

மன அதிர்ச்சியால் துன்புற்றோர்  
விடுதலை பெற உதவுதல்

திஸ்ஸ வீரசிங்க



## References

மன அதிர்ச்சியால் துன்புற்றோருக்கு  
உதவுதல்

*American Journal of Orthopsychiatry, Fourth Annual  
of Mental Disorders, Fourth Edition, Washington DC, USA*

Jacobs, Michael, *Swift to Hear* Longman Press, Bristol: 1983

Weerasinghe, Tissa, "Post-Traumatic Stress Disorder: Coping Mechanisms of Selected Victims" [MSc (A.Psych.) Unpublished Paper, University of Colombo, 1997]

உதவிக்கப்படுகிறது யாழ்ப்பாணம்

2005 அக்டோபர் மாதம் ©

T-080 -188 -080 H861

சுக்ரானிவிற்பாண்டி அபிவிருத்தி கல்வி  
சங்கம்

பதிப்புரிமை ஆக்கியோனாக்கே

© திஸ்ஸ விரசிங்க 2005

**ISBN 955- 587- 050-7**

# மன அதிர்ச்சியால் துன்புற்றோர் விருதலை பெற உதவுதல்

(2) physiological reactivity on exposure to internal or external cues that symbolize or resemble an aspect of the traumatic event.

C. Persistent avoidance of stimuli associated with the trauma and numbing of general responsiveness (not present before the trauma), as indicated by three (or more) of the following:

- (1) efforts to avoid thoughts, feelings, or conversations associated with the trauma
- (2) efforts to avoid activities, places, or people that arouse recollections of the trauma
- (3) inability to recall an important aspect of the trauma
- (4) markedly diminished interest or participation in significant activities
- (5) feeling of detachment or estrangement from others
- (6) restricted range of affect (e.g., unable to have loving feelings)
- (7) sense of a foreshortened future (e.g., does not expect to have a career, marriage, children, or a normal life span)

D. Persistent symptoms of increased arousal (not present before the trauma), as indicated by two (or more) of the following:

**கலாநிதி திஸ்ஸ வீரசிங்க**

MSc(APsych) DMin

- (1) difficulty falling or staying asleep
- (2) irritability or outbursts of anger
- (3) difficulty concentrating
- (4) hypervigilance
- (5) exaggerated startle response

மாணவியுள்ளவர்களுக்கான  
உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

மாணவியுள்ளவர்களுக்கான

MSc(Arystch) D.M.A

## சுனாமி அனர்த்தமும் அதன் அதிர்ச்சிக்கு பலியானோரும்.

சமீபத்தில் ஏற்பட்ட சுனாமி அனர்த்தம் போன்ற விபத்துக்களும் பேரழிவுகளும் ஏற்படும் பொழுது ஜனங்கள் வன்மையான அதிர்ச்சியை அனுபவிக்கிறார்கள். அது அவர்களை உள உணர்வு ரீதியில் பெலவீனப்படுத்தி அதிர்ச்சிக்குள்ளாக இட்டுச்செல்லுகிறது. சாதாரண மன இறுக்க அனுபவங்களான வியாதி, விவாகரத்து, பொருளாதார நெருக்கடி, பிரிவு போன்றவைகள் இப்படியான கடல், பேரலைகள், பூமியதிர்ச்சிகள், சித்திரவதை, யுத்தம், கற்பழிப்பு போன்ற திடீர் அனர்த்தம் விட்டுச்செல்லும் தாக்கத்தை மனித மனதில் ஏற்படுத்தாது.

இந்த அதிர்ச்சியை சமாளிக்கும் மட்டங்கள் நபருக்கு நபர் வித்தியாசப்படலாம். 2004, டிசம்பர் 26ல் ஏற்பட்ட சுனாமி பேரழிவானது எமது எல்லா மனதிலும், குறிப்பாக தூர்ப்பாக்கியராகிய உயிர் தப்பி வாழுகிற சக பிரஜைகளின் உள்ளத்திலும் வாழ்விலும் அழிக்கப்படாத ஒரு கீறலை போட்டுள்ளது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

பாதிப்புக்குள்ளான கடற்கரை பிரதேசம் மீள கட்டியெழுப்ப வேண்டிய தேவையிலிருப்பது போலவே மரணத்திலிருந்து உயிர்தப்பிய பேரழிவின் தாக்கத்துக்குள்ளானோருடைய மனதும், உணர்வுகளும் மீள கட்டியெழுப்பப்படவேண்டும்.

ஆரம்பத்தில், அதிர்ச்சிக்குப் பலியானவர் தாம் அனுபவித்த மானசீகமான பாதிப்பின் பாரதூரத்தைக் குறித்த உணர்வு அற்றவராக இருக்கலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் இழந்துபோன பொருட்களை மீள பெறுதல், ஆகாரம், தண்ணீர் பெறுதல், அல்லது இழந்துபோன உறவினர்களை தேடி கண்டுபிடித்தல் போன்ற உடனடி தேவைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேளையில், வேதனையுள்ள அனுபவத்தை ஒரு புறம் ஒதுக்கிவைக்கலாம். மெய்யான பாதிப்புகளானது காலம் செல்கையில் படிப்படியாக வெளித்தோன்றுகின்றது. தனக்கு ஏற்பட்ட அழிவின் தாற்பரியத்தைப்பற்றி பாதிக்கப்பட்டவர் நினைக்கும்பொழுது அவரது கவலை அதிகமாகும். எனவே அவர் குறிப்பிட்ட காரியங்களை தன் ஞாபகத்துக்கு வராதபடி அடக்கி வைக்க முயலுவார். அத்தகைய சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவரின் தன்னுடைய நிஜமான மானசீக

நிலையை மெய்யாகவே முகம்கொடுக்க விருப்பமற்றவராக இருப்பது சாத்தியமாயிருக்கிறது.

எவ்வாறாயினும், இச் சூழ்நிலையை ஏற்றபடி பரிகரிக்காவிட்டால், பாதிக்கப்பட்ட நபரை இன்னும் பாதிக்கிறதான உளவியல் ரீதியானதும், உடல் ரீதியானதுமான ஒழுங்கீனங்கள் எழும்ப முடியும். பாதிக்கப்பட்டோரின் மானசீகமான மீளக் கட்டியெழுப்பப்படுதலும், விடுதலையும் ஒரு ஒன்றிணைந்த முயற்சியாகும். அதாவது, அநேக ஆதாரங்களும், ஜனங்களும் இப்பணியை செய்வதற்கு ஒன்று திரட்டப்படல் வேண்டும். ஆலோசனை அளிப்பவர் இவை அனைத்தையும் செய்வதற்கு தூண்டுகோளாக இருக்கலாமெய்யொழிய இதை ஒரு தனி நபரால் வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள முடியாது.

