

நலமுடன் ..

என். சுவத்பான்





# நலமுடன்..

எஸ். சிவதாஸ்

ஏவர்ட்டிஸ்

கிளிமாச்சி மருத்துவ சங்கம்

நூலின் பெயர்	: “நலமுடன்”
வகை	: மனநலம்
ஆசிரியர்	: வைத்தியகலாநிதி எஸ். சிவதாஸ்
முதற் பதிப்பு	: 04.04.2005
பதிப்புரிமை	: ஆசிரியருக்கே
ஆசிரியர் முகவரி	: 312, செட்டியார் தெரு. கொழும்பு - 11.
வெளியீடு	: கிளிநோச்சி மருத்துவ சங்கம்
கணனி வடிவமைப்பு	: ரா. வினோதினி
அட்டை வடிவமைப்பு	: சுத்த விழையசிங்க
புகைப்படங்கள், கவிதைகள்	: ஆசிரியருடையது
அச்சகம்	: ஈகுவாலிற்றி கிராப்பிக்ஸ் 315, ஜம்பட்டா வீதி, கொழும்பு - 13. தொ.பே. 011 2389848
அன்பளிப்பு	: 150/-



தனி  
ஆழப்பேரவையில்  
காவுறதாள்ளப்பட்ட  
எம்  
முழுவதுமுற்றும்..

## உள்ளே....

1.	உங்களிடம்	1
2.	பனையிடை வெளி	8
3.	அறிமுகம்	11
4.	நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்ளல்	20
5.	தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம்	29
6.	நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய்	32
7.	இழவிரக்கம்	37
8.	மெய்ப்பாடு	44
9.	தற்கொலை	47
10.	மதுப்பழக்கம்	49
11.	பதகளிப்பு	52
12.	மணச்சோளு	60
13.	சிறுவர்களைப் பாதுகாத்தல்	77
14.	உதவும் வழிமுறைகள்	91
15.	வேர்களிலிருந்து அரும்புவோம்.	125

உங்கள்டு...  
.

**க**ரையில் நுரை தள்ளி சதா முனகிடும் கடல் அலைகள் வெகுண்டெழுந்து எங்கள் கடல் சார்ந்த பூமி மீது பேரூருக் கொண்டது. எந்தப்பாகுபாடுமின்றி நாம் மீண்டும் நிர்க்கத்திக்கு உள்ளாகினோம். இரு தசாப்தங்களுக்கு மேற்பட்ட யுத்தத்தின் கோரப்பிடியிலிருந்து விடுபடுமுன் கடற்கோள் வந்து எம் மக்களைக் காவு கொண்டது. கண்ணிமைக்கும் பொழுதென அமைந்த அந்த ஊழித்தாண்டவம் விட்டுச் சென்றதோ வெறும் எச்சங்கள்.

வெருடன் சாய்த்து விடப்பட்ட மரங்களில் சில நாட்களில் தளிர்க்கத் தொடங்கிய காட்சியும் கரையோரங்களில் வளை அமைத்து நண்டுகள் வலம் வரும் காட்சியும் இயற்கை உடனடியாகவே தன்னைத் தயார் செய்துகொண்டது என்பதனைத் தெளிவாகக் காட்டிற்று. தானையடியிலிருந்து அலைதழுவும் கரையோரமாக நடந்து செல்லும் போது இவற்றைக் காணக் கூடியதாக இருந்தது.

மனிதர்கள் இயற்கையிலிருந்து வெகுதூரம் சென்று விட்டதால் மீள்வாழ்வு மிகவும் சிரமமானதாக அமைந்து விடுகிறது. அப்படியானால் இன்னும் மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட உளத்தாக்கங்களிலிருந்து மீள்வதும் இதைவிட சிரமமானதாக அமையவுள்ளது என்பது மட்டும் கண்கூடு.

உலகம் மனித இனத்தைச் சுமக்கத் தொடங்கிய காலம் முதல் பல்லாயிரக்கணக்கான யுத்தங்களும் இயற்கை

அனர்த்தங்களும் காலத்திற்குக் காலம் ஏற்பட்ட வண்ணமே இருக்கிறது. இதைவிட மனிதனால் ஏற்படும் அனர்த்தங்களும் இத்தகைய அழிவுகளை ஏற்படுத்திய வண்ணமே இருக்கிறது. முன்னைய வாழ்வினை விட இன்றைய மனிதனது வாழ்வுமுறை வேறுபாடுடையது. இது இவற்றை எதிர்கொள்வதில் மேலும் நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்துகிறது.

இங்கு மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியமைக்கு மிகமுக்கிய காரணம் நாம் இவற்றிற்குத் தயார் படுத்தப்பட்ட நிலையில் இருக்கவில்லை என்பதும் நாங்கள் வறிய முன்றாம் உலகநாட்டு மக்கள் என்பதுமே என்றால் மிகையாகாது. குறுகிய காலத்தில் நான் வட கிழக்கிற்கும் தெற்கிற்கும் பயணித்த போது இதனை உணர்க்கூடியதாக இருந்தது. குறிப்பாக வடகிழக்கு மக்கள் யுத்தக்கிற்கு முகம் கொடுத்தளர் என்பதால் அவர்களில் ஏற்படுத்திய தாக்கம் தெற்கில் ஏற்பட்ட தாக்கத்திலிருந்து பெரிதும் வேறுபடுகிறது.

ஆடைகளின்றித் தவித்துக் கொண்டிருந்த மக்களுக்கு தமது ஆடைகளைக் கொடுத்து விட்டு உள்ளாடைகளுடன் நிவாரணப் பளிகளில் ஈடுபட்டனர் பலர். பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஒரு சில மணிநேராங் களுக்குள் மற்றய மக்களின் உதவிகள் கிடைக்கப்பெற்றதும். இடம் பெயர்ந்த மக்களின் தற்காலிக வதிவிடங்களை அன்றையதினமே அமைக்கமுடிந்தது என்பதும் வடகிழக்கில் அனர்த்தங்களை எதிர்கொள்வதில் காட்டிய வேறுபாடுகள் எனலாம்.

அதிலும் உளவள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான வேலைகள் பரந்தள வில் ஒரிரு தினங்களில் ஆரம்பிக்கப்பட்டமையானது அதிலும் குறிப்பாக பயிற்சிகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் என்பன உள்ளடக்கப் பட்டதை மிக சிறப்பான அம்சம் எனக்கொள்ளலாம்.

அனர்த்த காலங்களில் மக்களின் அன்றாட வாழ்வு பாதிக்கப் படுகிறது. குடும்ப மற்றும் சமூக வாழ்வு பாதிக்கப்படுகிறது. அவர்களுடைய உள்கட்டமைப்பு மற்றும் நிறுவனங்கள் அழிந்துபோய், வீடுவாசல்களை இழந்து நிர்க்கத்திக்குள்ளாகினர்.

