போதல், இடப்பெயர்வுகள், தாக்குதல்கள் என்பன.
6. சுனாமி எப்போது வரும்
7. சிக்கன் கூனியா எப்போது என்னைத் தாக்கும்.



அனர்த்த நிகழ்வுகளால் உண்டாகும் உடன் எதிர் செயற் பாடுகள்

நீங்கள் எதிர் கொண்ட அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின் உடனடியாக உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பாரிய உடல் உணர்வுகளை நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் தன்னாட்சி (Autonomous nervous system) நரம்புத் தொகுதி, நீர் உடனடியாக எதிர் கொண்ட பயங்கர அபாயமான சூழலை சமாளிக்க அல்லது கையாள உடனே தயாராகின்றது. உமது இதயத்துடிப்பை, இரத்த அழுத்தத்தை, சுவாசத்தை, தசைநாரின் இறுக்கத்தைக் கூட்டுகின்றது. அதே நேரத்தில் வயிற்றின் தசை நாரின் இயக்கத்தை குறைத்து குருதி நாளங்களை சிறிதாக்கி, கோர்ட்டிசோல், எப்பைன்பிராயின் என்ற கோர்மோன்களை சுரக்கச் செய்கின்றது. இந்த கோர்மோன்கள் ஏற்கனவே களஞ்சியப்படுத்தி வைத்திருந்த கொழுப்பு, குளுக்கோஸ் என்பனவற்றை இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து உடனே பெரும் சக்தியை உண்டாக்கின்றது. இந்தக் கூடிய சக்தி அபாயகரமான நிகழ்வை எதிர்கொள்ள அல்லது விலக்க (Fight or Flight) பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

அதீத நெருக்கீட்டுடன் வாழ்பவருக்கு பல உடல் நோய் அறிகுறிகளும் காணப்படுவதாக மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் இனம் கண்டுள்ளனர். தலையடி, ஓங்காளித்தல், நெஞ்சுவலி, அல்லது கூடிய இதயத் துடிப்பு என்பன உண்டாகலாம். இவற்றிற்கு மருத்துவ அவதானிப்புத் தேவைப்படலாம். கூடிய களைப்பு அல்லது அதீதமாக செயல்படுதல் அதிகரிக்கலாம். சிலருக்கு கழுத்துப்பிடிப்பு, நாரிப் பிடிப்பு உண்டாகலாம். சிலர் மயக்கமடையலாம். சிலருக்கு முன்பிருந்த நோய்கள் நெருக்கீட்டினால் அதிகரிக்கலாம்.

இப்படியான அனர்த்த நிகழ்வுகளினால் உடல், நடத்தை எதிர் செயல்பாடுகளுடன் உளவியல் செயல்பாடுகளும் வெளிவருகின்றன. பொதுவான ஒரு திடீர் பாரிய அளவிலான தாக்கம் “அதிர்ச்சி” ஆகும். இது உமது சாதாரண உணர்வு நிலையிலிருந்து கூடிய ஒன்றாக காணப்படும். செய்வது இன்னதென்று அறியாது திடுக்கிட்ட நிலையில் காணப்படுவர். பதட்டமான சூழலில் மக்கள் பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பாவித்து நெருக்கீடுகளை மேற்கொள்வர். எமது

உளத்தைப் பாதுகாக்க நனவிலி நிலையில் உண்டாகும் வியூகங்களே பாதுகாப்புக் கவசங்கள் ஆகும். இதன் மூலம் உண்மை நிலையைத் திரித்து, நிராகரித்து பதட்ட நிலையைத் தவிர்க்கின்றனர். பதட்ட நிலையைக் கையாள உளம் பல பாதுகாப்புக் கவசங்களைப் பாவிக்கின்றது. பயங்கர நிகழ்வுகளைக் கையாள “மறுத்தல்” (Denial) என்ற பாதுகாப்பு கவசம் பாவிக்கப்படுகின்றது.

மறுத்தல் (Denial) மூலம் ஒருவர் தனக்கு நெருக்கீடு இருப்பதை ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார். இங்கு ஒருவருடைய மனம் “எனக்கு ஒன்றும் நடக்கவில்லை”, “நான் நன்றாக இருக்கின்றேன்” என்று தனக்குத்தானே சொல்லி அதீத பதட்டமான நிலையிலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்கின்றது. உண்மையைத் திரிவுபடுத்தி வாழ்வது மனிதரின் நோக்கமாக இல்லாவிட்டாலும், பதட்டமான நிலையை சில காலத்திற்குத் தவிர்க்க சிலருக்கு “மறுத்தல்” என்ற கவசம் தேவைப்படுகின்றது. மறுத்தல் நிலையிலிருக்கும் ஒருவர், அனர்த்த நிகழ்வுகளின் தாக்கத்தை முழுமையாக உணர்ந்து கொள்ளமாட்டார். அவர் ஒரு விறைப்பான நிலையிலிருந்து, வாழ்வோடு தொடர்பற்ற வராக இருப்பார்.

தற்பாதுகாப்புத் தேடலில் ஒருவர் தான் நினைப்பதை மற்றவரில் காணுகின்ற (Projection) பாதுகாப்புக் கவசத்தையும் பாவிப்பார். (உ-ம்) “ஆயுதம் ஏந்திய அனைவரும் பயங்கரவாதிகள்”. இங்கு ஒருவர் தனது கோபத்தை ஒரு குழுவின் மீது சாட்டுவர். அதே நேரத்தில் “கற்பனை உணர்நிலையாக்குதல்” (Idealization) என்ற கவசத்தையும் பாவிக்கலாம். “தலைவர் சொல்லுகின்ற படியால் நாம் நல்லாக இருப்போம்”. சிலர் நியாயித்தல் (Rationalization) என்ற கவசத்தைப் பாவிப்பார். (உ-ம்) “போராடத் தொடங்கியதால் தான் நாம் இந்த அவலத்தை தேடிக்கொண்டோம்”. ஒவ்வொரு பாதுகாப்புக் கவசத்திலும் ஒருவித கனவுலகத் தோற்றம் (Fantasy) சேர்ந்திருப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். கனவுலகில் இருப்பதால் உண்மை நிலையை மாற்றி நன்றாக இருக்கத் துணை செய்கின்றது. இவை எல்லாம் நனவிலி (Unconscious) நிலையில்த்தான் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் உண்மை நிலையைக் காலம் செல்ல உணர்வர்.