ஆனால், இந்த சனாமி பேரழிவின் விளைவாக, வாழ்நாள் பூராவும் சதாகாலத்துக்கும் நொருங்கிப்போன அநேக குடும்பங்களை எம் மத்தியில் கொண்டுள்ளோம். மன அதிர்ச்சிக்குள்ளானவருக்கு ஒத்தாசையின் முக்கிய ஆதாரம் ஒரு பூரணமான குடும்ப உறவாக இருக்கிறபடியினால், உளவியல் ரீதியான விடுதலைக்குள் வழிநடத்துவது அதி முக்கியமான தேவைப்படும் பணியாக காணப்படுகிறது. மேலும் தற்போதைய சிதறுண்ட நிலையானது, குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல, ஒருவரோடு ஒருவர் நீண்டகால நெருக்க உணர்வை வைத்திருந்திருந்த சிநேகிதர்களுக்கும் அயலார்களுக்கும் பெரிய இழப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த வெறுமையானது ஒருபோதும் நிரப்பப்படாது. பரிகாரம் அளிக்கும் அதி முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்றான ஒரு குறைபாட்டை அது விட்டுச்செல்லுகிறது.



## அதிர்ச்சிக்குள்ளான வயது வந்தோரில் காணக்கூடிய சகுணங்கள் என்ன?

சமீபத்திய சுனாமி பேரழிவில் பலியானோர்கள் “மோசமான மனஇறுக்க ஒழுங்கீனம்” (Acute Stress Disorder) அல்லது “அதிர்ச்சிக்குப் பின்னான மனஇறுக்க ஒழுங்கீனம்” (Post - Traumatic Stress Disorder) என அறியப்பட்ட ஒன்றை துன்பமாக அனுபவிக்கிறார்கள். (இதற்கு பின்பு இது (PTSD) என குறிக்கப்படும்).

“மோசமான மன இறுக்க ஒழுங்கீனம்” என்பது சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ காயம் அல்லது மரணத்தை கொண்டுவருமென நபரை மெய்யாகவே அச்சுறுத்துகிற நிகழ்வுகளுக்கான அவரது பிரதிபலிப்பாக இருக்கின்றது. சம்பவத்தின் போதோ அல்லது சில வேளைகளில் அதன் பிற்பாடோ அவர்கள் பின்வரும் உணர்வுகளுக்குள்ளாவார்கள்:-

வன்மையான பயம்

பயங்கர உணர்வு

உதவியற்ற நிலை

உளவியல் உணர்விழப்பு அல்லது மானசீகமான ரீதியில்

தனிமையாயிருத்தல்

எதையோ பார்த்துக்கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வு

தமது சூழ்நிலையைப் குறித்த அறிவின்மை.

ஒரு கனவு போன்ற நிலையில் இருப்பது போன்ற உணர்வு

ஒரு சொற்ப காலத்துக்குள்ளாகவே, அந்நபர் அதிர்ச்சி அனுபவத்தை மீள அனுபவிக்கவும் முடியும். அசௌகரியமான வேதனைதரும் எண்ணங்கள், காட்சிகள், கற்பனைகள், ஞாபகத்தில் தோன்றி மறையும் சித்திரங்கள், தெளிவான ஞாபக எண்ணங்கள் போன்றவை அவர்களது உணர்வில் எழும்பலாம். அதன் விளைவாக, இச் சம்பவத்தின் ஞாபகத்தையோ அல்லது அது சம்பந்தமான வெளித்தோற்றல்களையோ தவிர்ந்துக்கொள்ள விரும்புவர். மேலும் அவர்கள் பின்வரும் அனுபவங்களுக்குள்ளாக செல்லுவர் என எதிர்பார்க்க முடியும்:-

தூக்கமின்மை

எரிச்சல் கொள்ளுதல்

மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை

அதிகப்படியான விழிப்புணர்வு

சத்தம் போன்வற்றுக்கு திடீர் அதிர்ச்சிகொள்ளல்

நம்பிக்கையின்மை

வாழுவதற்கான ஆசையின்மை

(PTSD) என்பது இயற்கை அனர்த்தங்களான (சுனாமி, பேரழிவு, புயல்காற்று, பூமியதிர்ச்சிகள், விபத்துக்கள், விமான விபத்துகள், கட்டிடம் தரைமட்டமாகுதல், சித்திரவதை, கற்பழிப்பு, பாலியல் தாக்கங்கள், முதலியன போன்ற) அதி மோசமான இடுக்கணின் விளைவாக ஏற்படும் ஒரு நிலைமையாகும். இந்நிலைமையானது, ஏற்பட்ட நிகழ்வுடனான வேகத்தை புரிந்துகொள்ளமுடியாமையினால் சீற்றமடைகிறது. உதாரணமாக, சுனாமி பேரழிவை எடுத்துக்கொள்வோமானால், அவர்களைச் சூழ நடந்துகொண்டிருந்த எல்லாவற்றையும் ஆராய்ந்து புரிந்துகொள்ள அதி கடினமாக இருக்கும் வகையில் அத்தனை குறுகிய காலத்துக்குள் எவ்வளவோ நடந்துவிட்டன. இது (PTSD) நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்குகிறது.

## PTSD உண்டாகக்கூடிய நிலைகள்

### ஆரம்ப நிலை

மன அதிர்ச்சியடைந்த உடனேயே நபர் அச்சம்பவத்தினால் மூழ்கியவராக மாறுவதுடன் ஆழமான கவலை உணர்வுக்குள்ளாகுகிறார்.

### பின்பதான நிலை

4 முதல் 6 வாரங்களின் பின்பு உதவியற்ற நிலை, கட்டுப்பாடற்ற உணர்வுகள், மீண்டும் மன அதிர்ச்சியை அனுபவித்தல், மீண்டும் நினைவுக்கெடுத்தல், கனவுகள், நுழையும் எண்ணங்கள் போன்ற ஏனைய சகுணங்கள் காணப்படும்.

இதன் விளைவாக, காலம் செல்ல, சிலர் குறிப்பிட்ட இடங்களை தவிர்த்துக்கொள்ள ஆரம்பிப்பர். அதிகமாக எரிச்சலடைவர், தமது உணர்ச்சிகளை அடக்க முயலுவர், சில வேளைகளில் உணர்ச்சிகள் கொதித்தெழும்பும்.