அதை விட நம்பிக்கையீனம், எதிர்ப்புளர்வு மற்றும் நிவாரணங்களில் தங்கியிருத்தல், குடும்ப, சமூக உறவில், விரிசல், தற்கொலை என்னம் மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் என்பன பெரியளவில் காணப்படுகின்றன.

இவற்றிக்கு நாம் எமது கலாச்சார பாரம்பரிய விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு எமது உளவளசமூக செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்வது இன்றியமையாதது.

### முதலாம் மாத நிறைவில்...

தாளையாடிக் கடற்கரையில் நின்றுகொண்டிருந்தபோது பாதிக்கப் பட்டிருந்த தேவாலயத்தின் மணிகள் ஓலிக்கத் தொடங்கின. அதுவரை வெறுமையாக இருந்த பிரதேசம் மக்களின் வருகையில் உயிர்பெறத் தொடங்கிற்று நம்பிக்கையுடன் மக்கள் தேவாலயத்தை நோக்கி வரத்தொடங்கியது ஒரு நல்ல அறிகுறி.

செம்பியன்பற்றுப் பகுதியில் இரு பாடசாலைகளும் பகுதியாகத் தானும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு கணிசமான மாணவிகளும் ஆசிரியர்களும் பங்கு பற்றிக் கொண்டிருந்தமை ஒரு வித நம்பிக்கை உணர்வைத் தந்தது.

முள்ளியவளை வித்தியானந்த பாடசாலை இடப்பெயர்வு முகாமின் உளவளத்துணையாளர்களுடன் கலந்துரையாடும் போது மைதானத்தில் சிறுவர்கள் பல்வேறுவிதமான விளையாட்டுகளில் தம்மை மறந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களின் செயற்பாடுகள் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புவதைக் காட்டிற்று.

வெறுமனே உளவளத் துணையாளர்கள் தற்காலிக முகாம்களில் பிள்ளைகளை அழைத்து அவர்களுக்கு உளவளச் சிகிச்சை அளிக்காது வெளியே வந்து அவர்களுடன் அவர்களில் ஒருவராக விளையாடுவது சாலச்சிறந்தது எனக் கூறினேன். அத்துடன் அங்கு சில ஊஞ்சல்ளைக் கட்டுவதற்கு ஏற்பாடுகளைச் செய்தேன். நாம் கற்றுக்கொண்ட முறைகள் யாவும் மேற்கத்தைய நாடுகளின் அறிஞர்கள் வெளியிட்ட நடைமுறை

களே. எமது சமூகத்தின் வளங்களை அறிந்து நாம் அதன் பாரம்பரிய விமுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்தல் மிகச்சிறந்தது.

வற்றாப்பளை அம்மன் ஆலயத்தில் இறந்தவர்களின் பொது அந்தியேட்டிக்கிரியைகளுக்கு மக்கள் வந்து கொண்டிருந்தனர். துயரிலும் தங்கள் உறவுகளுக்கான கடமைகள் செய்ய விளையும் மனநிலை நிச்சயமாக ஆரோக்கியமானதே. இப்படிப் பல சம்பவங்களைக் கூறலாம். இந்தத் துயரங்களை எதிர் கொள்ளல் மனிதனுக்கு இயல்பாகவே உள்ள சபாவமே. ஆனாலும் சமூகத்தில் ஒரு பகுதியினர் கடும் உளத்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு நீண்ட காலத்தில் மனநோய்களுக்கு உள்ளாகும் நிலைமையும் காணப்படுகிறது. அவற்றை நாம் எவ்வாறு எதிர்வு கொள்ளுதல் என்பதே எம் முன்னே உள்ள மிகப்பெரிய சவாலாகும்.

### இரண்டாம் மாத நிறைவில்...

தாளையடிக் கடற்கரையில் அனாதரவாக விடப்பட்டிருந்த மாதாச்சுருவம் அலங்கரிக்கப்பட்டுக் காணப்பட்டது. அதில் அருகாமையில் சில மெழுகுவர்த்திகளும் காணப்பட்டன. நறுமணம் தரும் பத்திகள் காணப்பட்டன. மக்கள் மெதுவாகப் பழையபடி வழிபாட்டினை ஆரம்பித்துள்ளனர் என்பதை இது காட்டுகிறது.

தனிர்த்துக் காணப்பட்ட மரங்களுடன் வேறு சில மரங்கள் பூத்துக் குலுங்கின. வெள்ளனநிறத் தேமா மலர்கள் இலைகளற்ற மரங்களில் பூத்திருந்தது பிரமிப்பினைத் தந்திற்று. கடற்கரையினை சில கட்டுமரங்கள் அலங்கரிக்கத் தொடங்கின.

மூல்லைத்தீவில் மக்கள் மெதுவாக பாடசாலை முகாம்களிலிருந்து இடைத்தங்கல் வதிவிடங்களை நோக்கித் திரும்புகின்றனர். பாடசாலை களுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்புவதில் கரிசனை கொண்டு செயற் படுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

கடற்கரையில் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது சேதமடைந்த ஆலயத்தில் தளிமையில் ஒருவர் அமர்ந்திருந்து அழுதவன்னாம் காணப்பட்டார். அவர் அருகில் தான் தொலைத்துவிட்ட ஜந்து உறவுகளுக்கும் தற்காலிகமாக கல்லறைகள் அமைத்துக் கூடியதாக இன்னுமொருவர் காணப்பட்டதையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அவர்களை அன்றைய தினம் உள்ளால் சிகிச்சைக்கு சேர்ப்பித்து உதவிகள் வழங்கப் பட்டன. ஒரு பகுதியினர் பெருமளவு உள்தாக்கங்களுக்கு உட்படத்தான் செய்கின்றனர்.

### முன்றாம் மாத நிறைவில்...

தானையாதிக் கடற்கரையில் மாதா சுருவத்திற்கு ஒரு தற்காலிகக் கூடாரம் அமைக்கப்பட்டு மாலையும் அனிவீக்கப்பட்டிருந்தது உயிர்த்த ஞாயிறு உற்சவம் நடைபெற அதனருகில் உள்ள கோவிலில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. சில இயந்திரப் படகுகள் கரையில் நிறுத்தப் பட்டிருந்தன.

பாடசாலைகளில் ஆழிப்பேரலையின் நூறாவது நாள் சித்திரக் கண் காட்சிக் காக ஓவியங்களை வரைவதில் மாணவர்கள் எடுப்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர். உடுத்துறை மகாவித்தியாலயத்தில் கல்விபயின்ற நிவாஸ் என்ற மாணவனின் ஞாபகார்த்தமாகவே இந்தக் கண்காட்சி ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டது. அவன் அந்தப் பாடசாலையின் சிறந்த ஓவியர்களுள் ஒருவன். ஆழிப்பேரலையின் போது அவன் உயிர் நீர்த்தான். அவனுடைய 7 வயது தங்கை "அன்னா நல்லா படம் கீறுவான்." "எனக்கு எண்ட சின்னவனைத் திருப்பி தாங்களேன்" என முகாமில் கூறியது இன்னும் காதுகளில் ஓலிக்கிறது.

பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் எவ்வாறு ஒரு குழம்பிய நிலையில் காணப்படுகின்றார்களோ அதேபோல் மனநலத்துறை சார்ந்தவர் களுக்குக் கூட இந்த திடீர் அளர்த்தம் ஒரு வித அதிர்வினைத் தந்துள்ளது. அவர்கள் தங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்

அவர்களுடைய பணியினைத் தெளிவாக வரைவுபடுத்திக் கொள்ளவும் இந்த நூல் உதவியாக அமையும் என எண்ணுகிறேன்.

இந்த மூன்றுமாத காலமும் ஒடிச்சென்று விட்டன. பலர் வழிமைக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு அவதியற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த யதார்த்த நிலையில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டாளர்கள் எனப் பலருடனும் சேர்ந்து ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ளவேண்டிய தேவையுள்ளது. அதற்குரிய பயிற்சிகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் என்பன, உடுத்துறை, புதுக்குடியிருப்பு, மூல்லைத்தீவு, கிளிநோச்சி போன்ற பகுதிகளில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தன. அந்தப் பயிலரங்குகளில் பங்கு பற்றியவர்களின் வினாக்களினுடாகத்தான் இந்நால் தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது. இது ஒரு பாடநூலாக அல்லது தன்விழிப்பு ஏற்படுத்தும் ஒரு நூலாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

எமது பிரதேசத்தில் மனநலமேம் பாட்டிற்காக நாம் செய்ய கூடியவற்றில் முக்கியமானது எமது பிரதேசம் முழுவதற்குமாக மனநல மேம்பாட்டு நிலையம் ஒன்றினை அமைத்து அதனுடு சகல செயற்பாடுகளையும் ஒருங்கிணைத்தல்.

பெற்றோர்களை இழந்த மாணவர்களை சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கு அனுப்பாமல் அவர்களை அவர்களின் உறவினர் மூலம் பராமரித்து சாலச்சிறந்தது. இதற்குரிய வகையில் அம்மாணவர்களுக்கு புலமைப் பரிசுகளை வழங்கலாம்.

ஆழிப்பேரவையால் காவுகொள்ளப்பட்டவர்கள் நினைவாக அந்தப்பிரதேசங்களில் நூல்நிலையங்களை அமைத்து அதில் இந்தவர்களின் பெயர்கள் பொறிக்கப்படுதல் ஆரோக்கியமானது இது ஓராண்டு நினைவுநாள் வருவதற்கு முன் செய்யப்படல் வேண்டும்.

## பணையிடை வெளி

தொடுவானத் தொலைவில்  
கடல்மீது பகலவன்

பாதப்பரப்பெங்கும்  
வளைகட்டும் சிறுநண்டுகள்  
கவிதையாய்ப் புலரும்  
பனங் கூடல்

கடலோசை தரும் கீதமே  
எம் இதய ஒலி  
நீலவெளிச் சமுத்திரம்  
வாழ்வின் மூலதனம்  
வாழ்ந்திருந்த பொழுதுகள்  
வசந்தம்

காலடியில்  
கசிந்திருந்த கடல்  
வெகுண்டெழுந்து  
எம்மைக் காவு கொண்டது

நித்தமும்  
காத்திருக்கும் துணைவி  
களைபோக்கும்  
மழலைகள் சிரிப்பொலி

எல்லாமே  
ஒரே நாளில் இல்லாமல் போனது

வலைவீசாத இந்த வாழ்வு  
வெறும் வெட்டிப்பொழுது

இனி  
துயர் களைந்தெழும் சந்ததி  
தொலைந்த வாழ்வைப் பெறும்

பனையிடை வளரும்  
வடலிகள்  
முகிலிடை உயரும்.

மீண்டும்  
புதிதாய்ப் புலரும்  
பனையிடை வெளி

- அமுதமொழியன்



## அறிமுகம்

**அனர்த்தம் என்பது உண்மையில் வெறும் அழிவு மாத்திரமல்ல.** நாம் அனர்த்தத்தினை நேரடியாகவே ஆழிப்பேரவையுடன் ஒப்பிடுகிறோம். ஆனால் உண்மையில் அனர்த்தம் என்பது தேவைக்கும் அதைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய தகைமைக்குமிடையிலான சமநிலைக் குழப்பமே. எம்முடைய வளங்கள் அதிகமாக இருந்தால் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் சிரமமிருக்காது. ஆனால் வளங்கள் குறைவானால் ஏற்பட்ட தாக்கம் மிக அதிகமாகும். எனவேதான் வறிய நாடுகளில் இயற்கை அனர்த்தங்கள் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. அதைவிட தாக்கத்தின் விகிதம் (Impact ratio) என்பது எண்ணிக்கைகளை விட ஒரு சமூகத்தின் எத்தனை பாகம் அல்லது எத்தனை விகிதத்தினர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதினைப் பொறுத்தது. எனவே ஒரு அனர்த்தத்தின் உண்மையான பாதிப்பை இந்த இரு நிலைகளினாலும் நாம் விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

போரினால் வளங்கள் குன்றிய ஒரு சமூகத்தில் தாக்கத்தின் விகிதமும் அதிகமாகவே காணப்படும். எமக்கு நேர்ந்த அனர்த்தம் ஒப்பீட்டளவில் கண்தியானது. அதை விட எதிர்பார்ப்பின்மை மற்றும் குறுகிய காலத்தில் நிகழ்ந்தமை என்பன இவற்றிற்கு வலு சேர்க்கும் காரணிகளாக அமைகின்றன. உதாரணமாக கள்ளப்பாடு

கிராமத்தில் தாக்கத்தின் விகிதம் மிக அதிகம். பெரும்பாலானவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட சமூகத்தில் அழிக்கப்பட்டுள்ளனர். எனவே அவர்களிற்கு நேர்ந்த அனர்த்தம் மிக மோசமானது.

தெற்கில் இந்த அனர்த்தத்தின் தாக்கத்தை ஒப்பிடும் போது நகரமயமாக்கல் மற்றும் தொழிற்சாலைகளின் வளர்ச்சி, காடுகளின் அழிப்பு, உல்லாசப்பயணத்துறையின் வளர்ச்சி மற்றும் அவர்களது உட்கட்டமைப்பு சிதைக்கப்பட்டமை என்பன தாக்கத்தினை அதி கரித்துள்ளது. உதாரணமாக காலி நோக்கிச் செல்லும் போது இடையில் ஒரு பகுதிக் கரையோரத்தாவரங்கள் அழிக்கப்படாமையினால் அந்தப் பிரதேசம் முற்றாகவே பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது. உல்லாசப்பயணத் துறையினரின் தாக்கமும் அந்தப் பகுதியில் இல்லாததால் அந்தப்பகுதி பாதுகாக்கப் பட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடிகிறது.

