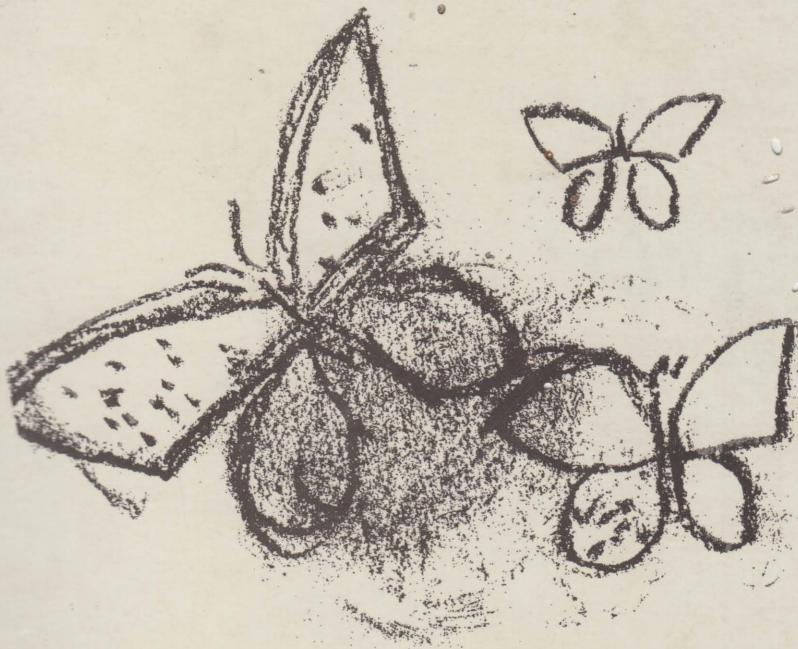


அனர்த்த காலங்களில் நெருக்கீழுகளை எதிரிகாள்ளல்



தற்பொழுது நிகழ்ந்த பேரனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து ஏற்படக் கூடிய உள் நெருக்கீடுகளைப் பற்றியும் அவற்றை எதிர் கொண்டு அவற்றின் பாதிப்புக்களைக் குறைப்பது பற்றியுமான தகவல்களை இந்தக் கையேடு கொண்டிருக்கிறது.

வெளியீடு: அனர்த்தகால உள்ளவர்களுக்கும்

அனுசரணை:

ஜூன் 2005

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

ஓர்முகம்

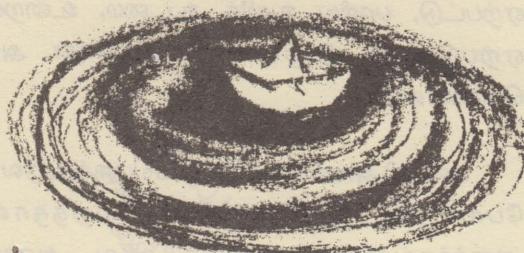
மனிதனின் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியை மீறி, சடுதீயாக ஏற்பட்டு, பாரிய உயிர், உடனை, உறைவிட அழிவுகளை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளை நாஸ்கள் அனர்த்தம் என்று கொள்ளலாம்.

கனாமி அலைகள், வெள்ளப்பெருக்கு, நில நடுக்கம், எரிமலை போன்றன இயற்கையின் சீற்றுத்தால் ஏற்படுகின்ற அனர்த்தங்கள், விஷவாயுக் கசீவ, அணுகுண்டுத் தாக்கம் மற்றும் ஏனைய போர் அழிவுகள் போன்றன மனிதனால் உருவாக்கப்படுகின்ற அனர்த்தங்கள் ஆகும்.

அனர்த்தங்கள் எவ்வாறு ஏற்படி நூற், அவற்றினது சடுதீத் தன்மை, பாரிய அழிவுகளை ஏற்படுத்தும் இயல்பு போன்றவை அனர்த்த காலங்களின் போது, துப்பிப் பிழைத்தவர்களின் மனங்களிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தவல்லன.

மனங்களிலே ஏற்படுகின்ற இந்தத் தாக்கங்கள் நெருக்கீடுகளாக உணரப்படும். இவ்வாறான அனர்த்த நெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்படுவர்கள் அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்ற நிவாரண உதவிகள், மற்றும் புனருத்தாரணப் பணிகளின் முழுப்பயணையும் பெறமுடியாது போகலாம். மேலும், சீலர் நீண்டகால மனப்பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்புகளும் இருக்கின்றன.

இவ்வாறான தாக்கங்களை உருவாக்குகின்ற காரணிகள் பற்றியும், அவற்றினால் ஏற்படுகின்ற உள்பொதிப்புக்கள்- அவற்றின் வெளிப்பாடுகள் பற்றியும் இந்தக் கையேடு சுருக்கமாக அறியத் தருகின்றது.



ஒரு புதீய சூழல் அல்லது பிரச்சினைக்கு முகங் கொடுக்கின்ற பொழுது எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களே (எதிர்வினைகளே) நெருக்கீடாக உணரப்படுகிறது.

இது அன்றாடம் சீறிய அனவகளிலே நூற் எல்லோரும் அனுபவிக்கும் ஒன்றுதான். எனினும், சீல வகையான நெருக்கீடுகள் கடுமையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்த வல்லன. சாதாரண வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குள் வராத பேரழிவுகள், உயிழப்புக்கள், எதிர்பாராத வகையில் ஏற்படுகின்ற, எங்களது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத நெருக்கீடுகள் போன்றன பெரும்பாலானோரில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவையாகக் காணப்படுகின்றன.

கனாமி, சூரியன், நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களும், போர்தொட்ஸ்பான அனர்த்தங்களும் பெரும்பாலனவர்களின் தாங்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட நெருக்கீடுகளாகவே உள்ளன. மேலும், இவ்வாறான சூழ்நிலைகளின் பொழுது சீலர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல்வேறு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்ப வர்களாகவும் உள்ளனர்.

அவாங்கந்களின் போது நெருக்கீட்டை

ஏற்பட்டதுக்கிணங்காலிகள்

◆ உயிரிழப்பு

அனர்த்தங்களின் போது கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் பலவிதமான உயிரிழப்புகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. அன்புக்குரிய நெருங்கிய குடும்பத்தவர்கள், உறவினர்கள் போன்றவர்களின் உயிரிழப்புகளும், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் உயிரிழப்புகளும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லன. மேலும் சில சமயங்களில் இவ்வாறான உயிரிழப்புகள் பிழைத்திருப் பவரின் கண்முன்னாலேயே சிறிது சிறிதாக ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். இவ்வேளைகளில் பிழைத்துக்கொண்டவர் எதுவுமே செய்யமுடியாத கையறு நிலையில் நின்றிருப்பார்.