### தொடரும் பாதிப்புகள்

உளவியல் உணர்விழப்பு  
தனித்துவிடப்பட்டதுபோன்ற உணர்வு  
வழமையாக இன்புற்ற காரியங்களில் ஆர்வமின்மை  
நெருக்கமான உணர்வை அனுபவிக்க முடியாமை  
பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள்  
தொந்தரவுபடுத்தும் மனநிலை  
தூக்கமின்மை  
பயங்கர கனவுகள்  
அனுபவங்களில் மீண்டும் வாழுதல்  
அதிகமான உணர்வு கிளர்ச்சி  
மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை

மன அதிர்ச்சிக்கான முக்கிய நிகழ்வின் முக்கிய பகுதியின் நினைவை முழுமையாக இழத்தல்  
தற்போது நடந்ததுபோல மனத்திகழ்வில் மீண்டும் வாழ்தல்

### அவர்கள் சமாளிக்க வேண்டிய வேறு உணர்வுகள்

மேற்காணும் சகுணங்களுக்கு மேலாக, மனத்திகழ்வுக்கு பலியான சிலரை பாதிக்கிற அது சம்பந்தமான உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் உண்டு. அவைகளில் சில பின்வருமாறு:

இன்னொரு சனாமி போன்ற மீள நிகழ்வின் பயம்.  
இந்த அணர்த்தத்திலிருந்து தப்பியோரைப்பற்றிய எரிச்சல்.  
இந்த நிகழ்வின் போது அவர்கள் செய்த, செய்யாதவற்றைப்பற்றியதான வருத்தங்கள். (அன்பான ஒருவரை காப்பாற்றாதல் போன்ற)  
ஒருவித அவமான உணர்வு,  
தாம் மட்டும் உயிருடன் இருக்கிறோம், மற்றவர்கள் இல்லையே என்னும் குற்ற உணர்வு,

மனத் திகழ்வுக்கு பலியானவர் அனுபவிக்கிற மன வேதனையின் அளவை ஓரளவுக்காவது புரிந்துகொள்ள, ஒருவர் அவர்களுடன் பேசவேண்டும். ஒவ்வொரு அனுபவமும் தனித்தன்மையானது. அதன் பாதிப்புகளும் தனிநபர் அனுபவங்களாகும்.

ஜனவரி 1996ல் தெஹிவளை குண்டு வெடிப்பு நடந்த அந்த நாளில், சால்ஸ் அந்த ரயில் வண்டியில் ஒரு 'கம்பாட்மெண்டில்' பயணம் செய்துகொண்டிருந்தார். அவர் மோசமானவிதத்தில் காயமடைந்தவராய் சுயநினைவிழந்தவராக கொழும்பு நவலோக வைத்தியசாலையில் 40 நாட்கள் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

அவர் என்னிடம் கூறியதாவது, தான் 'சுய நினைவிற்கு திரும்பியபோது பயத்தால் பீடிக்கப்பட்டது மட்டுமல்ல, தற்போதும் கூட டயர் வெடிக்கும் சத்தங்களை கேட்கையில் அத்தகைய உணர்வால் பாதிக்கப்படுவதுடன் ஜனக்கூட்டங்கள் மத்தியிலும் அசௌகரியத்தை உணர்கிறார். தன்னால் முடிந்த வரை அந்த நிகழ்வை ஞாபகப்படுத்தும் இடங்களை தவிர்த்துக்கொள்வதுடன், அவசியமானதைத் தவிர

வேறெதையும் செய்ய ஊக்கமற்றவராக இருக்கிறார். கண்ணாடியைப் பார்க்கும் வேளையில் தனது முகம் உருக்குழைந்திருப்பதால் ஒதுக்கப்பட்டதைப் போன்ற உணர்வையும் தாழ்வு உணர்வையும் உணருகிறார்.

மேலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் கஷ்டப்படுவதுடன், ஞாகப நினைவை அடிக்கடி இழக்கிறார். கடைக்குச் சென்றால் என்ன வாங்கவேண்டுமென்பதையும் மறந்துவிடுகிறார்.

சார்ல்சின் நிகழ்வுக் கதையானது PTSD அனுபவித்தவருக்கு ஒரு உதாரணமாயிருக்கிறது. பேரலை சனாமிக்கு பலியானோர் அத்தகைய அல்லது அதைவிட மோசமான பாதிப்புகளை வெளிக்காட்டுவர்.

தற்போதைய பின்னணியில், இந்த அனர்த்தத்தால் பலியானோர் தற்கொலை செய்யும் எண்ணங்களையும் வெளிக்காட்டியுள்ளனர். இதற்கு காரணம் யாதெனில், விசேடமாக தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களை சாகக்கொடுத்தபடியால் வாழுவதற்கான நோக்கத்தை உணரமுடியாமல் இருக்கின்றனர். ஒத்தாசையளிக்கும் ஆதார முறைகள் தகர்ந்துபோய் இருப்பதே அப்படியான எண்ணங்களுக்கு காரணம். நம்பிக்கையிழந்த மனச்சோர்பு உணர்வானது மனுஷர் முகம்கொடுக்கும் ஏனைய எல்லா மானசீக முரண்பாடுகளையும் கஷ்டங்களையும் தூண்டிவிடுகிறது.

## வயதுவந்த பலியானோருக்கு ஆலோசனையளிப்பது எவ்வாறு?

ஆரம்பத்திலேயே ஒரு ஆலோசகராக நீங்கள் செய்யவேண்டிய அதி முக்கியமான காரியம் யாதெனில், உங்கள் முன்பதாக ஆலோசனை பெறுபவர் பாதுகாப்பு நல்லுணர்வுடன் இருக்கச் செய்வதாகும். நீங்கள் ஏற்படுத்தும் சுற்றாடலானது, உணர்வுகளை மனம்விட்டு வெளிக்காட்ட உதவுவதுடன், அந்நபர் உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதை உணரவேண்டும்.

உணர்ச்சிகளை வாய்விட்டுப் பேசி வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் உணர்வு ரீதியாக காயப்பட்டு வதைக்குள்ளாகும் ஒரு நபர் படிப்படியாக தனது வேதனையுள்ள அனுபவங்களிலிருந்து மீளெழும்புகிறார். அத்துடன் அச்சம்பவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு அனுபவமாக மாற்றிக்கொள்கிறார்.

உணர்ச்சிகளை இயற்கையான விதத்தில் வெளிப்படுத்த ஒரு கவனித்து கேட்பவர் தேவை. ஒருவரோடொருவரிலான உறவுகளிலேயே உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஒரு தனிநபர் எந்த உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தப்பட்டாலும் குறைகூறப்படுதலை பொருட்படுத்தாமல் பாதுகாப்புணர்வை உணருவாரானால், உணர்ச்சிகளை மனப்பூர்வமாக வெளிப்படுத்துவது இறுதியில் சாத்தியமானதாக மாறுகிறது.