ஒரே வகையான தாக்கம் எவ்வாறு பாதிப்புக்களின் அளவுகளில் வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பது தெளிவாகிறது. அனர்த்தம் என்பது ஒரு சார்புநிலைக்கோட்டாடு என்பதை நாம் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இங்கு தாக்கத்தின் நேரம் குறைவாகக் காணப்பட்டது ஒரு சாதகமான நிலைமை எனக் குறிப்பிடலாம். ரஷ்யாவில் நடைபெற்ற அனுஷலை வெடிப்பின் தாக்கம் சில நாட்கள் நீடித்தமையை இங்கு குறிப்பிடலாம்.

உள்தாக்கங்களை பொறுந்தவகையிலும் இவை வெவ்வேறான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தப் போகின்றன. காயத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் மற்றும் உறவுகளைப் பறிகொடுத்தவர்கள், நேரடியாக உயிராபத்தினை எதிர்கொண்டவர்களின் உள்தாக்கங்கள் மிகவும் அதிகமானது. வீடுகளை இழுந்தவர்கள் மற்றும் தொலைவில் இருந்து இவற்றைப் பார்த்தவர்கள் அதைவிட குறைவான உள்தாக்கங்களுக்கு உட்படுகின்றனர். சிறிய அளவில் தொலைக்காட்சிகளில் அழிவுகளைப் பார்த்தவர்களும் கூடப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். அதைவிட நிவாரணப் பணிகளிலும் ஆற்றுப்படுத்தலிலும் ஈடுபட்டவர்கள் கூட பாதிப்பிற்கு உட்படுகின்றனர்.

அனர்த்தத்திற்குப் பின்னான உளவியல் தாக்கம் காணப்படுவது பின்வரும் வகையினரில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

1. காயத்திற்கு உட்பட்டவர்கள்
2. உறவுகளைப் பறிகொடுத்தவர்கள்
3. நேரடி உபிராபத்தினை எதிர்கொண்டவர்கள்.

மனிதனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட அனர்த்தத்தை விட இயற்கை அனர்த்தங்கள் ஏற்படுத்தும் உளவியல் தாக்கம் குறைவாகக் காணப் படுகின்றன.

உடனடியான தேவைகளாக அனர்த்தங்களில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் உணவு, உடை, வதிவிடம் என்பன அமைந்து விடுகின்றன. அவற்றின் தேவைகள் பூர்த்தியானதும் அவனுடைய இழப்புகள் மற்றும் உளத்தாக்கங்கள் உணர்ப்படுகின்றன.

அத்துடன் முதலில் ஆர்வமாக அமைந்துவிட்ட நிவாரணப் பணிகள் சோபை இழுக்கும் போது உளத்தாக்கம் பெரிய அளவில் தெரியவரும். முதலில் அஷ்வகளை சமூகமாக எதிர்கொண்டவர்கள் பின்னர் தனி மனிதனாக அவற்றினால் உருவான நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும் ஏதுநிலை தோன்றும். அப்பொழுதுதான் தனிப்பட்ட அழிவு, இழப்பு அவனுக்குப் பெரிதாக தோன்றும். உளப்பாதிப்புகளும் பெரிய அளவில் வெளிவரத் தொடங்கும். பெளதீக தேவைகள் பூர்த்தியாகும் போது உணர்ச்சி மற்றும் உள சம்பந்தமான வெளிப்பாடுகள் வெளிவரத் தொடங்கும். பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய், உறவுகளில் சிக்கல், மெய்ப்பாட்டு நோய் மற்றும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல் என்பன வெளிவரும். அழிவுக்குப் பிற்பாடு அவர்களது நம்பிக்கைகள் மற்றும் விழுமியங்கள் என்பனவும் மாறுபட்டுக் காணப்படும்.

அனர்த்தங்களில் இருந்து மீள்வது என்பது தனியே நிவாரணத்தில் தங்கியுள்ளதல்ல. அது தாக்கத்தின் வலிமை மற்றும் தனி மனிதனின் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் மற்றும் அவனுடைய சமூகக்கட்டமைப்பு

ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது. உதாரணமாக யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தின் கட்டமைப்பு ஏற்கனவே சிலைந்துள்ள நிலையில் அத்தகைய பகுதிகளில் அனர்த்தங்களிலிருந்து மீள்வது கடினமானதாக இருக்கலாம்.

கள்ளப்பாடு கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணின் கணவனும் அவளது இரு குழந்தைகளும் இறந்துவிட்டனர். அவளது தலைமயிர் உயரமான மரமொன்றில் சிக்கியதால் அவள் காப்பாற்றப்பட்டாள். ஆனால் அவளது நெருங்கிய உறவினர்கள் யாருமே அவளுடன் இல்லை. வெளி நாடுகளிலும் கொழும்பில் ஒரு சகோதரியும் தான் இருக்கின்றனர். அவளது குடும்ப சமூகவாழ்வு மிகவும் வலுவிழுந்து காணப்படுவதால் அவள் மிகவும் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு வைத்திய சாலைக்கு வந்திருந்தாள். அவளால் தன் இறந்த உறவுகளின் சடங்கு களைத்தானும் செய்யமுடியாத பரிதாப நிலை காணப்படுகிறது.

வெற்றிலைக்கேணி கிராமத்தைச் சேர்ந்த இளம் பெண்ணின் பெற்றோர் ஆழிப்பேரலையினால் காவுகொள்ளப்பட்டனர். அவளது வீடு முற்றாகச் சேதமுற்றிற்று. ஆனால் அவள் தனது உறவினர் வீட்டில் தங்கியுள்ளதுடன் மெய்ப்பாட்டு நோய்க் குணங்குறிகளுடன் வைத்திய சாலைக்கு வந்திருந்தாள். தன் உறவினர் வீட்டிலிருந்து இறந்தவர்களின் சடங்குகளைச் செய்யகூடியதாக இருந்தது. எல்லோருக்கும் இது ஒட்டுமொத்த ஆழிவுதான் எனவும் நாம் என்ன செய்ய முடியும் எனவும் நம்பிக்கையுடன் குறிப்பிட்டிருந்தாள்.