நெருக்கீட்டுக் காலத்தில் ஒருவரின் தொடர்புகள், உறவுகள் பாதிப்புக்குள்ளாகலாம். தன் குடும்ப அங்கத்தினர், நண்பர்கள், சகபாடிகள், வகுப்பு மாணவர்கள் என்பவர்களுடன் உள்ள தொடர்பு, உறவுகள் பாதிப்புக்குள்ளாகலாம். மற்றவர்கள் தனக்கு எரிச்சலூட்டுபவர் போலத் தோற்றமளிப்பர். ஒருவர் தான் மற்றவர்களுடன் வழமையைவிட கூடிய விதத்தில் விவாதத்தில் ஈடுபடுவதை அவதானிக்கலாம். “எனக்கு ஒருவருடைய உதவியும் தேவையில்லை”, “நான் குழப்பத்திலிருப்பதை ஏனையவர்கள் பார்க்கக் கூடாது” என்று மக்கள் மத்தியிலிருந்து விலகி தம்மைத் தனிமைப்படுத்துவர். “மற்றவர்களுக்கு எனது உணர்வுகள், துன்பத்தைப் பற்றி விளங்காது அல்லது தெரியாது” என்று நினைப்பர்.

அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின் நிகழும் எதிர் விளைவுகள் ஒருவரி லிருந்து மற்றவருக்கு வித்தியாசமானதாக இருக்கும். அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின் ஏற்படும் விளைவுகளின் அறிகுறிகளை இங்கு தருகின்றோம்.

1. ஒன்றும் செய்ய இயலாத உணர்வு.
2. கட்டுப்படுத்த முடியாத இழப்பு உணர்வு
3. பயம்.
4. சோகம் அல்லது கவலை
5. இழப்பு உணர்வு.
6. மக்களில் கூடிய நம்பிக்கையிழப்பு
7. சந்தேகித்தல்
8. பயங்கர நிகழ்வு அடிக்கடி நினைவுக்கு வருதல்
9. எனக்கு என்ன நிகழப்போகிறதோ என்ற உணர்வு
10. வழமையான நடத்தையில் மாற்றங்கள்.
11. உயிர் வாழ்வதையிட்டு குற்றப்பழி உணர்வு (மற்றவர்கள் காயமுற்றோ அல்லது இறந்த பிற்பாடோ நான் ஏன் வாழ வேண்டும்?).

அவ்வாறே விவசாயிகள் தங்கள் பணியை நிறைவேற்றிக் கொடுத்தார்கள். இவ்வாறு செய்து கொடுத்தார்கள். இவ்வாறு செய்து கொடுத்தார்கள்.

1977



2. அருகே நெல்வெளியில் (Post Tamarind) Stress Disorder (PTSD)

இவ்வாறு ஒரு கவிதை எழுதினார். இவ்வாறு ஒரு கவிதை எழுதினார். இவ்வாறு ஒரு கவிதை எழுதினார்.

12. பதட்ட நிலை.

அனர்த்த நிகழ்வின் நீண்டகால கூடிய எதிர் விளைவுகள்

பதகளிப்பும், பயமும் இந்நிகழ்வின் பொது எதிர்விளைவுகள் ஆகும். நீண்ட காலத்திற்கு அல்லது அத்தீமமான முறையில் இவை இருப்பின், சிலரின் அன்றாட வாழ்வில் இவைகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றை பதகளிப்பு நோய் (Anxiety Disorder) என்று அழைப்பர். பயத்தின் வேண்டாத ஒரு உணர்வெழுப்ப நிலையே பதகளிப்பாகும். இது தவறான புரிந்து கொள்ளலாலும் வரலாம். இது சாதாரண மக்களுக்கும், உளநோயாளிகளுக்கும் வரலாம். (Davidson, Neal 2001) மரபணுக்களின் செல்வாக்கு இதில் இருப்பதாக காணப்பட்டாலும், வாழ்வில் வரும் நெருக்கீட்டுச் சூழலால்தான் அதிகமாக பதட்ட நோய் உண்டாகின்றது. வாழ்வின் ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட நெருக்கீட்டு நிகழ்வுகள் வாலிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் பதகளிப்பு நோய்க்கு காரணமாகின்றன (Westen 2002)

ஆகக்கூடிய பதகளிப்பை ஒருவர் அகவயமாக (Subjectively) அனுபவித்து அதை ஒரு காலப்பகுதிக்கு உயிரோட்டமாக வைத்திருப்பராகில் அவருக்கு பதகளிப்பு நோய் இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். உள மருத்துவர்களும், உளவியலாளர்களும் உள நோயைக் கண்டுபிடிக்க “The Diagnostic and Statistics Manual - Fourth edition (DSM IV)” என்ற நூலை பாவிப்பர். இதன்படி பதகளிப்பு நோயை 5 பகுதிகளாக இனம் காண்கின்றனர்.

1. அத்தீத பயம் (Phobias)
2. பீதி நோய் (Panic Disorder)
3. மிகதீவிர/ கூடிய நெருக்கீட்டு நோய் (Acute Stress Disorder)
4. பொதுமைபடுத்தப்பட்ட பதகளிப்பு நோய் (Generalized Anxiety Disorder, Obsessive Compulsive Disorder)
5. அனர்த்த நிகழ்விற்குப் பின்வரும் மனவடு (Post Traumatic Stress Disorder P T S D)

இதில் ஏதாவது ஒரு நோய் ஒருவரில் காணப்படும் ஆயின் மற்றவைகளில் ஏதாவது ஒன்றையும் அவர் கொண்டிருப்பார்.

அனர்த்த நிகழ்வுகளினால் நிறைந்து போயிருக்கும் இவ் உலகத்தில் வாழும்போது, அதனால் ஏற்படும் மனவடு ஒருவரை மேற்கூறிய நோய்களில் ஒன்றையாயினும் கொண்டிருக்க வாய்ப்பிருக்கின்றது. இல்லாவிட்டால் மேலே குறிப்பிட்ட 5 நோய்களில் ஏதாவது ஒரு நோய் ஒருவருக்கு இருந்தால், அவருக்கு முன்பிருந்த ஏதாவது ஒரு நோயைக் கூட்டவும் வல்லது. இவற்றில் இரண்டு மிகவும் முக்கியத்துமானவை.