நீங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும்படி பலவந்தம் செய்யவோ அல்லது அவரைப்பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை அவர்மேல் சுமத்தவோ முற்படக்கூடாது. அவர்களது மனமுவந்த உணர்ச்சிகளின் வெளிப்படுத்தலானது, நிச்சயமாக அவர்களுக்குள் ஒரு சொஸ்தம் தரும் விளைவை கொண்டுள்ளது.

கவனித்துக் கேட்பதை ஊக்குவித்தல்: பொதுவான சில வழிமுறைகள்

கவனித்துக்கேட்டு பதிலளிக்கும் அதி முக்கியமான அம்சத்துக்கு இதோ சில வழிமுறைகள்: இவை எந்த ஆலோசனையளிக்கும் சூழ்நிலைக்கும் பொருந்தும். நாம் கூடவும், ஆலோசனையளித்து முகம் கொடுத்தலில் இது கட்டாயமானதாகும்.

நபர் பேசுகையில் சிதறாத முழுமையான கவனத்தை காட்டுங்கள். பேசுகையில் குறுக்கிட வேண்டாம்.

சொல்லப்பட்டவைகளின் விபரங்களை ஞாபகத்தில்கொள்ள பிரயாசம் எடுங்கள்.

சொல்லப்பட்டவைகள் மட்டுமல்ல, சொல்லப்பட்டவைகளுக்கிடையிலே வெளிப்படுத்தாத ஆனால் உணர்ந்த காரியங்களையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

முக வெளிக்காட்டுகை, அங்க அசைவுகள் போன்ற வாய்மொழியற்ற வெளிப்படுத்தல்களுக்கும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் பட்சாதாப உணர்வை விருத்திசெய்யத்தக்கதாக உங்களுக்குள் அவரது உணர்ச்சிகளை உணர முயற்சிசெய்யுங்கள்.

அமைதியான வேளைகள். இடைநிறுத்தங்கள் ஆகியன இருக்கும்போது அதை நிரப்ப முயலவேண்டாம்.

சொல்லப்பட்டவற்றைப்பற்றி ஆச்சரியமோ, அதிர்ச்சியோ காட்டாமல் அமைதியாய் இருங்கள்.

பயனுள்ளபடி பதிலளிப்பது என்படி?

உங்களுக்கு காட்டப்பட்ட உணர்ச்சிகளை நீங்கள் மீள எடுத்துக்கூறும் பொழுது, முடிந்தவரை, தப்பான யூகங்களை கூறாமல், துள்ளியமாக சரியானபடி கூறுங்கள்.

குறிப்பான தகவல்கள் தேவைப்பட்டாலேயொழிய உங்கள் கேள்விகளை அதி குறைவானதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- “ம்ம்”, “ஆம்”, போன்ற இடைச் சொற்களை அதி குறைவாக பாவியுங்கள்.

- நீங்களாக புரிந்துகொண்ட உண்மைகளை பரிசோதித்துக்கொள்ள அவைகளை உங்கள் சொந்த வார்த்தையில் மீளக் கூறுங்கள். அல்லது சரியானபடி பிரதிபலியுங்கள்.

- தீர்ப்புகளை கூறுவதையோ அல்லது பாரமான கருத்துக்களை கூறுவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- தலைப்பு பொருளை மாற்ற வேண்டாம்.

- அதி சீக்கிரத்திலோ, அதி அடிக்கடியாகவோ, அதி நீண்டநேரமோ பேசுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். (ஆதாரம்: Jacobs 1996:13-14)

## உரையாடலை ஆரம்பிப்பது எவ்வாறு?

பதிலளிப்பதற்கு அதி சுலபமான அனுதினமும் பாவிக்கிற ஒரு திட்டமான தலைப்புடன் உங்கள் உரையாடல் வேளையை ஆரம்பிக்கலாம். சாப்பிடுதல், நித்திரைகொள்ளல் அல்லது அத்தகைய ஒரு சரளமான விடயமாக அது இருக்கலாம்.

தினசரி வாழ்வின் தலைப்புகளை உரையாடிய பின்பு, திடீர் நிகழ்வு அனுபவத்தைப் பற்றிய ஒரு திட்டமான சம்பவத்தில் கனத்தை செலுத்துங்கள். நிகழ்வுக்கு பலியானவர் கால ஓழுங்கின்படி கூறும் அக்கதையை நீங்கள் கவனிக்கையில் ஒவ்வொரு இடம், நேரம் செயல்களில் கவனத்தை செலுத்துங்கள். பலியானவர் கதையை சொல்லும்படி பலவந்தப்படுத்தாமல் பலியானவரின் உணர்ச்சிகளில் நீங்களும் பின்தொடருங்கள்.

ஆரம்பத்திலேயே அனுதாபத்தை காட்டும் தொனியுடன் கூடிய கூற்றுக்களை நீங்கள் கூறினால், அது ஒரு எதிர்மறையான விளைவையே கொண்டுவரலாம். இதற்கு காரணம் யாதெனில், அந்த நபருடன் அனுதாபம் செலுத்தத்தக்கதாக நீங்கள் இன்னும் போதுமான அறிவையோ அல்லது அவருடைய அனுபவத்தையோ அல்லது நிலையின் தெளிவையோ பெறவில்லையென அந்நபர் உணரலாம்.

ஒரு அனுதாபத்தை காட்டும் கூற்றானது, ஆலோசனை பெறுபவர் தன் கதையை நிறுத்திவிடுவதற்கு காரணமாகவும் இருக்கமுடியும். நபர் பேசுவதை



முடிக்கும் வரை எப்பொழுதும் ஒரு பொதுவான மனப்பான்மையை பின்பற்றுங்கள். தலையை அசைத்தல் பாதிக்கப்பட்டவரால் சொல்லப்படும் சொற்தொடர்களை மீளக்கூறுதல் ஆகியன பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

நீங்கள் அனுதாபத்தை வெளிப்படுத்துவதை விட, ஒரு ஆலோசகராக, திடீர் நிகழ்வுக்கு பலியானவர் நிகழ்வுகளில் தனது சொந்த அனுபவத்தை மீள கூறுவதற்கு இடமளிக்க விரும்புவீர்கள்.