இந்த இரண்டு சம்பவங்களும் நமக்குத் தெளிவாக ஒன்றைக் குறிப்பிடுகின்றன. அனர்த்தத்தின் தாக்கம் எவ்வாறு வேறுபடுகிறது என்பதும் அதிலிருந்து மீள்வது என்பதும் ஓவ்வொருவரிலும் வேறு படுகிறது. ஆகவே எமது பணிகள் ஒரே கடமைகளைக் கொண்டதாக அமையமுடியாது. எனவே அவை தனித்துவமானதும் தாக்கத்தின் அளவினைப் பொறுத்து வேறுபாடுகளைக் கொண்டதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

அனர்த்தங்களின் பின் பெண்கள் ஆண்களை விட அதிகமாக உள்பாதிப்புகளுக்குள்ளாகின்றனர். அவர்களுக்கு நீண்டகால மன

நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஏதுநிலைகள் அதிகம். அதுவும் எம்போன்ற பாரம்பரியமான ஆண்சார்ந்த விழுமியங்களைக் கொண்டுள்ள சமூகத்தில் அத்தகைய பாதிப்பு மிக அதிகமாகவே காணப்படுகின்ற எது நிலையுண்டு. இம்முறை அனர்த்தத்தில் பெண்கள் பலர் உயிரிழக்க நேர்ந்ததால் ஆண்கள் தபுதாரர்களாக அல்லது ஆண் விதவைகளாக மாற்றப்பட்டுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இது யுத்தகாலத்தின் நிலைமையுடன் ஒப்பிடும்போது எதிர்மாறாக அமைகிறது. இதனால் ஆண்கள் அனர்த்த உளவெளிப்பாடுகளால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். மதுபானப் பாவிப்பு மற்றும் பாலியல் பிரச்சினைகள், குற்றசெயல்கள் அதிகரிக்கப்பட்டுக் காணப்படும். அதிலும் மளனவியை இழந்து குழந்தைகளுடன் வாழும் நடுத்தர குடும்பத் தலைவன் மிகவும் பாதிக்கப்படுவதற்கு எது நிலை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நடுத்தர வயதினர் மிக அதிகமாக நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகின்ற நிலைமை இத்தகைய அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் நடுத்தர வயதில் குடும்ப அங்கத்தவர்களை கொண்டு நடாத்தும் பொறுப்பினை ஏற்கின்றனர். அவர்களே தொழில் மற்றும் நிதி சம்பந்தமான நெருக்கீடுகளிற்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். குழந்தைகளைப் பராமரித்தலும் முதியவர்களை பாதுகாத்தலும் இத்தகைய நடுத்தர வயதினரின் கடமையாகின்றன. இது அவர்களில் பெருமளவு தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. சிறுவர்களும், வயோதிபர்களும் கூட வெவ்வேறு விதமான உளப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர் எனக் குறிப்பிடலாம்.

சமூக ஆதரவு என்பது மிக முக்கியமான மனவள ஆரோக்கிய காரணி. ஆரம்பத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும் இந்த ஆதரவு அனர்த்தங்களின் பின் நீண்டகாலத்தில் கிடைக்காமல் போகும் எதுநிலை காணப்படுகிறது. அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் சமூக கட்டமைப்பில் முன்னைய கட்டமைப்பு அற்றுப் போகும் நிலை ஏற்படும் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள் புதிய கட்டமைப்பில் இதனால் அவர்களது சமூகத்தில் இருந்து விடுபடும் நிலைகூட ஏற்படலாம்.

உதாரணமாக இடப்பெயர்வு வதிவிடங்கள் அல்லது இடைத் தங்கல் முகாம்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் அமைக்கப்பட்டு

வருகின்றன. அவற்றில் குடியேறும் மக்கள் தங்களது சமூக ஆதரவினை இழக்கும் நிலை ஏற்படும்.

அதை விட நாம் சிறுபான்ஸைம் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், எந்த அனர்த்த காலங்களிலும் அத்தகையவர்களின் வளங்கள் குறைந்து காணப்படுவதால் சிறுபான்ஸைச் சமூகத்தினர் அதிகமாகப் பாதிக்கப் படுகின்றனர். இது மீள்புனரணப்பிலும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடியது. நிவாரணப் பங்கிடல், அரசின் பாராமுகப் போக்கு என்பனவும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும்.

நாம் கீழைத்தேய கலாச்சாரத்தைக் கொண்டவர்கள், எங்களுடைய சமூகவிழுமியங்கள் மேற்குநாடுகளில் இருந்து பெரிதும் வேறு படுகின்றன. (மெய் - உடல்) மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் எமது சமூகத்தில் அதிகம். எனவே அதனை நாம் புரிந்துகொள்ளாவிடின் நாம் மனநோய்கள் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களைக் கண்டறிவதில் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படலாம். எமது அக நெருட்டலை நாம் வெளிப்படுத்தும் வடிவம் முற்றிலும் மாறானது. மனச் சோர்வு நோய்கள் வெறுமனே மெய்ப்பாட்டு நோய்க்குறிகளாக வெளிப் படுத்தப்படுகின்றன. மனதில் தாங்கமுடியாத துன்பம் ஒரு தலையிடியாக அல்லது முதுகுவலியாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

சிறுபான்ஸை கீழைத்தேயக் கலாசாரப் பண்பாட்டினைக் கொண்ட தான் ஒரு சமூகம் நாம். இரு தசாப்த காலப் போர்ச்சுமலை எதிர் கொண்டோம். திடிரென ஆழிப்பேரவைகள் எமது சமூகக் கட்டமைப் பினை சீர்குலைத்ததுடன் உயிர் உடமைகளுக்கும் பெருத்த இழப்பினை ஏற்படுத்தியுள்ளன. நாம் இதனை எதிர்கொண்டு செய்யவேண்டிய பரிகாரம் என்னவென்பதைப் பார்ப்போம்.

பெரும்பாலான மக்கள் இந்த அனர்த்த நெருக்கீடுகளை வெற்றிகர மாகவே எதிர்கொண்டு மீள்வர். ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியினர் இந்த நெருக்கீடுகளுக்குச் சரியான முறையில் முகம் கொடுத்திடமுடியாது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக வெளிப்படுவர் என்பது திண்ணனம். எனவே அதனை எதிர்வு கொள்ளல் மிக முக்கியமான காலத்தின்

தேவை எனலாம். இவை வெவ்வேறு தளங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் முக்கியமானது. தனிமனித, குடும்ப, சமூக, நிர்வாகத் தளங்களில் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன், ஆற்றுப்படுதுளர் நட்புதவியாளர், உளவளத் துணையாளர், மனநலமேம்பாட்டாளர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்கள் என்ற மட்டங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். சில இடங்களில் அரங்குச் செயற்பாட்டாளர்கள் ஆற்றுப்படுத்தலை செய்வதையும் வேறுசில இடங்களில் நட்புதவியாளர்களும் உளவளத்துணையாளர் களும் நெருக்கீட்டு உளவள ஆலோசனை வழங்கியதையும் காணக் கூடியதாக இருந்தது. இவர்களுக்கான பயிற் சியினை மனநல மருத்துவர்களும் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டாளர்களும் மேற்கொள்கின்றனர். இவையாவும் ஒன்றிணைந்த செயற்பாட்டின் வடிவமாக இருப்பது சமுகத்திற்கு ஆரோக்கியமானது.