● மிகக்கூடிய நெருக்கீட்டு நோய்

● அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடு

இவை இரண்டும் பல விதத்தில் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒத்திருக்கும். இவற்றின் வேறுபாடு காலத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும். மிகக்கூடிய நெருக்கீட்டு நோயின் அறிகுறிகள் அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்பு வரும் நான்கு வாரங்களுக்குள் முதலாவதாகத் தோன்றி இரண்டு நாட்களுக்காயினும் நீடிக்கும். ஆனால் அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடு நான்கு வாரங்களுக்கு கூடுதலாக நீடிக்கும்.

இன்றைய ஆய்வின்படி இரண்டு நபருக்கு ஒருவர், தனது வாழ்வில் இப்படியான அனர்த்த நிகழ்வை சந்திக்கின்றார். இருப்பினும் பலர் இத்தகைய அனர்த்த நிகழ்வை அனுபவித்தாலும், எல்லோரும் இத்தகையை நோயால் பாதிக்கப்படமாட்டார்கள். ஆண்களை விடப் பெண்கள் இரு மடங்காக அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடுவை (PTSD) அனுபவிக்க வாய்ப்புண்டு. அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடு (PTSD) மிகக்கூடிய நெருக்கீட்டு நோயையும் DSM - IVTR மிகவும் அட்டவணைப்படுத்திக் காட்டுகின்றது.

இப்போது மக்கள் எப்படி அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடுவை அனுபவிக்கின்றனர் என்றும், மிகக்கூடிய நெருக்கீட்டு நோய் எப்படியானதென்றும் தெளிவாகப் பார்ப்போம். நோயின் முக்கிய அறிகுறிகளின் பட்டியல் இங்கு சுருக்கமாகத் தரப்படுகின்றது. இதனுடைய முழுமையை கடைசிப் பக்கத்தில் பார்க்கவும்.

இந்த மூலக் கட்டுப்பாட்டில் இத்தகைய காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 யுத்தியில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 யுத்தியில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 யுத்தியில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 யுத்தியில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 யுத்தியில் சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க



இத்தகைய காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க
 உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க உபயோகிக்கப்படும் காலநிலை மாற்றங்களைத் தடுக்க

அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடு (PTSD)

1. நிகழ்வு நடக்கின்ற மாதிரி உயிரோட்டமாக ஓர் பக்கத்தில் நிலைத்து நிற்கும், அடிக்கடி வந்து போகும். இது திரும்பத் திரும்ப ஒருவரில் அந்த அனுபவத்தை உண்டாக்கும்.
2. “உணர்வில்” ஒரு விறைப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.
3. நாளாந்த கடமைகளை நிறைவேற்றுவது ஒரு “பெரும் சமை” என்ற உணர்விலும், அவற்றை செய்வதில் குறைந்த ஆர்வம் காட்டுவர். தொடர்ந்தும் ஒரு வேலையைச் செய்ய முடியாத நிலை.
4. கட்டுப்பாடின்றி அழுதல்.
5. சமூக ஈடுபாடுகளை விலக்கி, தனது குடும்பத்திலிருந்தும், நண்பர்களிடமிருந்தும் தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.
6. நாட்களை கழிக்க மது போதைவஸ்துவை கூடுதலாக எடுத்து அதில் தங்கியிருப்பர்.
7. சுய மதிப்பீடு மிகவும் குறைந்து, எளிதில் கோபப்படும், சந்தேகப்படும், மிகவும் பயப்படும் நிலைகளிலும் இருப்பர்.
8. நித்திரையில் குழப்பம், நித்திரை வராது, வந்தாலும் குறுகிய நேரம் அல்லது அதிக நித்திரை கொண்டு பயங்கரக் கனவுகள் காண்பர்.
9. அந்த நிகழ்வுக்குப் பின் “நான் ஏன் உயிர் வாழ வேண்டும்?” என்ற குற்ற உணர்வு அல்லது பிரச்சனையைத் தீர்க்கவோ அல்லது நிகழ்வை மாற்றவோ அல்லது தடுக்கவோ முடியவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வை அனுபவிப்பர்.
10. வருங்காலத்தைப் பற்றிய பயம்

அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மனவடு (PTSD) 4 வகைப்படும்

1. அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் மிகக்கூடிய நெருக்கீட்டு நோய் நான்கு வாரத்திற்குள் வந்து, இரு நாட்கள் நீடிக்கும்
2. (PTSD) மனவடுவின் நோய் அறிகுறி 4 வாரங்களுக்கு மேலாக தொடரும்
3. அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின், 4 வாரங்களுக்குப் பின்பு மனவடு (PTSD) ஒருவரில் உதயமாகலாம்.
4. 90 நாட்களுக்கு மேலாக இந்த நோய் அறிகுறி இருந்தால் அது நாட்பட்ட மனவடுவாக (PTSD) மாறும்.

பெரிய தீவிரமான மனவடு (உ-ம் சுனாமி), அன்பானவரை இழத்தல் அல்லது நெடுங்காலமாக போர்ச்சூழலில் இருந்த ஒருவருக்கு மிகக் கூடிய நெருக்கீட்டு நோய்க்குப் பதிலாக PTSD என்ற மனவடுதான் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது. மக்களின் இடைவினையால் (Interactions) ஏற்படும் மனவடு (Trauma) (உ-ம்) பயங்கரவாதச் செயல்கள், ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்திச் சூறையாடுதல், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பனவற்றால் இப்படியான பாதிப்புக்கள் வரலாம். இயற்கை அழிவுகளால் இது ஏற்படுவது (உ-ம்:- நிலநடுக்கம், சூறாவளி) மிகக் குறைவு. மனவடு (PTSD) அநேகமாக சிறுவர்களுக்கும், வயோதிபர்களுக்கும், பதட்டநோய் இருப்பவர்களுக்கும் மிக எளிதில் வர வாய்ப்பிருக்கின்றது. மனவடுவினால் (PTSD) பல உளவியல் பிரச்சினைகளும் வரலாம்.

உ-ம்:- பீதி, திறந்த வெளியில் செல்வதில் ஏற்படும் பயம் (Agoraphobia).

கட்டாயம் ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று ஆட்டிப் படைக்கும் நோய் (Obsessive Compulsive Disorder).