◆ காயங்கள்

அனர்த்தங்களின் போது பலவிதமான உடற் காயங்கள் ஏற்படலாம். அத்தோடு, தேவையான உதவிகள் உடனடியாகக் கிடைக்காமல் போகலாம். சிலவேளைகளில் மனித்தியாலக்கணக்கில் நாட்கணக்கில் வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் இடையில் போராடும் நிலை ஏற்படலாம். சில காயங்கள் நிரந்தரமான அங்கவீனங்களையும், தொழிற்பாட்டுக் குறைபாடுகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

♦ பேருவுகளை நேரடியாகக் காணுதல்

அனர்த்தச் சூழலிலே கொரோமான முறையில் ஏற்படுகின்ற, சாதாரண வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குள் வராத வகையில் மரணங்களைக் காணுதல், பயங்கரமான காயங்கள், இரத்தப் பெருக்குகளைக் காணுதல், வேதனை, நேர, மரண அவஸ்தைகளைக் கேட்டல், உருக்குலைந்த அங்கம் சிதைந்த, அடையாளம் காணமுடியாத அழுகிய பிணங்களைக் காணுதல், பெருந்தொகைப் பிணங்களை ஒன்றாகக் காணுதல், தமது வீடு வாசல், வளவு, காணி, சொத்து தேட்டாம், வாசிகசாலை கோயில் போன்ற தனிப்பட்ட, சமூக அழிவுகளைக் காணுதல் போன்றன மனங்களில் ஆழப்பதிந்து, மாறா வடுக்களை ஏற்படுத்தக் கூடியன். அதுபோல, இவ்வாறான காட்சிகளை வெகுஜன ஊடகங்கள் மற்றும் ஏனைய காட்சி சாதனங்கள் மூலம் அளவுக்கதிகமாகக் காண நேரிடுவதும் மனவடுக்களை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

♦ திழுப்புக்கள் - பிரீவுகள்

பெற்றோரைப் பிரிவதும், பிள்ளைகளைப் பிரிவதும், குடும்ப உறவினர்களைத் தொலைப்பதுவும், வாழ்ந்த மனை, சுற்றும் சூழல் வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் பிரிவதும் பெருந்துயர் தருவன். இவற்றைவிட சில சந்தர்ப்பங்களில் எமது அன்புக்குரியவர்கள் காணாமற் போய்விடுவார்கள். இது நிச்சயமற்ற ஒரு நிலையைத் தோற்றுவித்துவிடும்.

ஒருவர் தான் வாழ்ந்த வீட்டில் இருந்து, சூழலிலிருந்து வேரோடு பிடிங்கி எறியப்படுகின்ற நிலை தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லது. ஆரம்பத்தில் இது உயிர் தப்புவதுடன், வாழ்வதுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு உந்துதல் எனினும், நீண்ட காலத்தில் இது நெருக்கீடாக உணரப்படக்கூடியது.



♦ தனித்துப்போதல்

சில சமயங்களில் அனர்த்தங்களின் போதும், அதனைத் தொடர்ந்தும் ஏற்படுகின்ற குழப்ப நிலைகளில் சில தனிநபர்கள் அல்லது குடும்பங்கள் தங்களது உறவினர்கள், தெரிந்தவர்களினது சூழலில் இருந்து விடுபட்டுத் தனியன்களாகிவிடுவர். மனம் விட்டுக் கைத்தது ஆறவும் ஆளில்லாமல் அல்லற்படுவர்.

அதுபோல, பல சமயங்களில் தப்பியவர்கள் தங்களது சொந்தப் பாவனைக்குரிய அனைத்துப் பொருட்களையும் இழந்து அகதியாகி நிற்பார்கள்.

♦ அகதி வாழ்க்கை

இடம் பெயர்ந்து, அகதியாகி, முகாம்களிலும், தெரிந்தவர் வீடுகளிலும் தங்கும் பொழுது, அப்புதிய சூழலுக்கு முகம் கொடுத்தலும், அதற்கு இயைபாக்கம் கொள்ளலும் நெருக்கீடாக உனரப்படும். இதைவிட, முறையாகக் கிடைக்கப் பெறாத நிவாரணங்கள், புதிய வழிக்கையைத் தொடங்குவதில் சங்கடங்கள் போன்ற எவும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்த வல்லன. நீண்ட காலத்தில், மனிதர்களிலும் நிராவணங்களிலும் தங்கி வாழுகின்ற ஒரு நிலையை அகதி வாழ்க்கை ஏற்படுத்தலாம்.

♦ நிச்சயமற்ற நிலைமை

எதிர்கால வாழ்வு பற்றிய, மீண்டும் தங்களது இடங்களில் குடியேறுவது தொடர்பான தங்களது வழிமையான தொழில்களை ஆரம்பிப்பது பற்றிய நிச்சயமற்ற நிலைமைகள் நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்த வல்லன.

♦ பொருளாதார நல்வு

அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பாரிய பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் தோன்றியிருக்கும். அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்ததான வழியைச் செப்பனிடுவதற்கான பல்வேறு படிநிலைகளிலும் பொருளாதார நெருக்கடி தோன்றும். பல குடும்பங்கள் தங்களது உழைக்கும் அங்கத்தவர்களை இழந்திருக்கும்.

இவை சரியாகப் பூர்த்திசெய்யப்படாதவிடத்து வறுமையும் பினியும் மேலோங்கும். அவை அனர்த்தங்களின் தாக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதைத் தடுத்துவிடும் அல்லது தாமதாக்கிவிடும்.

♦ நோய்கள் - போசாக்கின்மை

பொது சுகாதாரம் குறைந்த சூழலும், பொருளாதார நலிவும் சேர்ந்து நோய்களைத் தோற்றுவிக்குவிடுகின்றன. போசாக்குக் குறைவும் உள்நெருக்கீடுகளும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகின்றன. மருந்துகள், தொடர் பராமரிப்புகளில் தடங்கல்கள், சிரமங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. சிலவேளாகளில் வைரஸ் காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், சிரங்கு போன்ற தொற்றுநோய்கள் ஏற்பட்டு பரவி விடுகின்றன.

அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகள் அல்லது விளைவுகள்



சாதாரண நெருக்கீட்டுண்போது இயற்கையாக உண்டாகும் உடல் - உள் விளைவுகளும், உணர்ச்சிகளும்

ஆரோக்கிய மாணவையே. இவைதான் நாம் அபாயகரமான குழலிலிருந்து விலகிக் கொள்ளவும், தற்பாதுகாப்பு முயற்சிகள் எடுக்கவும், நெருக்கீட்டைக் கையாளவும் உதவவதோடு, எமது மனச்சமநிலையைப்பேணி, இயைபான வாழ்க்கையை மீண்துதாடரவும் வழிவகுக்கின்றன.

எனினும், சிலவேளைகளில் இப்படியான நெருக்கீடுகள் மிகவும் தீவிரமானவையாக அல்லது தொடர்ச்சியானவையாக இருந்தால், அவற்றின் தாக்கங்கள் எங்களின் தாஸ்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு, பாதகமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

ஓவ்வொருவருடைய அனுபவங்களும், உணர்வுகளும், வெளிப்பாடுகளும் தனித்துவமானவையே. எனினும், அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற பொதுவான விளைவுகளையும், நெருக்கீடுகளை உருவாக்கும் காரணிகளையும் அறிந்திருப்பது, அவற்றைச் சாதகமாகக் கையாள்கை செய்வதில் உதவி செய்யும்.