நபருடைய அனுபவத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும் பொழுது, ஆலோசனை பெறுபவருக்கு அந்த புரிந்துகொண்ட காரியங்களை நீங்கள் மீள எடுத்துக்கூறுவது முக்கியமானதாய் இருக்கிறது. இது ஏனெனில், நீங்கள் ஆலோசனை பெறுபவருக்கு மீள எடுத்துக்காட்டி பிரதிபலிக்கும்பொழுது அது பகிர்த்துகொள்ளப்பட்ட இருவருக்கும் பொதுவான அனுபவமாக மாறுகிறது. ஒரு பகிர்த்துகொள்ளப்பட்ட அனுபவமானது, வேதனைக்குள்ளானவர்கள் அதை தூரத்தில் வைக்கப்பட்ட ஒரு அனுபவமாக நோக்கவும், வைக்கவும் உதவுகிறது. தூரத்திலே அனுபவத்தை வைத்தலானது நபருக்கு அவ்வனுபவத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

நபர் கதையின் மூல அம்சத்துக்குள் ஈடுபடுகிறார் என்பதை நீங்கள் உணரும்பொழுது, வெளிக்காட்டும் உணர்ச்சிகளை வரவழைக்கிற கூற்றுக்களை பாவிக்க வேண்டும் உதாரணமாக "அவ்வேளையிலே எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?"

உளவியலுக்கடுத்த திடீர் நிகழ்வின் பிரச்சினைக்கு ஒரேவேளையில் பரிகாரம் காணமுடியாது. அனுபவங்களுடன் ஈடுபடுகிற அநேக சம்பாஷணைவேளைகள் மூலமே நபர் தனது உணர்ச்சிகளுடன் வெளியே வருவார். எனவே கதையை தொடர்ந்து சொல்லுவதற்கு அனுமதியுங்கள்.

### இழப்பின் அனுபவங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுதல்

இந்த வகையான அணர்த்தத்தில் குறைந்தது இரண்டு வகையான இழப்பை ஜனங்கள் அனுபவிப்பர். ஒன்று பொருள் இழப்பு - அதாவது உடமைகள், பொருட்களுக்கடுத்தவற்றை இழந்து போதல். இரண்டாவது ஆட்கள் இழப்பு - அதாவது குடும்ப அங்கத்தவர்கள், உறவினர்கள், நெருக்கமானவர்கள், சிநேகிதர்களை இழந்துபோகுதல்.

இழப்பைப் பற்றிய வெவ்வேறு உணர்வுகளில் படிப்படியாக ஈடுபட்டு கவனிப்பவருடன் பகிர்த்துகொள்வதன் மூலம், அவ் உணர்வுகள்

வேறுபடுத்தப்படுகின்றன. கவனத்து செவிகொடுப்பவர், பலியானவருடன் தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த இடமளிக்கிற ஒரு உறவை விருத்திசெய்ய முயற்சி செய்கிறார். அதேவேளையில், ஒரு உறுதியான ஏற்றுக்கொள்கிற சுற்றாடலை கடைப்பிடிக்கிறார்.

குடும்ப அங்கத்தவர்களையும், ஏனைய தனிப்பட்ட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களையும் சாகக்கொடுப்பது ஒரு பயங்கரமான உளவியல் தாக்கமேற்படுத்தும் திமர் நிகழ்வாகும். ஒருவருடைய சுயத்தின் ஒரு பாகமானது செத்துப்போனதைப் போன்ற ஒரு உணர்வை அது கொண்டுவருகிறது. முன்பு எல்லாவற்றையும் பகிர்ந்துகொள்ளவும், நம்பியிருக்கவும் இருந்த நபர்களை பலியானவர் இப்பொழுது இழந்திருப்பது ஒரு வித தனிமை உணர்வை கொண்டுவருகிறது. அத்தகைய மனநிலையில் உயிர்வாழ்பவர் புதியதொரு நபருடன் நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்த முடியாதவராய் இருக்கிறார். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் அற்றவர்களாகவும் அவர்கள் இருக்கலாம். இந்த பிரச்சினைக்கு பரிகாரம் தேடிவேண்டியது அவசியமானதாயிருக்கிறது. அனுதினமும் தனிப்பட்ட தொடர்பின் மூலமும் உற்சாகப்படுத்துதலின் மூலமும் இதை செய்வது விரும்பத்தக்கது. அனர்த்தத்திலேயும் பொருள் இழப்புடன் ஒரு நெருக்கமான நபரை சாகக்கொடுத்தததின் நிமித்தம் நபர் தன்னில் குறிப்பான பிரச்சினைகளை விளைவாக கொண்டிருக்க முடியும்.

செத்துப்போன நபரைப்பற்றிய வெவ்வேறு உணர்ச்சிகள் இழப்பு அனுபவத்துக்கூடாக எழும்பும். ஆதலால் பாதிக்கப்பட்டவர் இத்தகைய உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு தீர்த்துக்கொள்வதென்கிற பிரச்சினைக்கும் முகம் கொடுக்கிறார். உயிர்வாழ்பவருக்கும் மரித்தவருக்கும் இடையிலான உறவு, பிரச்சினைகளுக்கு காரணமாக இருக்க முடியும். செத்துப்போனவர் சம்பந்தமாக மனப்பூர்வமான நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சியான ஞாபகங்கள், போன்ற சாதகமான எண்ணங்கள் இருப்பின் இழப்பை ஏற்றுக்கொள்வது இலகுவானதாய் இருக்கும். இருப்பினும், துக்கம், பொருளாதர இழப்பினால் குற்ற உணர்வு, அல்லது கைவிடப்பட்டதினால் கோபம், போன்ற குழப்பமான உணர்ச்சிகளும் எழும்பலாம். மரித்துப்போனவருடனான முன்னைய முரண்பாடுகளை தீர்த்துக்கொள்வதற்கான தருணம் இழக்கப்பட்டு போய்விட்டதே என்னும் எண்ணமானது உயிர்வாழ்பவருக்கு மேலாக ஒரு பாரமுள்ள உணர்வாக மாறுகிறது. இத்தகைய முரண்பாடுகள் தீர்க்கப்படவேண்டும்.

## சமாளிக்கும் தொழிற்பாட்டில் உதவுதல்

நீண்டகால இடைவெளிக்குள்ளாக, சமாளிக்க சிபார்சு செய்யும் பல்வேறு முறைமைகளை பின்வரும் வகைகளுக்குள்ளாக ஒன்றுபடுத்த முடியும். பொருளாதார, சமூக, மானசீக, ஆவிக்குரிய. ஒரு முன்னைய ஆய்விலே (வீரசிங்க 1997) மானசீக வகைகளுக்குள்ளான மற்றவர்களுக்குள் எழும்பிய காரணிகளின் சுருக்கமே இதுவாகும். இந்த உதாரணங்களின் பின்னணிகள் தற்பொழுது உள்ள சுனாமி நெருக்கடியிலிருந்து வித்தியாசமானதாக இருந்தாலும் கூட இந்த உதாரணங்கள் உங்களுடைய ஈடுபாடுகளுக்கு உதவிசெய்யத்தக்கதாக அளிக்கப்படுகிறது. உரையாடல்கள், ஆலோசனையளித்தல், ஈடுபாடுகள் நடைபெறும்பொழுது சம்பாஷனையானது ஏதாவது அம்சத்துக்கோ அல்லது இந்த எல்லா அம்சங்களையோ நோக்கிச் செல்லலாம். இங்கே அளிக்கப்படுகிற பின்னணி தகவல்கள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்க முடியும்.