உ-ம்: அடிக்கடி கை கால் கழுவுதல், சமூக பதகளிப்பு நோய், பயநோய், மனச்சோர்வு, நித்திரைக் குழப்பம், குடி நோய் என்பனவும் மனவடுவால் (PTSD) வரலாம்.

அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின்வரும் நெருக்கீட்டை எப்படிக் கையாள்வது? நாம் என்ன செய்யலாம்?

அனர்த்த நிகழ்விற்குப் பின் வரும் உடனடி - நீண்டகால விளைவுகள் பற்றி ஆராய்ந்தோம். அனர்த்தத்தில் ஏதாவது ஒன்று நடக்கும் என்ற பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். (உ-ம்) எமது சூழலில் எப்போது “வெள்ளை வான்” வரும் என்று சிலர் பயப்படுகின்றனர்; எப்போது கிபிர் குண்டுமாரி பொழியும் என்றும், கிளைமோருக்கு நான் பலியாகிவிடுவோனா? என்றும், சந்தேகத்தில் என்னையும் கைது செய்வார்களா? என்றும் பயப்பீதியில் வாழ்வைக் கழிக்கின்றனர். பயங்கரவாதிகள் உடற்காயங்களை ஏற்படுத்துகின்றனர். அதே நேரத்தில் பொது மக்களின் பாதுகாப்பு உணர்வை உடைத்தெறிகின்றனர். இந்தப் பயங்கர சமூக உண்மை நிலைக்கு, மக்கள் முகம் கொடுக்க வேண்டியவராக இருக்கின்றனர்.

பிரச்சினையைக் குறிவைத்துக் கையாளல்

இத்தகைய உணர்வுகளை எப்படிக் கையாள்வது?. பிரச்சினையைக் கையாள மக்கள் பாதுகாப்புக் கவசங்களை பாவிப்பது பற்றி முன்பு பார்த்தோம். (உ-ம்) மறுத்தல் என்ற கவசத்தை, ஒருவர் ஒரு விபத்து (Tragedy) நடந்தவுடன் பாவிக்கின்றார். உளவியலாளர்கள் இந்தக் கையாளலை “உணர்வுகளைக் குறிவைத்துக் கையாளல்” என்கின்றனர். இதற்கு எதிராக பிரச்சினையை குறிவைத்து கையாளும் முறையை உளவியலாளர்கள் இனம் கண்டுள்ளனர். இந்த வியூகத்தின் மூலம் நெருக்கீட்டின் ஊற்றை ஒன்றில் குறைக்கின்றனர் அல்லது இல்லாமலாக்குகின்றனர். “நெருக்கீட்டுப் பிரச்சினையை இனம் காணுதல், இயலுமான தீர்வுகளை உருவாக்குதல், அமைவான தீர்வைத் தெரிவுசெய்தல், தீர்வைப் பிரச்சனைக்குப் பிரயோகித்தல், இதனால் நெருக்கீட்டை இல்லாமலாக்குதல். (Haffman Pg 108)”

புறப்பேரகத்திற் சமுதாயப் பிழைப்புக்கி உத்தரவு
 (மாமையிற்) அல்லா மாது (சுமாராயகை) கற்பப்பா

காண்பு - மாது - சமுதாயப் பிழைப்புக்கி உத்தரவு
 மூலம் (மாமையிற்) அல்லா மாது (சுமாராயகை) கற்பப்பா
 (மாமையிற்) அல்லா மாது (சுமாராயகை) கற்பப்பா



அறிந்து கொள்ள வேண்டிய செயன்முறை

உமக்கு நிகழ்ந்த ஒரு அனர்த்த நிகழ்வைப் பற்றி எழுதுக. அதில் ஏற்பட்ட உங்கள் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துக. எப்படி அவை பின்பு மாற்றமடைந்தன.

கையாளும் வியூகங்களில் உமது முன் அனுபவத்தை நோக்குவோம். உமக்கு ஏற்பட்ட அனர்த்த நிகழ்வால் வந்த பயம், இயலாமை உணர்வுகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீர் உணர்ந்தவைகளை உம்மால் ஞாபகப்படுத்த முடியுமா? இப்போது வேறுவிதமாக உணர்கின்றீரா? அந்தச் சூழலில் உமது பயத்தை வெற்றி கொள்ள என்ன உதவியாக இருந்தது என்பதை ஞாபகப்படுத்துங்கள். இப்போது அதை நடைமுறைப்படுத்த அல்லது பிரயோகிக்க முடியுமா? மற்றவருடன் இது பற்றி பேசுவதில் ஈடுபட்டீரா? கவனியுங்கள்!

நெருக்கீட்டுச் சூழலில் உமது பயங்களைப் பற்றிப் பேசுவது மிகவும் நல்லது. உமக்குப் பேசுவதற்கு ஒருவரும் இல்லாவிட்டால் அல்லது பேசுவதற்கு விருப்பம் இல்லாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு குழுவை தெரிவு செய்யலாம். தொழில் புரியும் இடம், பள்ளிக்கூடம், கோவில், மசூதி; அங்கு மக்கள் உங்களுடன் பேசுவதில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

மற்றவர்களுடன் பேசுவது, வழமையான காரியங்களில் ஈடுபடுவது, ஒருவர் தன்னுடைய மன நிலையை இதமாக்குவதற்கும், தனது குழப்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கும் உதவும். இவைகள் நேர்மறையான சிந்தனைக்கு வழிவகுக்கும். வாழ்வை நன்றாக வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும். ஆனால் உண்மை நிலையிலிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. நெருக்கீடான நிலையில் நேர்மறையான சிந்தனை என்பது (உ-ம்) “நான் நன்றாக இருக்கின்றேன்” என்பது ஒரு மறுத்தல் (Denial) ஆகும். நலம் பெற நாட்கள் எடுக்கும் என்ற உண்மை நிலையையும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆகையால் அவசரப் படக்கூடாது. நீங்கள் உங்களைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளும், பாதுகாப்பு நிலைக்கும் கொண்டுவர இதோ சில கடைப்பிடிக்கக் கூடிய வழிமுறைகள்.

1. அனர்த்த நிகழ்வுகளைத் தடுக்க பலர் முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர்.