இங்கு குறிப்பிடப்படும் நெருக்கீட்டின் விளைவுகள் விசேஷமாக இயற்கை அனர்த்தங்களை ஒட்டியதாக அமைந்திருக்கின்றன.

உடனடி விளைவுகள்

அனர்த்தத்தின்போதும் அதனைத் தொடர்ந்தும் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளை உடனடியாக ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் சிறிது காலம் கழித்து ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் எனும் இரு பிரிவுகளாக நோக்கலாம்.

உடனடி விளைவுகள் அனர்த்தம் நடந்த நேரத்திலிருந்து சில மணித்தியாலங்கள் தொடக்கம், சில நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

♦ பயம், பதகளிப்பு

அனர்த்தம் ஏற்படுகின்ற பொழுது அதனது சடுதித் தன்மை, தீவிரம், உயிர் அச்சுறுத்தல் என்பவற்றினால் ஆரம்பத்தில் அதிகளவான பயமும், பதகளிப்பும் அவற்றுடன் தொடர்புடையதான் உடல் வெளிப்பாடு களும் ஏற்படும்.

♦ உதவியற்றநிலை

சம்பவங்கள் எமது கட்டுப்பாட்டை மீறியதாக இருக்கும் போதும், நெருக்கீடானது ஒரு எல்லையை மீறிச் செல்கின்ற போதும், "நாம் ஒன்றும் இயலாதவர்களாகி விட்டோமே" என்ற உணர்வையும், "எமக்கு ஆதரவாக எவரும் இல்லாது தனித்துப் போனோமே" என்ற உதவியற்ற, கையறு நிலையையும் உணரலாம்.

♦ உணர்வுகள் மரத்துப்போன நிலை

பொதுவாக அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து, உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் என்பவற்றை வெளிப்படுத்த முடியாது விறைத்துப்போன, மரத்துப்போன ஒரு நிலைமை ஏற்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒரு ஜடம் போல, கதைக்காமல் இருப்பார்கள் - நடந்துகொள்வார்கள். இது ஒரு உளத்தற்பாதுகாப்பு முறையாகவும் அமைந்து விடுகின்றது.

சில வேளாகளில் பாதிப்புக்கு முள்ளான வர்கள் தங்களுக்கு என்ன நடந்துவிட்டது என்றோ, தாங்கள் யார்? எங்கிருந்து வந்தவர்கள்? என்பவற்றைக் கூறமுடியாதோ கஷ்டப்படுவார்கள். இவர்கள் மாறாட்டத்தைத் தீர்த்த திக்கற்ற ஒரு நிலையில் இருக்கலாம்.

♦ அதிர்ச்சி - ஏக்கம்

அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற உடனடியான, திகைத்துப்போன நிலையாக இதனைக் கொள்ளலாம். இது பல தொடர் உளத்தாக்கங்களுக்கு வழிகோலிவிடும். தன்மை வாய்ந்தது.

♦ நடத்தை மாறுகல்கள்

தீவிரமான பாதிப்புக்குள்ளான வர்கள் ஒருவிதமான "அவர்களது சுய கட்டுப்பாட்டிலே அவர்கள் இல்லை" என்று கருதக்கூடிய வகையில் இயங்கிக்கொண்டிருப்பார்கள். வேறு சிலர் ஓன்றுமே நடக்காதது போன்று மிகவேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பர்.

காலம் கழித்து ஏற்படுகின்ற விளைவுகள்

இவை பொதுவாக அனர்த்தம் ஏற்பட்டு சில நாட்கள் போன பின்பு ஏற்படக்கூடியன. இவ்வாறான விளைவுகள் சில கிழமைகள் தொடக்கம் பல மாதங்கள் வரை

நீடிக்கக்கூடியன. இவற்றில் சில ஆண்டாண் டு காலமாகவும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடியன.



உள்ளீர்வுகள்

◆ கவலை

மனம் மரத்துப்போன நிலையிலிருந்து விடுபட்டு, யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் போது ஏற்படும் பிரதான உணர்ச்சி வெளிப்பாடாகக் கவலை அமைந்திருக்கும். இழப்புகள், பிரிவுகளை எண்ணியும், “என் இப்படி நடந்தது” என்று உணர்வில் மூழ்கியும், தங்களது தற்போதைய நிலைமை, எதிர்காலம் பற்றிய பயத்தையொட்டியும் கவலை ஏற்படுகின்றது. கவலை கூடும்போது அந்த எண்ணங்களிலேயே மூழ்கியிருத்தல், யோசனை, அமுதல் போன்றவற்றுடன் தம்மைச் சூழ நடைபெறுகின்ற விடயங்களில் ஆர்வம் குன்றி, ஒதுங்கியிருக்கின்ற ஒரு நிலைமை தோன்றலாம். மனம் சோர்வடைந்து, பசி தாகம் குன்றி, நித்திரை குழம்பும் ஒரு நிலைமை ஏற்படலாம்.

தமக்கு நெருக்கமானவர்களுக்கு ஏற்பட்ட மரணத்திற்குத் தாமே பொறுப்பு எனவும், அனர்த்தம் நடைபெற்ற பொழுது தாம் வேறுவிதமாகத் தொழிற்பட்டு அவர்களைக் காப்பாற்றியிருக்க முடியும் எனவும் எண்ணி வருந்துகின்ற ஒரு குற்றவுணர்வு தப்பிப்பிழைத்தவர்களிலேயே காணப்படும். அதுபோல் தமது அன்புக்குரியவர்களின் இறுதிக் கிரியைகளைச் சரிவரச் செய்யவில்லையே என்றும், தேவையான ஆவணங்கள், பொருட்களைப் பாதுகாக்கவில்லையே என்றும் குற்றவுணர்வுகள் தோன்றலாம்.

♦ வெட்க உணர்வு

உதவி தேவைப்பட்டவர்களுக்குத் தம்மால் உதவி செய்யமுடியவில்லையே என்பதனாலும் தாம் அதிகம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, பயந்து தவறான முடிவுகளை எடுத்து விட்டோம் என்ற நினைவாலும் வெட்க உணர்வு தோன்றும்.

♦ கோய்

இயற்கையின் மீதும், கடவுளின் மீதும், தொடர்ந்து இடம்பெற்ற சம்பவங்களின் மீதும் ஏற்படலாம். தமது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத போதும், அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து இடம்பெறும் சம்பவங்களின் நீதியின்மை, மனிதத்தன்மையற்ற இயல்புகளாலும், உதவிகள்,

நிவாரணங்கள் என்பன போதியளவு கிடைக்கவில்லையே
என்ற உணர்வாலும் இது ஏற்படலாம்.