அனர்த்த காலநெருக்கீடுகள் ஒரு சில நாட்களில் தீர்ந்துவிடும் என எண்ணமுடியாது. அவை நீண்ட காலத்திற்கு சமுகத்தில் வெவ்வேறு நிலைகளில் காணப்படும். வாழ்விடங்களின் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படும்போது தொழில் வாய்ப்புக்கான தேவை பூர்த்திசெய்யப்படாது நீண்டு செல்லலாம். கடற் கோள் நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்து மீள்குடியமர்வு ஒரு நெருக்கீடாக அமையலாம். திடீரென வேறு ஒரு நெருக்கீடு இவற்றிற்கு மேலதிகமாக வந்து செல்லலாம். எனவே எங்களுடைய திட்டமிடல் நீண்டதொன்றாகவே அமைதல்வேண்டும். அத்துடன் காலத்தின் தேவையைக் கருத்திற் கொண்டு அமைதல் வேண்டும்.

மக்களை விழிப்பூட்டல் என்பது மிகமுக்கியமானது. அவர்களது தேவைகளை அறிந்து அவர்களுக்குச் சரியான தகவல்களை வழங்கி வாழ்க்கையினை மீளாவும் உறுதிசெய்தல் என்பது மிகமுக்கியமானது. ஒரு சம நிலைக்குழப்பம் ஏற்பட்டு இருப்பதனால் ஒருவித மயக்கநிலை எங்கும் காணப்படும். இதனைக் களைந்து மீண்டும் ஒரு சமநிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். உட்கட்டமைப்பு இழப்பு ஏற்பட்டுள்ளதால் நாம் வெற்றிடங்களை நிரப்ப வேண்டும். இவை நிறுவனங்களாலும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களாலும் ஏற்படுத்தப்படல்வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களை தெம்படையச் செய்வதற்கு பாதிக்கப்பட்ட வர்களை வலுவிழந்தவர்கள் என்ற தோற்றப்பாட்டிலிருந்து மாற்றி அவர்கள் மீண்டும் தங்களுடைய செயற்பாடுகளில் ஊக்குவித்தல் அத்தியாவசியமானது. பாதிக்கப்பட்ட சமூகம் என்ற நோக்கிலிருந்து வலுவுள்ள சமூகம் என்ற பார்வை தேவைப்படுகிறது. வெளியிலிருந்து தீர்வுகளை திணிக்க முயலாது சமூகத்திலிருந்து ஆலோசகைளைப் பெற்று நடைமுறைப்படுத்துவது மேலானது.

அதைவிட நிவாரணப் பணியாளர்களும் உளப்பாதிப்புக்கு உள்ளாரும் ஏதுநிலை காணப்படுவதால் அவர்களுக்கு உரிய கவனிப்பு வழங்கப்பட வேண்டும். அவர்களின் எண்ணங்களைப் பகிர்தல் ஒரு ஆரோக்கியமானது மட்டுமல்ல அவசியமானதும் கூட.

இவற்றைப் பற்றி வெவ்வேறு தளங்களில் இந்த நூல் ஆராய்ந்து இருட்டைப் பழித்துக் கொண்டிருந்துவிடாமல் ஒரு மெழுகுவர்த்தியைத் தானும் ஏற்றுவதற்கு முயல்கிறது. நாம் ஓவ்வொருவரும் எமது வளங்களைப் பொறுத்து இதில் பங்காற்றுதல் முடியும். மனநல மேம்பாட்டில் அக்கறையுள்ளவர்கள் இதில் பங்கேற்க இந்த நூல் உதவும் என்பது என்னுடைய எண்ணம்.



## நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்ளல்

மன அழுத்தம் (Stress) என்பது ஒரு சார்புநிலையே. நெருக்கீடும் (Crisis) அவ்வாறானதே ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் அழுத்தம் என்பது ஒரு நெருக்கடியை மாத்தீரம் சார்ந்தல்ல. ஏனெனில் இது மனிதனில் ஏற்படும் தேவை (Demand) மற்றும் அந்த மனிதனின் உடல் மற்றும் உளவியல் எதிர்வுகள் (Responses) என இரு கூறுகளைக் கொண்டது. எனவே இந்த இரு கூறுகளிலும் ஏற்படும் சமமின்மையை நாம் அழுத்தம் எனக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் சிலவேளங்களில் அழுத்த மானது ஆரோக்கியமான விளைவுகளைத் தரவல்லது.

உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்கஞக்குள் கடமையொன்றினை முடிக்குமாறு அழுத்தம் கொடுப்பது ஒரு நல்ல விளைவுக்குக் காரணமாக அமையலாம். இங்கே அழுத்தம் நேராளதாக அமைகிறது. (Eustress) அதேவேளை சில நேரங்களில் அழுத்தமானது நேர்மாறாக அமைந்து விரும்பத்தாத விளைவுகளையும் தந்துவிடலாம். குறிப்பிட்ட சாத்திய மற்ற நேரஇடைவெளிக்குள் சில நிகழ்வுகளைச் செய்ய முற்படும்போது அது எதிர்மறையான அழுத்தமாக (Distress) அமைந்து விடுகிறது. அதுவும் பரபரப்பாக்கப்பட்டுள்ள நமது வாழ்வில் இத்தகைய நிகழ்வுகள் மிகச் சாதாரணமாக மாறிவிட்டது. சில நேரங்களில் ஏற்படும் இழப்பு மிக முக்கியமான அழுத்தமாக அமைந்து விடுகிறது.

அழுத்தமானது எதிர்மறையாக அமையும் பொழுது மன உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு ஏற்படுகின்றன. சில வேளங்களில் மிகப் பாதகமாக மனநல மற்றும் உடலியல்

மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. இவை ஒவ்வொருவருக்கும் மிடையில் வேறுபடுகின்றன. சில அழுத்தங்கள் சிலருக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் போது மற்றும் சிலருக்கோ அவை எத்தகைய பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. சிலர் அதனைச் சவாலாகவும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அது அவரவர் சிந்தனைக்கோலங்களையும், எதிர் கொள்ளும் திறனையும் சார்ந்தது. அழுத்தம் என்பது இன்று எம்வாழ்வில் மிகப் பிரபல்யமாவதற்கு எமது வாழ்வு முறை மாறிக்கொண்டிருப்பதே காரணமாகும். எம்முன்னோர்களைவிட நாம் அழுத்தத்திற்கு முகம் கொடுத்தல் பல்வேறு வகைகளில் மாறியுள்ளது.

ஒருவர் நெருக்கீடுகளில் மூழ்கிப்போகவிட மற்றவர் அதனையே சவாலாகவும் படிக்கற்களாதாவும் கொண்டு முன்னேறிவிடுவர். அழுத்தம் ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதாகவே சொல்கின்றனர் நலவியல் அறிஞர்கள். சிலவகையான நெருக்கீடுகள் எல்லோருக்குமே எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தரவல்லது. சிலநேரங்களில் தொடராக ஏற்படும் அழுத்தங்கள் அத்தகைய விளைவுகளைக் கொடுக்கவல்லது. சிலநேரங்களில் அழுத்தங்கள் நெருக்கீடுகளைத் (Crisis) தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு வேலையை இழுத்தல் அல்லது புதியதோர் இடத்திற்கு இடமாற்றலாகச் செல்லுதல் என்பன நெருக்கீடுகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை ஒவ்வொருநாளும் வாழ்வில் ஏற்படும் அழுத்தங்களிலிருந்து சற்று வேறுபடுகின்றன.