2. மக்கள் தங்களின் கட்டுப்பாட்டு உணர்வைக் குழப்புவுதே அனர்த்தத்தின் நோக்கம், நாளாந்தக் கடமைகள், பணிகளைச் செய்வதால்தான் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுணர்வை நீங்கள் மீளப் பெறலாம். (உ-ம்) உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடியவைகளை நீங்கள் பட்டியலிட்டு அவற்றை ஒருவாரத்திற்குச் செய்யுங்கள்.
3. உங்களால் இயன்றளவு உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
4. உங்கள் சிந்தனையை பாவிக்கும் வகையில் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். குறுக்கெழுத்துப் போட்டி, புத்தகம் வாசித்தல், வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல் என்பன.
5. பகிடி நன்றாக உதவும், பகிடிக்கதைகள் படிப்பது, T.V நிகழ்ச்சிகள் பார்ப்பது.
6. உணர்வு ரீதியாக சவால்களை எதிர்கொள்பவர்கள், சுகவீனமானவர்கள், குடும்பப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு சில நாட்கள் பிடிக்கும். அவர் குறித்த நேரத்தில் மருத்துவரையோ, ஆற்றுப்படுத்துனரையோ, சந்திக்க வேண்டும்.
7. போசாக்குள்ள உணவு சாப்பிட்டு, கூடிய ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
8. குடிபோதையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
9. பெரிய தீர்மானங்களை எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். (உ-ம்) வேலை மாற்றுதல் போன்றவை கூடிய நெருக்கீட்டைத் தரவல்லது.
10. அனர்த்த செயல்களின் தகவல்களை வாசிப்பதை, பார்ப்பதைத் தவிர்த்தல். வாசிப்பதால், பார்ப்பதால், பதட்ட நிலை கூடலாம்.
11. உங்களைச் செவிமடுப்பவருடன், பராமரிப்பவருடன் உரையாடுங்கள். உங்களுடைய நெருக்கீட்டை கூட்டு பவரோடு பேசுவதைத் தவிருங்கள்.
12. உங்களுடைய நோய் அறிகுறிகள் கூடினால், நீண்டு கொண்டு போனால், அன்றாட கடமைகளை செய்ய முடியாதிருந்தால் நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்.

1. அகவொளி

குடும்பவளத்துணை நிலையம், சென் பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

2. சாந்தீகம்

கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

3. சுக வாழ்வு

3ம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம்.

4. வளர்பிறை

பிளச்சேர்ஸ் லேன், சுண்டுக்குழி, யாழ்ப்பாணம்.

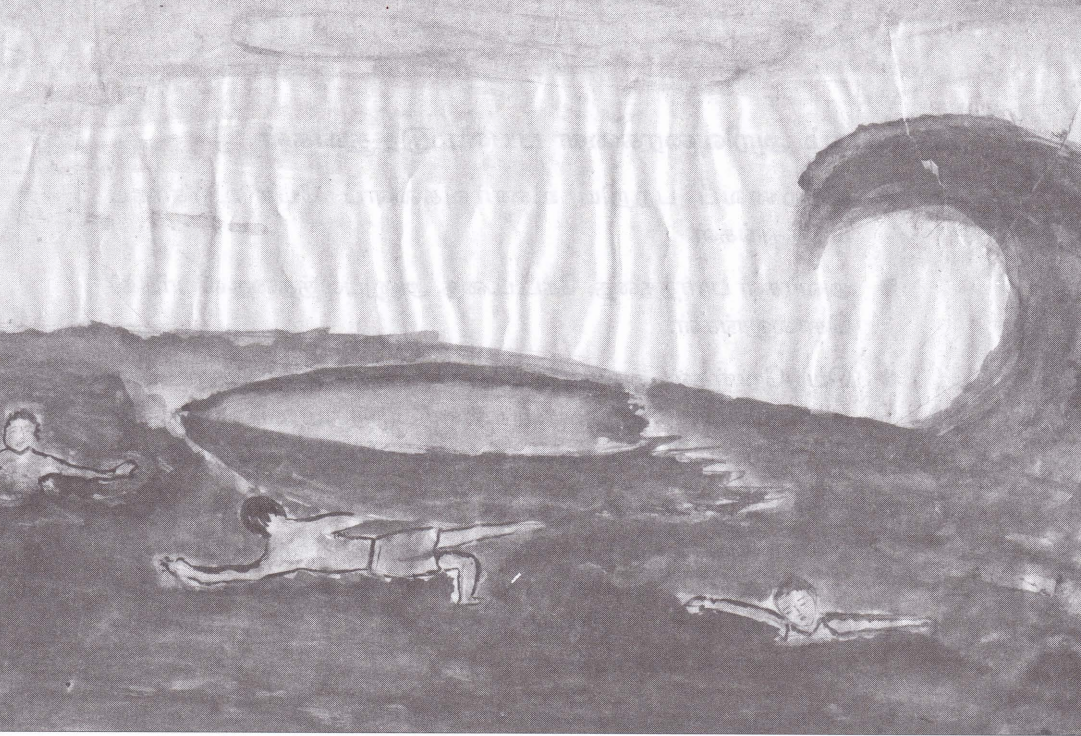
5. உள நோயியல் பிரிவு

பெரிய ஆஸ்பத்திரி - யாழ்ப்பாணம், தெல்லிப்பளை.

பெரிய ஆஸ்பத்திரி - மட்டக்களப்பு, வவுனியா, திருகோணமலை
கல்முனை ஆதார வைத்தியசாலை உளநோயியல் பிரிவு

நெருக்கீட்டைத் தணிக்கும் 5 துணுக்குகள்

1. உமது சூழ்நிலையில் நீர் கொண்டுள்ள உணர்வுகளை அவதானித்து, அவற்றைப் பற்றிய உமது பயங்களை மற்றவருடன் பேசுங்கள். அசாதாரணமான சூழலின் விளைவால் இவைகள் சாதாரணமான உணர்வுகள் ஆகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. பாதிப்புக்குள்ளான குடும்பம், நண்பர்களுடன் பேசி, செவிமடுத்து அவர்களை ஆற்றுப்படுத்துதலுக்குப் போக உணக்குவியுங்கள்.
3. மக்களுடன் பழகுவதில் பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள். மிகவும் அவதானத்துடன் நெருக்கீட்டாளருடன் பழகங்கள்.
4. நித்திரைக்குழப்பம், பயங்கரக்கனவுகள், தனிமைப்படுத்தல், சிறுவரைப் போல நடந்து கொள்ளல், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி வேலை செய்ய அல்லது படிக்க முடியாத நிலைகளை அவதானியுங்கள்.
5. நீங்கள் மகிழ்வாக அனுபவிப்பதை உங்கள் பிள்ளைகளுடன், துணைவருடன், நண்பர்களுடன், உடனுழைப்பாளிகளுடன் நேரமெடுத்துப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