ஏனைய உணர்ச்சிகளின் தாக்கத்தினால், சயகட்டுப்பாடு
குறைந்து, சடுதியாகக் கோபப்படுகின்ற இயல்பு
தோன்றலாம்.

♦ ஏக்கம்

இழந்தவற்றை, பிரிந்தவற்றை எண்ணி ஏங்கித் தவிப்பர்.
எல்லாமே ஒரு கனவு போல ஆகி, மீண்டும் பழைய
நிலைமை வராதா என்று துடிப்பர்.

♦ இழவிரக்கம்

அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பைத் தொடர்ந்து ஒருவரது
மனதில் பலவிதமான உணர்ச்சிகள், எதிர்த்தாக்கங்கள்
ஏற்படுகின்றன. இந்தப்படிமுறையை இழவிரக்கம்
எனலாம். ஒருவர் இறந்தவருடைய பிரிவை ஏற்றுக்
கொள்ள வும், அவருடன் தான் கொண்டிருந்த
முடிச்சுகளிலிருந்து மீளவும் இழவிரக்கம் உதவி
செய்கின்றது. அனர்த்தங்களின்போது இது மிகப்
பொதுவான, ஆனால் சிக்கலான ஓன்றாக அமைந்து
விடுகின்றது.

♦ நினைவுச் சூழல்

அனர்த்தமானது, நடந்த சம்பவங்கள் பற்றிய
நினைவுகளை, காட்சிப் படிமங்களாகப் பதித்து

விடுகின்றன. தங்களுக்கு ஏற்பட்ட தாக்கங்கள் பற்றியும், தங்கள் இழந்தவைகள் பிரிந்வைகள் பற்றியும், தங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நிலைமைகள் பற்றியுமான நினைவுகள் திரும்பத்திரும்ப வரலாம். சில வேளை களில் இவை பயங்கரக் கனவுகளாகவோ அல்லது திரும்பவும் நடப்பது போன்றோ வெளிப்படலாம். அனர்த்தத்தை நினைவு படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், காட்சிகள் என்பன மீண்டும் அது தொடர்பான நினைவுச் சமூலகளை ஏற்படுத்தி விடக்கூடும்.

♦ இந்த உணர்ச்சிவசப்படுதல்

மேலே கூறப்பட்ட உணர்ச்சிக் கலவைகளுக்குள் உள்ளாகின்ற சிலர் அதீதமான உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டைக் காட்டி நிற்பர். தங்களது கட்டுப்பாட்டை மீறி அழுதல், ஒப்பாரி வைத்தல், பேசுதல், மயங்குதல் என இவை வெளிப்படலாம்.

♦ பதகளிப்பு

பதகளிப்பு, பதட்டம், பீதி போன்ற நிலைகள் தொடர்ச்சியாக இருக்கக்கூடும். அல்லது இடையிடையே வந்துபோவதாக ஏற்படும்.

♦ மனச்சோர்வு

மனம் சோர்ந்துபோய், சக்திகுன்றி, கவலையில் முழ்கியிருக்கின்ற ஒரு நிலை தோன்றலாம். சிலர் தாங்கள் வாழ்வதில் பிரயோசனமில்லை என்று எண்ணத் தலைப்படுவார்கள்.

தங்களுக்கு இவ்வளவு காலமும் இருந்த நம்பிக்கைகளில்
(உதாரணம் : மத நம்பிக்கைகள்) மாறுதல்கள் ஏற்படலாம்.
எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அவநம்பிக்கைகள் தோன்றலாம்.

◆ கருத்துஞ்சல் குறைபாடு

மனம் குழம்பியிருக்கின்ற பொழுது கருத்துஞ்சலில் குறைபாடு ஏற்படும். இது ஞாபக மறதியாக, அக்கறையீ னமாக வெளிவரலாம். சிறிய அலுவல்களையே செய்யமுடியாமல் போவதுடன், விபத்துகள் போன்ற வையும் இவற்றாலே ஏற்படலாம்.

அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து மேலே குறிப்பிட்டவாறான உணர்ச்சிக் கலவைகள் ஏற்படுவது இயற்கையானதே. சீலர் மற்றையோரைவிட அதிகளவு உணர்ச்சிகளுக்கு உட்படலார். சீலரில் இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் ஒரு சீல நாட்களில் குறைந்துவிடலார். வேறு சீலரில் இவை அதிக காலத்திற்கு நீட்டித்திருக்கலார்.

இத்தகைய உணர்ச்சிகள், நெருக்கடியான சம்பவங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து இயற்கையாகக் குணமடைவதற்கான எதிர்விளைவுகளே என்பதை நாம் உணருதல் வேண்டும். இத்தகைய உணர்ச்சிகள் வெளிக்கொண்டிரப்படுவது நுன்மையானதாகும்.



உள்ளார் உடல் விளைவுகள்

நெருக்கீடுகளின் விளைவுகள் உடல் தொடர்புடைய முறைப்பாடுகளாகவும் வெளிப்படலாம். இவற்றை மெய்ப்படுத்துதல் என அழைப்பார். முக்கியமான சில அறிகுறிகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

- உடற்சோர்வு - பஞ்சி, இயலாமை, அலுப்பு, களைப்பு
- நித்திரைக் குறைபாடுகள் - நித்திரையின்மை, குழப்பமான நித்திரை, பயங்கரக் கணவுகள்
- தலையிடி, தலைச்சுற்று, தலை விறைப்பு, மயக்கம் வருதல்
- நெஞ்சு நோ, படபடப்பு, பெருமூச்சு, மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம்/மூச்சத் திணறல், மூச்சு வாங்கல்
- பசியின்மை, ஓங்காளம், வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல்

- அடிக்கடி சலம் போதல்
- மாதவிடாய்க் கோளாறுகள்
- பாலியல் உணர்வு குறைதல்
- உடல் எரிவு, கைகால் விறைப்பு, மூட்டு நோக்கள்

குழும்பார்ப்புக விளைவுகள்

அனர்த்தஸ்களின் போதும் அவற்றைத் தொடர்ந்தும் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள், தனியளித், குடும்ப, சமூக இயக்கப்பாடுகளில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்தக்கூடியன. இதனால் பகை மறந்து, ஏற்றுத்தாழ்வுகள் துறந்து, மனிதனேயத்துடன் ஒருவருக் கொருவர் உதவி செய்வது போன்ற சாதகமான இயல்புகள் தோன்றலாம். புதிய உறவுகள் தோன்றி வளரலாம். தப்பிப்பிழைத்த சமூகத்தினர் புதியதொரு சக்தி பெற்று மீட்புப் பணிகள், புனருத்தாரணப் பணிகளில் ஈடுபடுவர். ஆயினும் இவ்வாறான நெருக்கீடுகளீன் போதும், அதனைத் தொடர்ந்தும் சீல பாதகமான விளைவுகளும் ஏற்படக்கூன் செய்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமான சீலவற்றைப் பார்ப்போம்.