### பொருளாதார மட்ட நிலை

எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போகிற பொருளாதார மீள கட்டியெழுப்பதலானது, மானசீகமான சொஸ்தத்தின் முழு தொழிற்பாட்டுக்கும் சந்தேகமில்லாமல் உதவும். ஆரம்பத்திலே தமது பெலவீனமான நிலையில் தாம் பிரயோஜன மற்றவர்களென உணர்ந்த மனமுறிவுக்கு பலியானவர்கள், இப்பொழுது தம்முடைய மட்டுப்பாடுகள் மத்தியிலும் தமக்கு தாமே உதவிசெய்துகொள்ள முடியும் என்கிற உண்மையை அறிந்தவர்களாக மனத்திடனை கண்டுகொள்கின்றனர். ஏனைய தொழில்களிலோ அல்லது மனத்திகிலுக்கு முன்பதாக ஈடுபட்டிருந்ததைவிட வித்தியாசமான ஒரு வேகத்திலோ ஈடுபடுவதன் மூலம் இந்த நம்பிக்கையை அவர்கள் அடைகின்றனர். ஆகவே ஆலோசனையளித்தலில் பாதிக்கப்பட்ட நபர் குறிப்பிட்ட மட்டுப்பாடுகளுக்குள்ளும் கூட முன்செல்லக் கூடிய பிரயோஜனமான ஒருவராக தன்னை காணத்தக்கதாக, ஒருவர் உணர்வுடன் புரிந்து கொண்டவராய் அவரை வழிநடத்தவேண்டும். இத் தொழிற்பாட்டுக்கு உதவக்கூடியவர்களுடன் அந்த நபரை சம்பந்தப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஆரம்ப அனுபவங்களுக்கு பின்பு, சிலர் ஒரு வீட்டை அடிப்படையாக கொண்ட வியாபாரத்தை ஆரம்பிக்கவோ அல்லது ஒரு முன்னைய தொழிலுக்கு திரும்பவோ கூடும்.

### சமுதாய மட்ட நிலை

தம்முடனான சக பாதிப்புக்குள்ளானவர்களின் ஒற்றுமை உணர்விலிருந்து ஒருவர் உணர்வு ரீதியான பெலத்தை பெறமுடியும்.

காலம் கடந்து செல்கையில், நிரந்தரமற்ற முகாமில் இருக்கும் வேளையிலும்கூட, தம்மைப் போன்ற கதியில் இருப்போருடன் ஏதோ ஒரு வகையில் விளையாடி கலந்து ஈடுபடுவதன் விளைவாக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மானசீகமான விடுதலை ஏற்படமுடியும். மேலும், குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் இருந்து வருகிற ஒத்தாசையானது (அவர்கள் சுனாமியினால் அடித்துச்செல்லப்பட்டாலேயொழிய) மனமுவந்த ஒத்தாசையை அளிக்க உதவும். இருப்பினும், குடும்ப அங்கத்தவர்களின் கதியைப் பற்றி விசாரிப்பதைக் குறித்து அதி கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் அது பல்வேறு பிரதிபலிப்பை தூண்டிவிட முடியும்.

### மானசீகமான மட்ட நிலை

உளவியல் ரீதியான விடுதலைக்கு உதவக்கூடிய காரணிகளில் ஒன்று யாதெனில், எதிர்காலத்தில் வித்தியாசமான தொழிலை அல்லது பணியை எதிர்பார்த்தலாகும். அனர்த்தங்களின் விளைவாக வேதனைப்படுகிற சிலர் தமது ஆரம்ப தொழிலுக்கே திரும்ப நாட்டமுள்ளவர்களாய் இருந்தாலும், ஒரு மாற்றத்தை விரும்புகிற வேறு சிலரும் இருக்கமுடியும். நடைபெற்ற குழப்பமான சூழ்நிலையானது சிலருக்கு புதிய சாத்தியங்களை தம் வாழ்வுக்கு தேடுவதைப்பற்றி சிந்திக்க தூண்டலாம். ஒரு ஆலோசகராக அத்தகைய திசையில் சிந்தனையை தூண்டுவது, செய்யக்கூடிய காரியமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு அது ஒரு இதமளிக்கிற அல்லது சொஸ்தம் கொண்டுவரும் தொழிற்பாடாக இருக்கமுடியும். மற்றவர்களுக்கு அது ஒரு வேதனையை தருகிற சிந்தனையாகவும் இருக்கமுடியும்.

நிகழ்வைக் குறித்து ஒருவர் அளிக்கிற விளக்கமும் பெயர்த்தறிதலும் உளவியல் மட்ட நிலையில் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருக்கிறது. உதாரணமாக ஒரு நபர் கர்ம தத்துவத்தை பாவித்து தனது நிலைக்கான காரணத்தை விபரித்தார். அதாவது முன்னைய பிறப்பில் தான் செய்த

பாவங்களே தற்பொழுது தனக்கு நடந்திருக்கிற காரியங்களுக்கு காரணமாயிருக்கிறது என கூறினார். இது அவருக்கு சற்று மானசீக விடுதலையை கொண்டு வந்தது. இன்னொரு நபர் தான் தினமும் அதிகமான நேரத்தை கோயிலில் செலவிடப்போவதாக கூறினார். அங்கே சென்று அமைதியாக உட்கார்ந்து இருக்கப்போவதாக அவர் கூறினார். இது அவருக்கு ஓரளவு மன விடுதலையைக் கொண்டுவந்ததாக கூறினார். இன்னொருவர் இறைவனை நோக்கிய தனது மன்றாட்டுகள் அதிகமான மானசீக பெலத்தை கொண்டு வந்ததாக கருதினார். அவர் தனது வாழ்க்கைக்கு “இறைவனின் சித்தமே” அதி சிறந்ததென ஏற்றுக்கொண்டவராக அப்புரிந்துகொள்ளுதலில் மானசீகமான திருப்தியை கண்டுகொண்டார்.

### ஆவிக்குரிய மட்ட நிலைகள்

இப்படியான காலத்திலே சமயம், தர்க்க சாஸ்திரம் அல்லது ஒருவர் பற்றிக்கொள்கிற நம்பிக்கை ஒரு முக்கியமான விளைவை கொண்டிருக்கிறது. தம்மை நிலைப்படுத்திக்கொள்ளத்தக்கதாக தமது உள்ளான மனிதனுக்கான ஒருவகையான நங்கூரத்தை பாதிக்கப்பட்டவர் அத்தகைய சூழ்நிலைகளில் தேடுகிறார்.