மட்டுமல்லாமல் உத்தியோக நேரங்களில் பல்வேறு மனவலிமையுடைய
 நேரங்களில் நேரங்களில் துன்பம், மட்டுமல்லாமல் V.T (ம.ச)
 மட்டுமல்லாமல் உத்தியோக நேரங்களில் உத்தியோக நேரங்களில்
 மட்டுமல்லாமல் உத்தியோக நேரங்களில்

நெருக்கீட்டில் பிள்ளைகளுக்கு உதவுதல்

நாம் வளர்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் மனவலிமை, நெருக்கீட்டைப் புரிந்து கொள்ளக் கஷ்டப்படுகின்றோம். இருப்பினும் வளர்ந்தவர்கள் உள உதவியை நாடும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள். எமது அறிகை, திறன்கள் முழு விருத்தியடைந்ததாகவும், நடப்பவைகளைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடியவர்களாகவும், எமது உணர்வுகள் முதிர்ந்தவைகளாகவும், எமது முந்திய உணர்வு, அனுபவங்கள் எமக்குத் தற்போது உதவி செய்யக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கின்றன. ஆனால் சிறுவர்களின் நிலை? அவர்களுக்கு போதிய வளம் கிடையாது. பயங்கரவாதத்தினால் வரும் நெருக்கீடுகள், பதட்டத்தை சிறுவர்கள் சமாளிக்க அல்லது எதிர்கொள்ள நாம் எப்படி உதவலாம்?

பின்வரும் அறிவுரைகளை பயன்படுத்துங்கள்

- நிகழ்வைப் பற்றிய உணர்வுகளைப் பேச உற்சாகப் படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் பார்த்ததை, கேட்டதை, அனுபவித்ததை விபரிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- பெற்றோர்கள் அவர்களை நன்கு பாதுகாத்து தொடர்ந்து பராமரிப்பர் என்றும், பயம் ஏற்படுத்தும் விடயங்களை பெற்றோர்கள் கையாள்வார் என்றும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- பயம் வருவிக்கும் சூழலில், முன்பு சிறுவர்கள் எப்படி வலிமையுடன் எதிர்கொண்டனர் என்பதை ஞாபகப்படுத்தி, அவர்களால் இலக்கை அடையும் போது வரும் தடைகளை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல், அவர்களிடம் உண்டு என்பதை வலியுறுத்தல் வேண்டும்.
- அனர்த்த நிகழ்வுகளினால் சிறுவர்களுக்கும் மனவடு ஏற்படலாம் என்பதை பெரியவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். (உ-ம்) T.V. யில் காட்டும் அனர்த்த நிகழ்வுகள், வளர்ந்தவர்கள் இதைப்பற்றி உரையாடுவதைக் செவிமடுத்தல் போன்ற வற்றை தவிர்க்க உதவுங்கள்.

சிறுவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கு சிறுவர்கள் இப்படியான சூழலை எதிர்கொள்ள உதவ வேண்டும் என்ற பொறுப்பு இன்னும் அதிகமாகின்றது. இப்படிப் பொறுப்புடன் செயல்படுவதால் அவர்கள் தமக்கே உதவுகின்றனர், நன்றாக வாழ்கின்றனர்.

மரணம், சோகம், இழப்புத்துயர்களை எப்படிக்கையாளலாம் அல்லது கையாளுதல்

அனர்த்த நிகழ்வுகள் நம் மத்தியில் பல அழிவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. இதன் மத்தியில் நாம் வாழப் பழகிக் கொண்டாலும், இவைகள் நம்மில் பலருக்கும் ஆழமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி வாழ்வில் பெரும் நெருக்கீடுகளை உருவாக்கிவிட்டிருக்கின்றது.

இவற்றில் ஒன்று அன்பானவரின் மரணம் அல்லது அவரை இழத்தல். இவைபற்றி நாம் முன்பு பேசியதில்லை.

போர் என்ற வன்செயலால் மக்கள் இறக்கின்றனர். இந்த அனர்த்த நிகழ்வால் மக்களின் இறப்புக் கூடியுள்ளது. இதனால் மரணம், சோகம், இழப்புத்துயரின் விளைவுகள் பற்றி உளவியலாளரின் கருத்துக்களைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.

ஒருவரை இழந்த நிலையில் தனிமையை, இதயத்தவிப்பை, ஆறுதலற்ற நிலையை அனுபவிக்கின்றோம். இதனால் மக்கள் அழுகின்றனர். அதே வேளையில் சிலர் ஒன்றும் உணராமலேயே இருக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் ஒவ்வொருவரும் தமக்குரிய பாதுகாப்பு அமைப்புக்கு ஏற்ப செயற்படுகின்றனர். உளப் பகுப்பாய்வாளர்கள் அன்பானவரை இழந்தவர்களுடன் வேலை செய்யும் போது, ஒவ்வொரு பாதிப்புக்குள்ளான நபரும் தனக்கேற்ற வகையில் இறப்பின் இழப்பைக் கையாளும் முறையைக் கண்டு பிடிக்க உதவுகின்றனர். இறப்பின் சில எதிர் செயல்பாடுகள் சமூக கலாச்சாரங்களினால் செல்வாக்குப் பெற்று அதற்கு ஏற்றவாறு நடைபெறுகின்றது. சில சமூக கலாச்சாரத்தில் ஆண்கள் தங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட முன்வருவதில்லை. ஒவ்வொரு தனி நபர்களின் இறப்பு, இழப்பினால் ஏற்படும் செயல்பாடுகள், துயரத்திலிருந்து மீளும் ஒரு முறையாக உளவியலாளர்கள் இனம் காண்கின்றனர். இந்த முறையில் 4 நிலைகளை (James, Friedman 1998; Parks 1972, 1991, Haffman 2002) உளவியலாளர்கள் தருகின்றனர்.