♦ உறவுச் சிக்கல்கள்

மற்றவர்களுக்கு உதவுவதிலும், மற்றவர்களிடம் இருந்து உதவி பெறுவதிலும் சிக்கல்களை உணரலாம். முடிவுகளை எடுப்பதில் கஷ்டங்கள் எழலாம். சில வேளை முடிவுகளுக்காக மற்றையோரில் தங்கியிருக்கின்ற ஒரு நிலைமை ஏற்படலாம். சிலசமயங்களில் குடும்ப

உறுப்பினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் இடையே
சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு ஒத்துப்போகாமை, விவாதங்கள்,
தகராறு, சண்டைகள் போன்றன ஏற்படலாம்.

சமூக நடத்தைகள்

மேலே பார்த்த மாதிரி, பேரழிவுகளின் போது
நெருக்கீடுகள் சமூகத்திற்கே பொதுவாகின்ற பொழுது
அந்த சமூகமும் பல நடத்தைக் கோலங்களைக் காட்டி
நிற்கும். குழுக்களாக இயங்குதல், கூட்டு வாழ்க்கை
போன்றன ஏற்படலாம். அவாவுதல், பதகளித்தல்,
வதந்திகளை நம்புதல் மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்துச்
செய்கின்ற மந்தை இயல்புக்கம் என்பன முனைப்புப்
பெறலாம்.

சமூக விழுமியங்கள், நியமங்களில் தளர்வுகள்
ஏற்படலாம். களவு, கொள்ளை, ஏமாற்று, கொள்ளை
இலாபம், வன்செயல்கள், கடமைகளில் தவறுதல்
போன்றன ஏற்படலாம்.

♦ மது, மருந்துக் குப்பாவனை

பொதுவாக நெருக்கீடுகளினால் உண்டாகும் விளைவு
களை கையாளுகின்ற தவறான ஒரு வழிமுறையாகவே
இவை இருக்கின்றன. அதிகரித்த மதுபாவனை, புகைத்தல்
போன்றனவும், சாதாரணமானவையென பொதுவாகக்
கருதப்படும் பன்டோல், பிரிட்டோன், நித்திரைக்

குளிகைகள் போன்றவற்றின் அதிகரித்த பாவனையும் இவற்றுக்கு உதாரணமாகும்.

இவை, நெருக்கீடுகளை சரியான முறையில் கையாள முடியாத தன்மையை அதிகரிப்பதுடன், பல தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடியன.

மூருக்கீட்டைக் கையாறுகூல்

பாதீப்பான சம்பவங்களையும், அதனுடாக வருகின்ற உள், உடல், குடும்ப சமூக விளைவுகளையும் நாம் இலகுவாகச் சொல்கீக் கொள்ளவும், அவற்றை சாதகமாகக் கையாளக் கூடிய வழிமுறைகளையும் இனிப் பார்க்கலாம்.

சாதாரண மனித அனுபவங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட இடர்பாடுகளீனால் எங்களீல் நெருக்கீடு ஏற்படலாம் என்பதையும், அதன் காரணமாக மேலே பார்த்த சீல - பல விளைவுகள் ஏற்படலாம் என்பதனை அறிந்து உணர்ந்து, ஏற்றுக் கொள்வதே மிகப் பயனுடைய முதற்படியாக இருக்கும். ஆகவே இவ்வாறான அறிவை, தகவலை சரியான முறையில் வழங்குவதே உளக்கல்வியூட்டலின் முக்கிய பங்காக அமைந்திருக்கும்.

நெருக்கீடுகளை கையாறும் பொழுது பொதுவாகப் பாவிக்கப்படுகின்ற, பாவிக்கக்கூடிய சீல நடைமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

இந்நிலையிலே நடந்துபோன சம்பவங்கள் மனதால் உணரப்படுவது தாமதமாகும். மனம் விறைத்துப் போய், உணர்ச்சியற்றதாய் இருக்கும். நடந்து முடிந்த சம்பவங்கள் உண்மையற்ற கணவு போன்ற ஒன்றாகத் தோன்றமளிக்கும். அதிர்ச்சியான சம்பவங்களை ஆரம்பத்தில் மனம் தாங்குவதற்கு இது உதவிசெய்யும். எனவே இவ்வாறான நேரங்களில் அவசரப்பட்டு, நடந்த சம்பவங்கள் பற்றி விபரிக்குமாறு அவரைக் கேட்காது விடலாம்.

♦ அதிகரித்த செயற்பாடு

ஒரு இடத்தில் ஓய்வாக இருக்காமல், துடியாட்டமாக இருக்கும் நிலைமையாக இது இருக்கும். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தவிலும் கொடுத்து உதவுவதிலும் ஒருவர் திருப்தியை அனுபவிக்கலாம். எனினும், அதிக துடியாட்டங்கள் சிலவேளைகளில் உண்மையான தேவைகளைவிட வேறு அலுவல்களில் ஈடுபடவும் வைக்கலாம்.

உணர்வு மரத்துப்போன நிலை, அதிகரித்த செயற்பாடுகள் என்பன அளவுக்கத்திகமாக இருக்கின்ற போது, நெருக்கீடின் பாதிப்புகளில் இருந்து குணமடைவது தாமதமாகலாம். எனவே பொருத்தமான வேளைகளில் இவை எல்லை மீறாது பார்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியமானது.

♦ யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

படிப்படியாக உண்மை நிலைமை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். நடந்த சம்பவங்களை நன்பர்கள், உறவினர் களுடன் கதைத்தல், சம்பவம் நடந்த இடங்களைப் போய்ப் பார்த்தல் போன்றன மனதை ஆசவாசப்படுத்தி, உண்மை நிலை சம்பந்தமான ஒளிர் நிலைப்பாட்டிற்கு வருவதற்கு உதவி செய்யும்.

♦ மீன் நினைந்திடுதல்

நடந்த சம்பவங்களும், நெருக்கீடுகளும் ஒருவரது மனதைப் பாதிப்பதனால், அந்த சந்தாப்பங்களைப் பற்றி திரும்பத் திரும்பக் கதைப்படது, நினைப்பது, கனவு காணுவது, என்பன ஏற்படவாய். சிறு பிள்ளைகள் இந்த சம்பவங்களை உருவகித்து விளையாடுவதனையும், சித்திரங்களாக வரைவதையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும். மீனவும், மீனவும் இவற்றை நினைப்பதன் ஊடாக, வெளிப்படுத்துவதன் ஊடாக மெல்ல மெல்ல ஒருவரது மனம் பாதிப்பான சம்பவங்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கும்.

♦ ஆதாவன சூழல்

இது மிகவும் முக்கியமானது, மற்றவர்களின் சரீர், மன ஆதரவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் ஒருவருக்கு மன அமைதியைத் தரக்கூடியது. அவற்றை விலக்கத்

தேவையில்லை. அவர்களைப் போலவே பாதிப்படைந்த வர்களுடன் அளவளாவுதலும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் நன்மை பகிர்க்கும். இதன் மூலம் மனதின் பாரங்கள் குறைவதுடன் குழு ஆதரவும், நெருங்கிய உறவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

♦ தனிமையும் ஒய்வும்

ஒருவர் தன்னுடைய உணர்ச்சிகளைக் கையாண்டு அதிலிருந்து மீள்வதற்கு அவருக்குப் போதிய அளவு ஒய்வு தேவைப்படும். அதற்கு இடமளிப்பது முக்கியமானதாகும்.