ஒரு பெண் தான் காலத்துக்கு காலம் கோவிலுக்குச் சென்று தெய்வங்களை தீட்டுவதாக கூறினார். அவள் தன் உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் ஒரு தற்காலிக விடுதலையை அனுபவித்தாள். ஆனால் நீண்டகால ஆறுதலைப் பெறவில்லை. அவள் மரிக்கவே விரும்பினாள்.

இன்னொருவர் தியானம் செய்வதில் சொற்ப நேரத்தை செலவிடுவதன் மூலம் தனக்கு ஆவிக்குரிய ஆறுதல் கிடைப்பதாக கூறினார். இருப்பினும், பெளத்த தியானத்தை மேற்கொள்வதற்கு ஒரு தனிமையான இடத்துக்கு போக விரும்புவதாக அவர் கூறினார். ஏனெனில் தனக்கு தேவையான மன ஆறுதலை அது அளிக்கும் என அவர் நம்பினார்.

ஒரு ஆழமான சமய பக்தியுள்ள நபராக தன்னைக் கூறிக்கொண்ட ஒருவர், கொடுமையைக் குறித்த எல்லா விடயங்களையும் நான் புரிந்துகொள்ள முடியாத வேளையில், பளு நிறைந்த காலத்திலும் கூட, இறைவனின் பாதுகாப்பின் நிச்சயத்தை தன்னால் தற்பொழுதும் அனுபவிக்க முடிகிறது என்பதாக கூறி தன்னை ஆறுதல்படுத்தினார்.

வேதனையின் போதும் மற்ற வேளைகளின்போதும் வேதாகமத்தை வாசிப்பதன் மூலம், ஆறுதலை கண்டுகொள்கிறார்.

## சமாளிக்கும் செயல் முறைமைகளின் சுருக்கம்

மானசீக வதைகளுக்கு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தாம் உயிர் வாழவும் தம்மை நடைமுறை வாழ்வில் தற்காத்துக்கொள்ளவும் பல்வேறு ஆதாரங்களை நாடுகின்றனர். சிலருக்கு உதவிய முக்கியமான காரணிகளை சுருக்க வடிவத்தில் கீழே தருகிறோம்.

### பொழுதுபோக்கு செயல்பாடுகளும் விளையாட்டுகளும்

மற்றவர்களுடன் சாதாரணமாக ஈடுபடக் கூடியவர்கள், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளிலும், சிநேகிதருடன் ஒன்றுபட்டு விளையாடுவதிலும் ஈடுபடல்.

### வாசித்தல்

வாசிப்பதில் நேரம் செலவிடுதல். சில வேளைகளில் சமய புத்தகங்களை வாசித்தல்.

### எதிர்கால திட்டங்கள்

தன்னை முன்னேற்றிக்கொள்ளுவதற்கான திட்டமிடுதலும் எதிர்கால சாத்தியங்களை எதிர்பார்த்தலும்.

### சமயத்துக்கடுத்த பழக்கங்கள்

சமயத்துக்கடுத்த இடங்களில் அமைதியாக தியானம் செய்து உள்ளான அமைதியை பெறுதல், அல்லது மன்றாட்டு மூலம் கோப உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல்.

### வீட்டை மையமாக கொண்ட விளையாடல் தொழில்கள்

விசேடமாக நடமாட முடியாதவர்கள் வீட்டை அடிப்படையாக கொண்ட தொழில் மூலம் வருமானத்தை உற்பத்தி செய்யலாம்.

### குடும்ப ஒத்தாசை

உடனடி குடும்பத்திலும், கூட்டு குடும்பத்திலும் பெறுகிற ஆன்மீக, சரீர, சமூக ரீதியான ஒத்தாசை.

**அதே நிலையில் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தல்**

மற்றவர்கள் இருக்கும் அதே நிலையிலோ அல்லது மோசமான நிலையிலோ இருக்கிறவர், மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதன் மூலம், திருப்தி உணர்வும் பிரயோஜனமாக இருக்கும் உணர்வும் அவருக்குள் எழும்புகிறது.

**ஆலோசனை அளித்தல்**

பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்களால் அளிக்கப்படும் அறிவுரைகளும் ஆலோசனைகளும்.

**தொழிலின் செயற்பாடுகள்**

ஒருவருடைய தொழிலுடனான மானசீகமான சரீர்பிரகாரமான பணிகள்.

**மருத்துவம்**

வலியை அகற்றும் மாத்திரைகளையும் ஏனைய வகையான மருத்துவங்களையும் பின்பற்றுதல். ஒவ்வொரு நபருக்கும் வெவ்வேறான முக்கியத்துவங்கள் உள்ள வித்தியாசமான விடயங்கள் இருக்குமாதலால் மேற்காணும் காரணிகள் எந்த குறிப்பிட்ட ஒழுங்கிலும் தரப்படவில்லை. நெருக்கடியின் போதும், நெருக்கடியின் பின்பும் ஒரு நபர் நிலைத்திருக்கத்தக்கதாக உதவுகிற ஒரு தனி முறைமை அல்ல, ஆனால் உதவிசெய்கிற பல்வேறு காரணிகளே தேவையானதாக இருக்கிறது.

## குணப்படுத்தும் அணுகுமுறைகள்

குணப்படுத்துதலைப் பொருத்தமட்டில், தொழில் நிபுணத்துவ வட்டத்தில் (PTSD) க்காக அது மூன்று அம்சங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

**அம்சம் 1:** நம்பிக்கையை ஸ்தாபித்தலும், கவனமாக காக்கப்பட்ட மானசீக வதை சம்பந்தமான தகவல்களையும் பெறுவதற்கான உரிமையை சம்பாதித்தலும்.

**அம்சம் 2:** மானசீக வதையில் கவனம் செலுத்தப்படும் குணமாக்கல், மானசீக வதைக்கடுத்த தகவல்களை ஆழமாக ஆராய்தல்.

**அம்சம் 3:** மனத்திகில் நினைவிலிருந்து நபரை வேறுபடுத்த உதவி செய்வதுடன் குடும்பத்துடனும், சிநேகிதர்களுடனும், சமுதாயத்துடனும் மீள இணைத்தல்

### தொழில் நிபுணத்துவ அணுகுமுறைகள்:

நெருக்கடி நிகழ்வு பளுவில் இடைப்படுத்தலிருந்து (CISD) மருத்துவ பரிகாரமளித்தல், உளவியல் குணப்படுத்துதல், வெளியே கொண்டுவரும் குணப்படுத்துதல், நடத்தை புரிந்துகொள்ளுதல் சம்பந்த குணப்படுத்துதல், வருத்த நிலையை சார்ந்த குழு குணப்படுத்துதல் ஆகிய அநேக அம்சங்களுக்கு அநேக பரிகாரம் அளிக்கும் அணுகுமுறைகள் சிபார்சு செய்யப்பட்டுள்ளன.