1. விறைப்பான நிலை

என்ன செய்வதென்று அறியாத ஒரு நிலை. பொறுமை உணர்வு சிலருக்கு சிறியளவில் காணப்படும். ஏற்பட்டிருக்கும் புதிய உண்மையான, கஷ்டமான நிலையைச் சமாளிக்க “மறுத்தல்” என்ற பாதுகாப்பு கவசத்தை பாவிக்க முற்படுவர்.

2. இழந்தவருக்காக ஏங்குதல் (Yearning)

சோகத்திலிருக்கும் நபர் இழந்தவருக்காக மிகவும் தீவிரமான முறையில் குற்ற உணர்வுடன் ஏங்குவர் (உ-ம்) “அவளை என்னிடமிருந்து எடுத்ததினால் நான் என்னை வெறுக்கின்றேன்”, “ஏன் அவர் போராளியுடன் சேர்ந்தார்?”

3. ஒழுங்கீனமாக இருத்தல் அல்லது எல்லாம் முடிந்து விட்டது என்ற நிலை

பெரும் சக்திவாய்ந்த உணர்வுகளுக்குப்பின் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. இப்போது வாழ்க்கையில் ஆர்வம் அல்லது பிடிப்பற்ற நிலை, இழக்கப்பட்டவர் இல்லாமல் வாழ்ந்து அர்த்தமில்லை என்று சிந்தித்தல்; ஆனால் இந்தக் காலத்தில் ஒருவர் தன் நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் ஆரம்பமாகும். இப்போது இழக்கப்பட்டவரின் நினைவுகள் துன்பத்தை வருவிக்காது. மகிழ்ச்சியானவைகளை மனதில் நினைப்பதனால் அறிவுரீதியாக மரணத்தை ஏற்கத் தொடங்கு வார்கள். கடைசியில் அன்பானவரைப் பிரிதலால் தனது அடையாளம் மாறியிருப்பதை உணர்வர். சோகத்தில் இருப்பவர் (உ-ம்) “நான் இப்போது மனைவி அல்ல மாறாக தனி மனுசி” என்று புரிந்து கொள்வார்.

4. தீர்மானித்தல் அல்லது ஒழுங்கமைத்தல்

இறுதியாக இழப்பையும், வாழ்வின் மாறிய சூழலையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்தல்.

இந்த 4 நிலைகளையும் உளவியலாளர்கள் கண்டு பிடித்தாலும் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு முறையில் இழப்பை, சோகத்தை, துயரைக் கையாளுகின்றனர். இதற்கு ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட முறையில்லை. துயரில் இருக்கின்றவருக்கு மிகவும் தாராள மன முடையவராக இருங்கள்.

DSMV- TR என்பது இரு நெருக்கீட்டு நோய்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவும். அனர்த்த நிகழ்வுக்குப் பின் வரும் மனவடு (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD) நோயாளி எதிர்கொண்ட அல்லது அனுபவித்த அல்லது பார்த்த அனர்த்தமான நிகழ்வு பின்வரும் இரு கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும்.

1. உண்மையானதும், மரணப்பத்தை ஊட்டக்கூடியதும், நோயாளிக்கோ, பிறருக்கோ உடலில் படுகாயங்களை ஏற்படுத்துமானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
2. அதீத பயம், பயங்கரம், ஒன்றும் செய்ய இயலாமையை நோயாளி உணரவேண்டும். நோயாளி அந்த நிகழ்வைத்

திரும்பத் திரும்ப கீழே காணும் ஏதாவது ஒரு வழி மூலம் உயிரோட்டமாக வைத்திருத்தல்

- நிகழ்வு அடிக்கடி மனதில் வரும், மனவுளைச்சலை ஏற்படுத்தும்; நிகழ்வு பற்றி மீள வரும் ஞாபங்கள் (எண்ணங்கள், பிம்பங்கள்)
- அடிக்கடி மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் கனவுகள்
- பயங்கரக்காட்சி, மாயக்கற்பனைகளினூடாக அந்த நிகழ்வு நடைபெறுகின்ற மாதிரி உணர்தல் அல்லது செயல்படுதல் குடிபோதையும், விழிப்பிலும் நிகழ்வு நடப்பதாக அனுபவித்தலும் இங்கு சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- நிகழ்வை ஒத்ததாக அல்லது குறியீட்டினூடாக வரும் அக, புற தூண்டுதலுக்கு வரும் எதிர் செயல்பாடுகள் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துபவையாக இருக்க வேண்டும்.
- இத்தகைய தூண்டுதல்கள் உடலில் எதிர் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன (இதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் அதிவேகமாக கூடுதல்)

மனவடு சார்ந்த தூண்டிகளை நோயாளி திரும்பத் திரும்ப விலக்கி நடப்பதும், பொது வேலைகளில் ஆர்வம் இல்லாது விறைப்பாக இருத்தலும். பின் வருவனவற்றில் 3 அல்லது அதற்கு மேல் காணப்படும்.

- நிகழ்வில் தொடர்புடைய உரையாடல், உணர்வுகள், எண்ணங்களை விலக்க முயற்சிப்பர்.
- நிகழ்வை ஞாபகப்படுத்தும் இடம், ஆட்கள், செயல்களை விலக்கி வைக்க முயல்வர்.
- நிகழ்வின் முக்கிய பகுதியை திரும்ப ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வர இயலாமை
- நோயாளிகள் முக்கிய செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்தை இழந்து பங்கு கொள்ள இயலாமல் இருப்பர்.

- பிறரிடமிருந்து விலகி தனிமையிலிருப்பதாக உணர்வர்.
- அன்பு செய்யவும், வலிய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், அன்றாடம் பாவிக்கும் திறன்களில் தடை இருப்பதாகவும் உணர்வர்.
- எமது வாழ்வு முழுமையற்றதும், குறுகியதுமானதும் என்று உணர்வர் (திருமணம், வேலை, பிள்ளைகள் இல்லாமை) பின்வரும் தீவிரமான உணர்வுகளைத் தூண்டும் இரண்டு அறிகுறிகள் மனவடுவிற்கு முன்பு இருக்கவில்லை
- நித்திரையின்மை
- எளிதில் கோபப்படுதல்
- மனதை ஒழுங்குபடுத்த இயலாத நிலை
- தீவிர விழிப்புடனிருத்தல்
- கூடுதலான திடுக்கிடும் உணர்வு.