மேலும், சிலவேளைகளில் சிலர் தேறுவதற்கு தனிமையான ஒரு குழலில் இருப்பது அல்லது மிக நெருக்கமான ஒருவருடன் இருப்பது உதவிபுரியலாம். இதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

♦ சாந்த வழிமுறைகள்

ஒரு வரில் ஏற்படுகின்ற உடல், உளச்சிக்கல்கள் பலவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு சாந்த வழிமுறைகள் துணைபுரிகின்றன.

சுவாசத்தை ஒழுங்காக, வயிற்றுத் தடைகளைப் பாவித்து எடுத்துவிடுதல், உடலின் உறுப்புகளைப் படிப்படியாகத் தளரவிடுதல் என்பனவும், தியானத்தில் ஈடுபடுதல், மந்திர உச்சாடனம் - ஜெபம் சொல்லுதல் போன்றனவும் இவற்றுள் அடங்கும். பிராணாயாமம், சாவாசனம் அல்லது சாந்தியாசனம் போன்ற யோகாசன முறைகள் மிகப் பயனுடையவை.

அமைதியான இசையைக் கேட்டல், இயற்கையை இரசித்தல், இனிய நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருந்தல் போன்றவையும் மனங்களை சாந்தப்படுத்த உதவிசெய்யும்.

♦ வழமைக்குத் திரும்புதல்

ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியிலே இருந்து மீண்டும் பல்வேறுபட்ட உணர்ச்சிக் கலவைகளுக்குள் ஆளாகின்ற வேளையிலும், மெல்ல மெல்ல வழமையான பணிகளை ஆரம்பித்தல் பிரயோசனமுடைய ஒன்றாகும். ஒரு தாய் தன்னுடைய பாகத்தை ஏற்கத் தொடங்குவதும், ஒரு உத்தியோகத்தர் தனது பணிகளுக்குத் திரும்புவதும், மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு திரும்புதலும் முக்கியமானவை.

♦ பொறுப்புக்களை ஏற்றல்

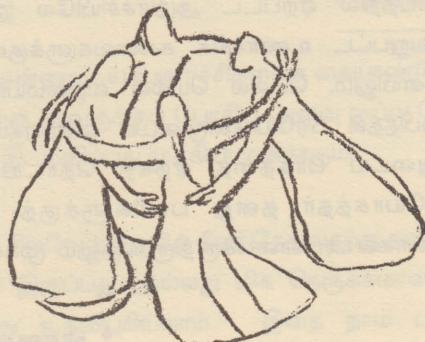
சில குடும்பங்கள் ஒன்று அல்லது பல உறுப்பினர்களை இழந்து நிற்கும். இவ்வாறான வேளைகளில் எஞ்சியிருக்கின்றவர்கள், இல்லாது போனவர்கள் வகித்த பாகங்களுடைய பொறுப்பைப் பகிர்ந்து ஏற்றுக் கொண்டு, செயற்படத் தொடங்குதல் அவசியமானது.

♦ மனம் ஒழுகல்

மனதின் காயங்களினால் ஏற்படுகின்ற நோயோ, அவற்றை மற்றும் வல்லமை உடையது என்பதில் உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. சில வேளைகளில் இத்தகைய நெருக்கீட்டு அனுபவங்களைக் கடந்து செல்வது, ஒருவரை முன்னரைவிட உறுதியானவராக ஆக்கிவிட உதவுகிறது. எனினும், வேறு

சிலவேளைகளில் நெருக்கீடின் தாக்கங்கள் மனதின் வடுக்களாகவும் மாறிவிடுகின்றன என்பதையும், ஒருவரின் ஆளுமையைச் சேர்த்து விடக்கூடியன என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

நெருக்கீட்டை பூர்வாண்ட்ருபீல் கையாலுதல்



அனர்த்த காலங்களில் ஏற்படுகின்ற பொதுவான நெருக்கீடுகளைக் கையாள்வதில் சமூக ரீதியான பல செயற்பாடுகள் உதவி செய்கின்றன. சமூக நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் மக்களின் ஒன்று சேர்கின்ற, மகிழ்ந்திருக்கின்ற, தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்திடுகின்ற, ஏனையவர்களுக்கும் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்கின்ற மற்றவர்களின் ஆறுதலை, அனுதாபத்தைப் பெறுகின்ற தன்மைகள் சமூக அணுகுமுறை மைகளில் பிரதான பங்க வகிக்கின்றன. இவ்வாறான சில செயற்பாடுகளைப் பார்ப்போம்.

◆ சூடி விளையாடுதல்

சிறுவர்களை ஒன்று சேர்த்து, அவர்களுடன் கதை சொல்லி, விளையாடி, மகிழ்ந்திருத்தல் ஆக்கபூர்வமான ஒன்றாகும்.

பெரியவர்களுக்கம் விளையாட்டுகள் உடலுக்கும்,
உள்ளத்திற்கும் ஆறுதலை அளிக்கக்கூடியன.

♦ சமூகக் குழுக்கள்

சமூகத்தில் ஒரேவிதமான பிரச்சினை உள்ளவர்களை
அடையாளங் கண்டு குழுக்களாக ஒழுங்கமைக்கலாம்.
இக்குழுக்கள் மூலம் ஆதரவான உறவுகளும், ஒத்த உணர்வுப்
பரிமாற்றமும் கிடைக்கும். மேலும், இதன் மூலம் தேவைகள்
இனங்காணப்படுவதுடன், அவற்றுக்கான உதவிகளைப்
பெறுவதும் இலகுவாக இருக்கும்.

♦ சமூகக் கட்டுப்பாடுகள்

எல்லாகும் குழம்பிப் போய் இருக்கின்ற நிலைமைகளில் சில
பொதுவான, எல்லோருக்கும் ஏற்படுடையதான சமூகக்
கட்டுமானங்களை ஏற்படுத்துதல் பிரயோசனமானதாக
இருக்கும்.

♦ பாரம்பரீயமான நிகழ்வுகள்

அனர்த்தங்களுக்கான ஆரம்ப நிவாரணப் பணிகள்
நடைபெற்று, சமூகம் படிப்படியாக மீளவும் தனது வழமைக்குத்
திரும்புகின்ற பொழுது, திருவிழாக்கள், சடங்குகள், இசை, கூத்து,
நாடகம் போன்ற நிகழ்வுகளை நடத்த ஊக்குவித்தல்
பயனுடையதாக இருக்கும். நெருக்கீடிற்கு உள்ளான
சமூகத்தினரின் கூட்டு மொத்தமான உணர்வுகளை
வெளிப்படுத்த இவை உதவுகின்றன.