சிலநேரங்களில் அழுத்தங்கள் அனர்த்தங்களினைத் (Disaster) தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக அண்மையில் ஏற்பட்ட கடற்கோள், மற்றும் புவியதிர்வு, சில வேளைகளில் யுத்தங்கள், இப்படியான அனர்த்தங்களாக அமைகின்றன. இத்தகைய அழுத்தங்களை நாம் வெறும் அழுத்தமாகக் கொள்ளாது அது ஒரு மிகைநெருக்கீடாக வும் அதனைத் தொடர்ந்து அதன்விளைவாக மனக்காயங்களை அல்லது உள்ப்பேரதிர்வு (Trauma) ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நிலை எல்லோருக்குமே எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியன. யுத்தங்களில் தொடர் நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகும் தன்மை (Cumulative trauma) அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எனவே விளைவுகளும் அவற்றிற்கு ஏற்பாறுபடுகிறது.

சிலவேளாகளில் மனிதனின் அகமுரண்பாடுகள் கூட நெருக்கீடு களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியவை.

நெருக்கீடுகள் மற்றும் அனர்த்தங்கள் எமது கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாகவும் எதிர்பாராத வேளாகளிலும் வந்து அமைந்து விடுகின்றன. சிலவேளாகளில் அவை எமது எதிர்கொள்ளும் திறனையும் மீறி அமைந்து விடுகிறது.

இத்தகைய மனஅழுத்தங்கள் மிகை நெருக்கீடுகளை உண்டாக்க வல்லனவாக அமையப்பெறுகின்றன. அவை இயற்கை அனர்த்தங்களாகவோ (கடல் பெருக்கு, கடற்கோள்) மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட அனர்த்தங்களாகவோ பல (அனுமதின் நிலைய வெடிப்பு, மிகப்பெரிய விபத்துகள்) மற்றும் யுத்தங்களாகவோ அமையப் பெறலாம்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் பெரும்பாலான மக்கள் மனக்காயங்களை (Trauma) அல்லது உளப்பேரதிர்விளை எதிர்கொள்கின்றனர்.

முதலில் அவர்கள் ஏது செய்வது என்று தெரியாமல் திகைத்துப் போகின்றார்கள். அப்பொழுது நிலைமையின் தீவிரத்தைக் கூட உணராத வர்களாகக் காணப்படுவர். அந்நேரங்களில் ஆபத்தினை நோக்கிக் கூட நகரமுற்படுவார்கள். இதனையே முதற்கட்டமாக நாம் பார்க்கலாம். அடுத்த கட்டத்தில் அவர்கள் எதுவுமே செய்யாது பரிதாவிப்புடன் காணப்படுவர். சில சாதாரணமாத மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளைக் கூடச் செய்யமுடியாத நிலைப்பில் காணப்படுவர். ஆனால் மற்றவர் களின் செயற்பாட்டிற்குக் கட்டுப்படுவர் அல்லது அடங்குவர்.

மூன்றாவது நிலையில் அவர்கள் பதகளிப்புடன் கூடிய மனநிலையில் காணப்படுவர். ஒன்றை கருத்துதான்றி ஒருங்கிணைந்து செயல்பட முடியாதவர்களாகக் காணப்படுவர். தங்களுக்கு நடந்தவற்றை மீண்டும் சொல்ல ஆரம்பிப்பார்தாள்.

இவை ஓரிருநாட்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். இத்தகைய நடத்தைக் கோலங்கள் ஓரிருநாட்களுக்குள் வழைமைக்கு திரும்பி விடும். ஆனால்

அது முற்றுமுழுதாகப் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பியதாகக் கொள்ள முடியாது. மேற்குறிப்பிட்ட மாற்றங்கள் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஏற்படும் இயற்கை மாற்றங்கள். ஆனால் நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டுள்ள மனிதனில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை உடலியல் மாற்றங்கள். நடத்தைக்கோல் மாற்றங்கள். சிந்தனைக் கோலங்களில் மாற்றங்கள், உணர்ச்சிகளின் மாற்றங்கள் என பலபரி மாணங்களில் ஏற்படுகின்றன.

இதனைத் தொடர்ந்து பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களில் சிலர் மனநோய்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அவையாவன பதகளிப்பு (Anxiety) மனக்சோர்வு (Depression) நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு (PTSD, Post traumatic stress Disorder) போதைப் பதார்த்தங்களின் பாவனை (Substance abuse) என பலவகைப்படலாம். நெருக்கீடுகள் (Crisis) எனப்படுவது அழுத்தத்தைத் தரும் நிகழ்வு. ஒருவனது தாங்கு திறனையும் மீறி அமைவதை அல்லது மூழ்கடிக்கப்படும் நிலையை மிகை நெருக்கீடு எனக் கொள்ளலாம்.

அழுத்தத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர் கொள்வதைப் போன்று நெருக்கீடில் அமைவதில்லை. அவை எமது எல்லை மீறிச் செல்லுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இதனாலேயே இங்கு உதவி பெறப்பட வேண்டியநிலை ஏற்படுகிறது. எனவே நெருக்கீடில் தவிக்கும் ஒருவருக்கு நாம் (உளவள) உதவி வழங்குதல் வேண்டும். இதனையே நாம் நெருக்கீட்டுத்தலையீடு (Crisis intervention) எனக் கொள்கின்றோம்.

ஒருவர் அழுத்தத்திற்கு உட்படும் போதும் நாம் மேற்கொள்ளும் உளவள ஆலோசனைக்கும் நெருக்கீட்டிற்கு முகம் கொடுக்கும் போது நாம் மேற்கொள்ளும் ஆலோசனைக்கும் இடையில் வேறுபாடு உள்ளது. ஏனெனில் அங்கு உதவி தேவையில் வேறுபாடு உடையதாக காணப் படுகிறது. ஒரு வழக்கமான பாணியில் இவற்றைச் செய்ய முடியாத யதார்த்த நிலைமை அங்கு காணப்படுகிறது. இங்கு உடனடித் தலையீடு தேவைப்படுவதும் தொடர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைவாகக் காணப்படுவதும் அதைவிட சிகிச்சைக்கு

உட்படுபவருடன் ஏற்படும் சிகிச்சைக்குரிய நெருக்கம் வேறுபடுவதும் வேறுபாடுளாகக் காணப்படுகின்றன. இதனால் சில உளவளத் துணையாளர்கள் குழப்ப மடைவதும் உண்டு.