இந்த அறிகுறிகள் ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக ஒருவரில் காணப்படுதல். இவ்வறிகுறிகள் முக்கியமாக மன உளைச்சலையும் ஆள் மய, சமூக, வேலைகளை இயங்கவைக்க முடியாதவாறு செய்யும். நிகழ்வின் ஆண்டு நிறைவில், மாத நிறைவில், ஞாபகமூட்டக்கூடிய துப்பாக்கிக் குண்டுச்சத்தங்கள், விமான இரைச்சல் அதிர்வுகள், சைறன் சத்தம் என்பவைகள் மனவடு அனுபவத்தின் நினைவுகளைத் தூண்டிக் குழப்பவல்லது. இந்தத் தூண்டிகளுடன் பயம் உண்டாகி நெருக்கீட்டு நிகழ்வை திரும்பவும் நிகழவைக்கலாம் என்பது பற்றியும் நோக்க வேண்டும்.

உற்று:- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – IV - TR

தீவிரமான நெருக்கீட்டு நோய் (Acute stress disorder)

நோயாளி எதிர்கொண்ட அல்லது பார்த்த அல்லது அனுபவித்த நிகழ்வு நடக்கும் போது அல்லது நடந்து முடிந்தவுடன் பின்வரும் அறிகுறிகளில் 3 அல்லது மேற்பட்டவைகளை அனுபவிப்பார்.

- விறைப்பான உணர்வு அல்லது எல்லாவற்றில் இருந்தும் விலக்கப்பட்டவராக உணர்வுகளைக் காட்டாமலும் இருப்பார்.
- சுற்றாடலில் நடப்பவைகளை சிறிதுதான் உணரக்கூடிய வராகவும் இருப்பார். (As in a daze)
- உண்மை நிலையை அறியமாட்டார். (Derealization)
- தன்னை வேறு யாரோ என்று எண்ணுவார்.
- நிகழ்வின் முக்கிய அம்சத்தை மறந்துவிடுவார். மறதி (Amnesia) நோயாளி நிகழ்வை மீளவும் மீளவும் பின்வருவனவற்றில் ஒரு மாதிரி அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறையில் அனுபவிப்பார்.
- மீள் நினைவுபடுத்துதல் (கனவுகள், திடீர் தோற்றம் பிம்பங்கள், எண்ணங்கள்) - (Illusions)
- திரும்பவும் நிகழ்வை அனுபவிப்பதாக உணர்வர்.
- நிகழ்வை ஞாபகப்படுத்தும் விடயங்களால் மன உளைச்சலடைவர்.

அனர்த்த நிகழ்வை நினைவுபடுத்தக்கூடிய செயல் உரையாடல், உணர்வுகள், ஆட்கள், இடங்கள் அல்லது நினைவுகளைத் தீவிரமாக தவிர்ப்பார். பதட்டம், பதகழிப்பு, தீவிர விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல், நித்திரையின்மை, எளிதில் கோபப்படுதல், கவனக்குறைவு, ஓய்வற்றநிலை, கூடியதிடுக்கிடும் உணர்வு என்ற அறிகுறிகளும் சேர்ந்து காணப்படும். பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று நோயாளியில் காணப்படும்.

- இத்தகைய அறிகுறிகளால் நோயாளி பெரும் மன உளைச்சலை அனுபவிப்பார்.

- மேற்குறிப்பிட்டவைகள் அசாதாரணமாக நோயாளியின் செயல்களில், வேலைகளில், சமூக, ஆள்மய பணிகளில் குறுக்கீடு செய்யும்.
- இவைகள் நோயாளியை சில முக்கியமான (உ-ம்) சட்டம் அல்லது மருத்துவம் சார்ந்த உதவிகளைப் பெற தனது அனுபவத்தை தனது குடும்பத்திற்கோ, தனக்கு ஆதரவளிப்பவர்களுக்கோ சொல்ல விடாமல் தடுக்கும்.

இப்படியான அறிகுறிகள் அனர்த்த நிகழ்விற்குப்பின் வரும் 2 நாட்களிலிருந்து 4 வாரம் வரை நீடிக்கும். சாதாரணமான மருத்துவ நிலை, குடிபோதை என்பவைகளினால் நேரடியாக இந்த அறிகுறிகள் தென்படுபவையல்ல. குறுகியகாலத்திற்கு நோயாளி பாரிய மனப்பிறழ்வு நோயால் இங்கு பாதிக்கப்படவே மாட்டார்.

ஊற்று- Diagnostic and Stalistical Manual of Mental Disorder IV – TR.

நானாமியால் பாதிக்கப்பட்ட எனது கிராமம்.



துணை நின்ற நூல்கள்

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV-TR (1994). Washington D.C: American Psychiatric Association.
2. Benjamin B. Lahey Psychology
An Introduction, Eighth Edition
3. Lauren B. Alloy, Neil S. Jacobson, Joan Acocella. Abnormal Psychology, Eight Edition

Web Sites

American Counseling Association (ACA) at www.counseling.org

American Psychological Association (APA) at www.apa.org

Facts for Health at www.factsforhelth.org

International Critical Incident Stress Foundation, Lnc. (ICISF)
at www.icisf.org



அருட்பணி செ.யே. இராஜநாயகம் அவர்கள் கனடா ஒட்டாவா பல்கலைக் கழகத்தில் பயின்று குடும்ப ஆற்றுப் படுத்தலில் முதுமாணிப் பட்டம் பெற்றவர். 1993ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் கற்கை நெறியில் பகுதிநேர விரிவுரையாளராகவும், மருத்துவப் பிரிவில் உளநோயியல் கற்கை நெறியில் பகுதி நேர விரிவுரையாளராகவும் செயலாற்றுகின்றார். இவர் அகவொளி ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் நிறுவன அதிபராகவும் செயலாற்றுகின்றார். இந்நிறுவனம் தற்போது அயர்லாந்து தேசிய பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

அருட்பணி செ.யே. இராஜநாயகம் அவர்கள் எமது பிரதேசத்தில் உளவியல் கல்வியை அறிமுகப்படுத்தி உள்சீகிச்சை மற்றும் உளவளத்துணையின் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்ட முன்னோடிகளுள் ஒருவர்.