செம்பாவேங்஗பாலாவாய், வேண்டாகுவாய்

- உணர்ச்சிகளை அடக்கக்கூடாது. அவற்றை வெளிப்படுத்த விடுதல் நல்லது.
- நடந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கதைப்பதைத் தவிர்க்க முயலவேண்டாம். சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவற்றைப் பற்றிக் கிந்திப்பதும் கதைப்பதும் நல்லது.
- தங்கள் பிரச்சினைகளையும், மனவுணர்வு களையும் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தடுக்க வேண்டாம். பொருத்தமான நேரங்களில் அதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்கி, அதனை ஊக்குவித்து, ஆதரவையும், ஒத்துணர்வையும் வழங்கலாம்.
- சம்பவங்கள் பற்றிய நினைவுகள் நீங்கிவிடும் என்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம். எங்களின் உணர்வுகள் எங்க ஞடன் நீண்டகாலம் நிலைத்து நிற்கக்கூடியவை.
- சிறுபிள்ளைகளும் பெரியவர்களைப் போலவே உணர்வுகளை அனுபவிப்பார்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம். அவர்களின் கவலை களையும், பயங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ள இடமளிக்க வேண்டும்.
- நித்திரை, ஓய்வுநேரம், கிந்தித்தல், சாந்தவழி முறைகள் போன்றவற்றுக்கு போதியளவு நேரம் ஒதுக்குதல் நல்லது.
- குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் போதியளவு நேரத்தைச் செலவிடுதல் பயன்மிக்கது. குடும்ப ஓற்றுமையைப் பேணுதலும், புரிந்து ணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுதலும் தேவையானது.

- ஒரு வரது தேவைகளை தெளிவாகவும், நேர்மையாகவும், குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களிடமும், அலுவலகத்திலும் வெளிப்படுத்த உதவுவது நல்லது.
- சுடுதியான இழப்புகள், மாறுதல்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் விரைவாக முன்னைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்புதல் நல்லது. இல்லையேல் படிப் படியாகதங்கி வாழும் ஒரு நிலைமை ஏற்பட்டு விடும்.
- நம்பிக்கையிழுத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறிய இலக்குகளை வெற்றிகொள்ளுதல் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்.
- மது, மருந்துத் தூர்ப்பாவளைக்கு அடிமையாகாதவாறு இருத்தல் வேண்டும். ஓய்வு நேரங்களைக் குழந்தைகளுடன் விளையாடியோ, பொதுவேலைகள் செய்தோ பயன்படுத்துதல் நன்மையானதாக இருக்கும்.
- உளப்பாதிப்புகள் இருந்தால் மறைக்க முயல வேண்டாம். தகுந்த உதவியாளரை விரைவாக நாடுதல் நல்லது.

எழுக்கீட்டுல் சிறுவர்கள்

அனர்த்த சூழ்நிலையில் நெருக்கீட்டின் தாக்கக்ஸ்கள், பெரியவர்களைவிடச் சிறுவர்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. அவர்களில் இயல்பாகவே காணப்படுகின்ற ஆர்வம், துருவி ஆராய்கின்ற தன்மை, கபடமற்ற அப்பாவித்தனம், நீகழ்வகளீன் அர்த்தங்களையும் விளைவுகளையும் முற்றாகப் புரிந்துகொள்ள மை

பேரன்ற இயல்புகளால், அவர்கள் நெருக்கீடுகளை கலப்பதாகவும் விளையாட்டுத் தன்மையுடனும் எடுத்துக்கொள்வார்.

எனினும் நெருக்கீடுகள் சிறுவர்களைப் பாதிக்கின்றது என்பதையும், அந்தப் பாதிப்புகள் மிக ஆழமாக அவர்களின் மனதில் உறைந்து விடுகின்றன என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. இப்படியான பழைகள், வளர்ந்தோரீல் உள்ளது பேரன்று நேரடியான வெளி ப்பாடுகளாய் அன்றி, மறைமுகமாக அவர்கள் து விளையாட்டுகள் ஊடாகவோ, கதைகள், படச்சுகள் ஊடாகவோ, அல்லது அவர்களின் கனவுகள் ஊடாகவோ வெளிப்படலாம்.

நாங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

- பிள்ளைகளும் நெருக்கீடுகளை உணர்ந்து கொள்வார்கள்.
- நெருக்கீட்டின் விளைவுகளை அவர்களும் அனுபவிப்பார்கள்.
- அவர்கள் அதைப் பற்றிக் கதைக்கவும், அறிந்து கொள்ளவும் உதவ வேண்டும்.
- கவலைகள், இழப்புகள், துக்கங்கள் என்பவற்றை அவர்களுடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- அவர்களுக்கு முன்னால் அதிகளவு பயம், பதற்றம், பதகளிப்பு அடைதலைக் குறைத்தல் நல்லது.
- பிள்ளைகளை இயலுமானவரை பெற்றோரிடமிருந்து, முக்கியமாகத் தாயிடம் இருந்து பிரிந்துபோகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- தாங்கள் வீட்டையும் பழகிய சூழலையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையும், செல்லப்

பிராணிகளையும் பிரிந்திருப்பது சிறுவர்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

- குழந்தைகளின் பாடசாலை, படிப்பு, விளையாட்டு போன்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளை விரைவில் ஒழுங்குபடுத்துதல் நல்லது.
- போசாக்கு, ஓய்வு, நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு போன்ற அடிப்படையான விடயங்களை மறந்துபோகக்கூடாது.
- அவர்களது உள வெளிப்பாடுகளுக்காக, கதை சொல்லுதல், படம் கீறுதல், சுதந்திரமாக விளையாடுதல் போன்ற முறைகளைத் தாராளமாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.
- புதிய சூழலிலோ, நாட்பட்ட நெருக்கீடுகளிலோ சிறுவர்கள் உணர்ச்சிக் கோளாறுகள், அசாதாரண நடத்தைகள் போன்றவற்றைக் காட்டலாம்.
- தேவை ஏற்படின் உதவி பெறத் தயங்கக்கூடாது.

அனர்க்கு வேணவில் நிவாரணப் பகுப்பாளர்கள்

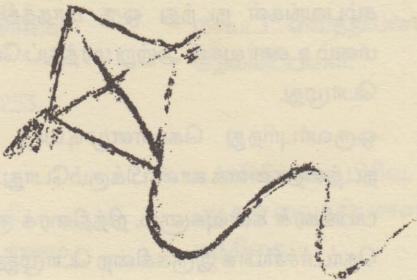
எல்லா அனர்க்கு வேணகளிலும், தப்பிப்பிழைத்த, அல்லது நேரடியான தாக்கத்திற்கு ஆளுகாத பலர் துணிவும், துடுப்பும், அர்ப்பணிப்பும் உடைய சமூகத் தொண்டர்களாகத் தொழிற்படுவார்கள். இவர்கள் உயிருடன் இருப்பவர்களை மீட்டெடுத்தல், முதலுதவியளித்தல், தேவைப்படுபவர்களை வைத்தியசாலைகளில் சேர்த்தல், இறந்த உடல்களைச் சேகரித்தல், அவற்றை உரிய இடங்களுக்கு சேர்வித்தல் அல்லது அடக்கம் செய்தல், முகாம்களை ஒழுங்குபடுத்தல், அவற்றைப் பராமரித்தல் போன்ற பல செயற்பாடுகளை மிகப்பயனுடைய வகையில் செய்து முடிபார்கள்.