### தொழில் நிபுணத்துவம் அற்ற அணுகுமுறைகள்:

தொழில் நிபுணத்துவம் அற்ற மட்டத்தில் பொது ஜனங்களுக்கும் திடீர் நிகழ்வுக்கு பலியான அவர்கள் குடும்பத்தினர் உறவினர்களுக்கும் பின்வரும் காரியங்களை செய்வதன் மூலம் உதவிசெய்யலாம்:-



பொழுதுபோக்குகளிலும், புதிய திட்டங்களிலும் ஈடுபட அவர்களுக்கு உதவுதல்.

அர்த்தமுள்ள உறவுகளை கட்டியெழுப்புவதற்கு அவர்களுக்கு ஒத்தாசையளித்தல்.

மற்றவர்களுக்கு அவர்கள் தம்மை திறந்துகொடுக்கத்தக்கதாக அவர்களது நம்பிக்கையை கட்டுதல்.

அவர்களது எதிர்காலத்தை திட்டமிட உதவிசெய்தல்.

பிரச்சினையை ஒரு சவாலாக மாற்றுவதற்கு அவர்களை உந்திவிடுதல்.

ஆவிக்குரிய அர்த்தத்தையும் நிறைவையும் கண்டுகொள்ள வழிநடத்துதல்.

இந்த வழியில் நாம் அனைவருமே PTSD நோயாளிகளுக்கு தமது குழ்நிலையில் அதி பலமுள்ள விதத்தில் சமாளிக்க உதவிசெய்ய முடியும்.

பாதிக்கப்பட்டோருக்கு அவசியமான ஒருவரோடு ஒருவருக்கிடையிலான உறவுகளை அமைத்துக்கொடுப்பதில் நாம் உதவிசெய்ய முடியும். உளவியல் தாக்கம், பொருள் இழப்பு ஆகிய பிரச்சினைக்கு ஒழுங்கு முறை, பாதிப்பின் மட்டம், சொஸ்தம் பெறும் ஆற்றல் ஆகியன நபருக்கு நபர் வேறுபடும். ஆகவேதான், தொழிற்பாட்டுக்கு ஒரு இலக்கு வைத்து அதை அடைவதற்கு அவசரப்படுவது நல்ல காரியம் அல்ல. முக்கியமான காரியம் யாதெனில், ஆலோசனையளிப்பவர் போதுமான நிறைவு பெறாவிட்டாலும் கூட, அவர் தனது உறுதிப்பாட்டை இழக்கலாகாது. பாதிக்கப்பட்டவர் இயற்கையான ரீதியில் விடுதலைப் பெற ஆலோசனையளிப்பவர் உதவிசெய்ய வேண்டும். அது ஒவ்வொரு பாதிக்கப்பட்டவருடைய சாத்தியத்துக்குள்ளான காரியமாக இருக்கிறது.

## APPENDIX

### Diagnostic criteria for F43.1 Post-traumatic Stress Disorder

- A. The person has been exposed to a traumatic event in which both of the following were present.
- (1) the person experienced, witnessed, or was confronted with an event or events that involved actual or threatened death or serious injury, or a threat to the physical integrity of self or others.
  - (2) the person's response involved intense fear, helplessness, or horror.  
Note: In children, this may be expressed instead by disorganized or agitated behavior.
- B The traumatic event is persistently reexperienced in one (or more) of the following ways.
- (1) recurrent distressing dreams of the event. Note: In young children, repetitive play may occur in which themes or aspects of the trauma are expressed.
  - (2) recurrent distressing dreams of the event. Note: In children, there may be frightening dreams without recognizable content.
  - (3) acting or feeling as if the traumatic event were recurring (includes a sense of reliving the experience, illusions, hallucinations, and dissociative flashback episodes, including those that occur on awakening or when intoxicated). Note: In young children, trauma-specific reenactment may occur.

(4) intense psychological distress at exposure to internal or external cues that symbolize or resemble an aspect of the traumatic event.

(5) physiological reactivity on exposure to internal or external cues that symbolize or resemble an aspect of the traumatic event.

C. Persistent avoidance of stimuli associated with the trauma and numbing of general responsiveness (not present before the trauma), as indicated by three (or more) of the following:

- (1) efforts to avoid thoughts, feelings, or conversations associated with the trauma
- (2) efforts to avoid activities, places, or people that arouse recollections of the trauma
- (3) inability to recall an important aspect of the trauma
- (4) markedly diminished interest or participation in significant activities
- (5) feeling of detachment or estrangement from others
- (6) restricted range of affect (e.g. unable to have loving feelings)
- (7) sense of a foreshortened future (e.g., does not expect to have a career, marriage, children, or a normal life span)

D. Persistent symptoms of increased arousal (not present before the trauma), as indicated by two (or more) of the following:

- (1) difficulty falling or staying asleep
- (2) irritability or outbursts of anger
- (3) difficulty concentrating
- (4) hypervigilance
- (5) exaggerated startle response

- E. Duration of the disturbance (symptoms in Criteria B, C and D) is more than 1 month.
- F. The disturbance causes clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.

*Specify if:*

**Acute:** if duration of symptoms is less than 3 months

**Chronic:** if duration of symptoms is 3 months or more

*Specify if:*

**With Delayed Onset:** if onset of symptoms is at least 6 months after the stressor

## References

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*, 1995, Washington DC, USA

Jacobs, Michael, *Swift to Hear*, Longdunn Press, Bristol: 1985

Weerasingha, Tissa, "Post-Traumatic Stress Disorder: Coping Mechanisms of Selected Victims" [MSc (A.Psych.) Unpublished Paper, University of Colombo, 1997]

## References

American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual  
of Mental Disorders, Fourth Edition, 1992, Washington DC, USA

Jacobs, Michael, Swift to Hear Longhann Press, Bristol: 1982

Wessingh, Tessa "Post-Traumatic Stress Disorder: Coping Mechanisms  
of Selected Victims" [MSc (A.Psych.) Unpublished Paper,  
University of Colombo, 1997]

Digitized by Noolaham Foundation.

noolaham.org | aavanaham.org

ISBN 955-757-056-7



**Printed by  
R.S.T. Enterprises**

**NOT FOR SALE**