பல வேளைகளில், இவர்கள் பசி பாராது, கன் தூங்காது, கடமையே கண்ணாக தொழிற்படுவர். இவ்வாறான பல பணியாளர்களில், மறைந்து கீட்டந்த தலையத்துவப் பண்புகள் வெளிப்படும்.



ஆயினும், தொடர்ச்சியான உடற்களைப்பு, என்னிப்பார்க்க முடியாத பாரிய அழிவுகளைக் காணுதல், சீதைந்த உருக்குலைந்த சடலங்களைப் பெருமளவு காணுதல், அவற்றைத் தொட்டுத் தூக்கீ அடக்கம் செய்தல், சாதகமற்ற புறச் சூழ்நிலையில் வேலை செய்தல். போன்ற நிலைமைகளினால் இவ்வாறான பணியாளர்களிலும் நெருக்கீட்டு நிலை தோன்றி, உள்பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடிய நிலைமை இருக்கின்றது.

இவை அனைகமான சந்தர்ப்பங்களில் தற்காலிகமானவையாக இருந்து விடுகின்றன. எனினும் சிலரில் இது ஒரு அளவு கடந்து, அவர்களது நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளையும், தொடர்பாடல் தீற்றுக்கொண்டும் பாதிக்கக்கூடியும். எரிச்சல், சினாய், சிடுசிடுப்பு, சோர்வு, இயலாயை, விரக்தி, அர்த்தமில்லாத ஒரு நிலை, அந்தியமாகும் நிலை போன்ற பலவித வெளிப்பாடுகள் ஏற்படலாம். எனவே, இவ்வாறான பணியாளர்களும் பணி முடிந்த பின்பு போதிய ஓய்வு உறக்கம் எடுத்து, துங்கள் மனப்பாதிப்புக்களை மற்றையவர்களுடன் கணத்துப் பேசிப், பகிர்ந்து மனமாறுதல் நிலவது. இந்தக் கையேடு குறிப்பிட்ட நெருக்கீட்டுன் விளை வகுஞம், கையாஞம் முறையைக்காஞம் இவர்களுக்கும் பொருந்தக்கூடியன.



நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளைப் பற்றியும், அவற்றினால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் பற்றியும், அவற்றைச் சாதகமாகக் கையாண்டு ஊடகப்படுத்தும் வழிவகைகள் பற்றியும் இதுவரை பார்த்தோம். அனைகமான சந்தர்ப்பங்களில் தூணாகவும், குடும்ப சமூக ஆசரவட்டங்களும் நெருக்கீட்டுங் விளைவுகளைக் கையாண்க்கூடியதாக இருக்கும். ஆயினும், சில வேளைகளில், உள்நலம் தொடர்புடைய பரப்புகளில் வேலை செய்கின்ற வைத்தியர்கள், உள்வளத்துணையாளர்கள், உள்சமூகத்தொண்டர்கள் போன்றோரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

உதவி தேவைப்படக்கூடிய நிலைமைகள் கீழே தூய்மைகின்றன.

- ஒருவருடைய அதீத உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு களையும், உடல் உபாதைகளையும் தாங்கமுடியாத நிலைமையில் அல்லது அவற்றில் இருந்து வெளியேற முடியாத நிலைமையின் பொழுது.
- மனம் தொடர்ந்தும் ஓரே குழப்பமாக, யோசனையாக, பயமாக, வெறுமையாக, சோர்வாக இருக்கும் பொழுது

- சம்பவங்கள் நடந்து ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகும் மனம் உணர்வுகள் அற்று மரத்துப் போயிருக்கின்ற பொழுது.
- ஒருவர்புரிந்து கொள்ளமுடியாத, மாறுபாடான நடத்தைகளைக் காண்பிக்கும்போது.
- பயங்கரக் கணவுகளும், நிதிரைக் குழப்பங்களும் தொடர்ச்சியாக இருக்கின்ற பொழுது.
- ஒருவர் தன்னுடைய உணர்ச்சிகள், உணர்வுகளையாருடனாவது பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் போல இருக்கின்ற பொழுது.
- உறவுகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்ற பொழுது
- பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது
- புகைத்தல், மது அருந்துதல், மருந்துகள் பாவித்தல் போன்றன அண்ணமக்காலமாக அதிகரிக்கின்ற பொழுது
- ஒருவருடைய வேலை செய்யும் திறமை குறைந்து, வேலையின் தரம் பாதிக்கப்படுகின்ற பொழுது.
- பிள்ளைகளில் உணர்ச்சிக்கோளாறுகள், நடத்தை மாற்றங்கள் என்பன தென்படுகின்ற பொழுது.
- தெரிந்தவர், அயலவர், உறவினர்கள் இவ்வாறான நிலைமைகளில் இருக்கின்ற பொழுது.

யාழ්පතාණය් පිරුතොසත්ත්වීල්

ඉතව් පෙරක්ෂාධිය කිටුවක්

ඉලශිකිස්සේප පිරිව

පොතනා බෙවත්තියාචාලෙල,
යාழ්පතාණය්.

☎ 021-222 2261 (Ext) 253

සාන්තිකම්,

15, කස්සේරි නල්ලුරා වේති,

සංඛික්කුණි, යාජුප්පාණය්

☎ 021-222 3338

සකවාස්ථ්‍ය (W.H.S)

මුන්නාම කුරුක්කුත්තෙරු,

යාழ්පතාණය්.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No 85/1 Katpahavingahagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

ඉලශිකිස්සේප පිරිව

මාවත්ත බෙවත්තියාචාලෙල,
තෙල්විප්පලෙ.

ඉලශිකිස්සේප පිරිව,

ஆதார බෙවත්තියාචාලෙල,

மந்திகை.

නම්පික්කෙ ඩිල්ලම (JSAC)

159.4ම කුරුක්කුත්තෙරු,

යාழ්පතාණය්.

☎ 021-222 3699

குමුදපප් පුනර්වාස්ථ්‍ය

නිරුවනය (FRC)

18, කොවිල වේති,

යාழ්පතාණය්

☎ 021- 222 6347

මෙළතික ඩිපාර්කම්නුකුම් තොටර්පුකුම්නුකුම්:

අනර්තතාකාල ඉන්නල පණික්කුම්

(Mental Health Task Force in Disaster)

මෝ/පා: සාන්තිකම්,

15, කස්සේරි නල්ලුරා වේති, යාජුප්පාණය්.

☎ 021-222 3338 Email: psych@sltnet.lk

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8/1 Katpahavayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.