இங்கு சிகிச்சை அல்லது தலையீடு என்பது குறுகிய காலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய தேவையே காணப்படுகிறது. நேரடியாக சில உண்மைத் தகவல்களை வழங்கி அவருக்கு மீள் வாழ்வு பற்றி நம்பிக்கை கொடுத்து அதனாடு சில முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்குதல் என அமைகிறது.

அத்துடன் நெருக்கீட்டுத் தலையீடு என்பது குறுகிய காலத்திலும் நேரடித் தலையீடு என்பதிலும் நீண்ட காலத்தில் பிறவழிமுறைகளில் நிபுணத்துவ ஆலோசனை பெறுவதிலும் தங்கியுள்ளது. இதன் உண்மையான நோக்கம் என்னவெனில் சிகிச்சைக்கு உட்படுபவரின் மனநலத்தை மேம்படுத்துவதுடன் நீண்டகால நடத்தைக் கோலங்களில் ஏற்படும் பிறழ்வினைத் தடுத்தலுமேயாகும்.

## உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள்

நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்த உடற்றொழிலியலில் பல சிக்கலான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நெருக்கீடுகள் உடனடியதாக தனிந்து விடும் சந்தர்ப்பங்களில் உடலி மாற்றங்களும் விஸரவில் பழையநிலைக்குத் திரும்பிவிடும். ஆனால் அவை தொடர்ந்து விட்டால் பல வகையான மாற்றங்கள் ஏற்படும்: அவை பல்வேறு உடல் உபாதைகளைத் தரவல்லன.

மனித இனங்கள் நெருக்கீடுகளுக்கு ஆதிகாலம் முதல் இன்று வரை முகம் கொடுக்கின்றன. இவற்றிற்கு ஏற்றவாறே, உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பயங்கர விலங்குகளுக்கு முகம் கொடுத்து காடுகளின் வசித்த போது உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் இப்பொழுதும் நெருக்கீடுகளில் போதும் அவ்வாறாக ஏற்படுகிறது. உடனடியாக நெருக்கீட்டினை எதிர்கொண்டு போரிடல் அல்லது தப்பித்தல் என்ற

அனவில் உடல் தயாராக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு இனத்தின் தப்பிப்பிழைத்தலுக்கு இன்றியமையாததாகும். உதாரணமாக உடலிற்கு அத்தகைய நேரங்களில் சக்திதேவைப்படுகிறது. இதற்கு ஏற்றவாறு தசைகளில் இருந்து சரப்பிகளின் உதவியினால் சக்தி பெறப்படும் பதார்த்தங்கள் உருவாக்கப்படுகிறது. உடலின் சக்தி, தொழிற்பாடு அதிகரித்து அதன் விளைவாக இதயத்துடிப்பு வீதம் மற்றும் கவாச்ச செயற்பாடு அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் தசைகள் இறுகிக் காணப்படும். இவை ஒருவகை இசைவாகும் நிகழ்வுகளாகும். அதேவேளை இசை வற்றனவாக வாய் காய்ந்துபோதல் போன்ற நிகழ்வுகளும் ஏற்படுகின்றன. இப்படியான சிக்கலாக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உடல் தயார் நிலைக்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன. இதன் போது நரம்பு மண்டலங்கள் உணரப்பட்டு கணத்தாக்கங்கள் மூலம் அவை கடத்தப்பட்டு சரப்பிகளினாடு சரப்புகள் சுரக்கப்பட்டு இத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

## உணர்ச்சி மாற்றங்கள்

நெருக்கீடுகள் உடல்சமநிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியதைப் போன்று மனச் சமநிலையிலும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய மனச்சமநிலை பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் ஒருவரில் அது உணர்ச்சி மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இதனால் இறுக்கமான, கோபமான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தலாம். அத்துடன் குற்ற உணர்வு, வெட்கம் போன்ற உணர்ச்சிகளும் வெளிப்படலாம். கட்டுப்பாட்டை இழந்த மனநிலையில் மிகையான யோசனைக்கு ஆட்பட்டவராகவும் காணப்படலாம். இவர்கள் கருத்துஞ்சலில் குறைவு, தன்னம்பிக்கை குறைவு என்பன காணப்பட்ட ஒரு உதவியற்ற கவனக்குறைவு மனநிலையில் காணப்படுவர். உணர்ச்சிகளின் தீவிரத்தைத் தொடர்ந்து ஒருவித மரத்துப்போன நிலையையும் அடைவர்.

## சிந்தனை மாற்றங்கள்

நெருக்கீட்டிற்கு ஆட்படும் ஒருவரது சிந்தனைகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. தன்னை ஒருவரும் புரிந்து கொள்வது இல்லை எனவும், என்னால் இவற்றை எதிர்கொள்ள முடியவில்லை எனவும் அவருடைய சிந்தனை மாற்றம் கொள்கிறது. நான் தோல்வியடையப் போகிறேன் என்ற எண்ணம் மேலோங்கிக் காணப்படலாம். இதனால் தீர்மானிக்க முடியாதவராகவும் என்ன செய்வதென்றறியாமல் தவிப்பதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கும்.

## நடத்தை மாற்றங்கள்

நெருக்கீட்டிற்கு உட்படும் ஒருவன் பல நடத்தைக் கோலங்களை வெளிப்படுத்துவான். அவர்களுடைய தொழிற்பாட்டுத் திறனில் பாதிப்பு ஏற்படுவதுடன், உணவுப்பழக்கத்திலும் தூக்கநடைமுறைகளிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். மதுபாவனை அதிகரித்தோ அல்லது புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்தோ காணப்படலாம். திடீரென உணர்ச்சிவசப்பட்டு எதிர்ப்பு நிலையைக் காட்டுபவராக மாறலாம். குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிலிருந்து விலகிக் காணப்படலாம். பாலிய வில் நாட்டமற்ற காணப்படலாம். இப்படி நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்ட வர்கள் பெருமளவில் நடத்தை மாற்றங்களை வெளிப்படுத்துவதை அவதானிக்கலாம்.

நெருக்கீட்டின் பின்னர் சாதாரணமாக இத்தகைய மாற்றங்கள் அவதானிக்கப்படுகின்றன. இவற்றினை எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். சிலவேளைகளில் ஆரோக்கியமான முறையில் எதிர்கொள்வதையும் வேறு சிலவேளைகளில் ஆரோக்கியமற்ற முறையில் எதிர்கொள்வதையும் அவதானிக்கலாம். மது பாவனைக்கு அடிமையாதல், தற்கொலைக்கு முயற்சித்தல் போன்றன ஆரோக்கியமற்ற முறையில் எதிர்கொள்ளப் படுவதையும்; பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல், உணர்ச்சிகளை உரிய

முறையில் கையாளல் என்பன ஆரோக்கியமான எதிர் கொள்ளலாகும். நெருக்கீட்டு நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஒரு பிறழ்வு நிலையல்ல. அதன் வெளிப்பாடுகள் அத்தகையதாக மாறலாம். அது நெருக்கீடின் அளவினைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது.

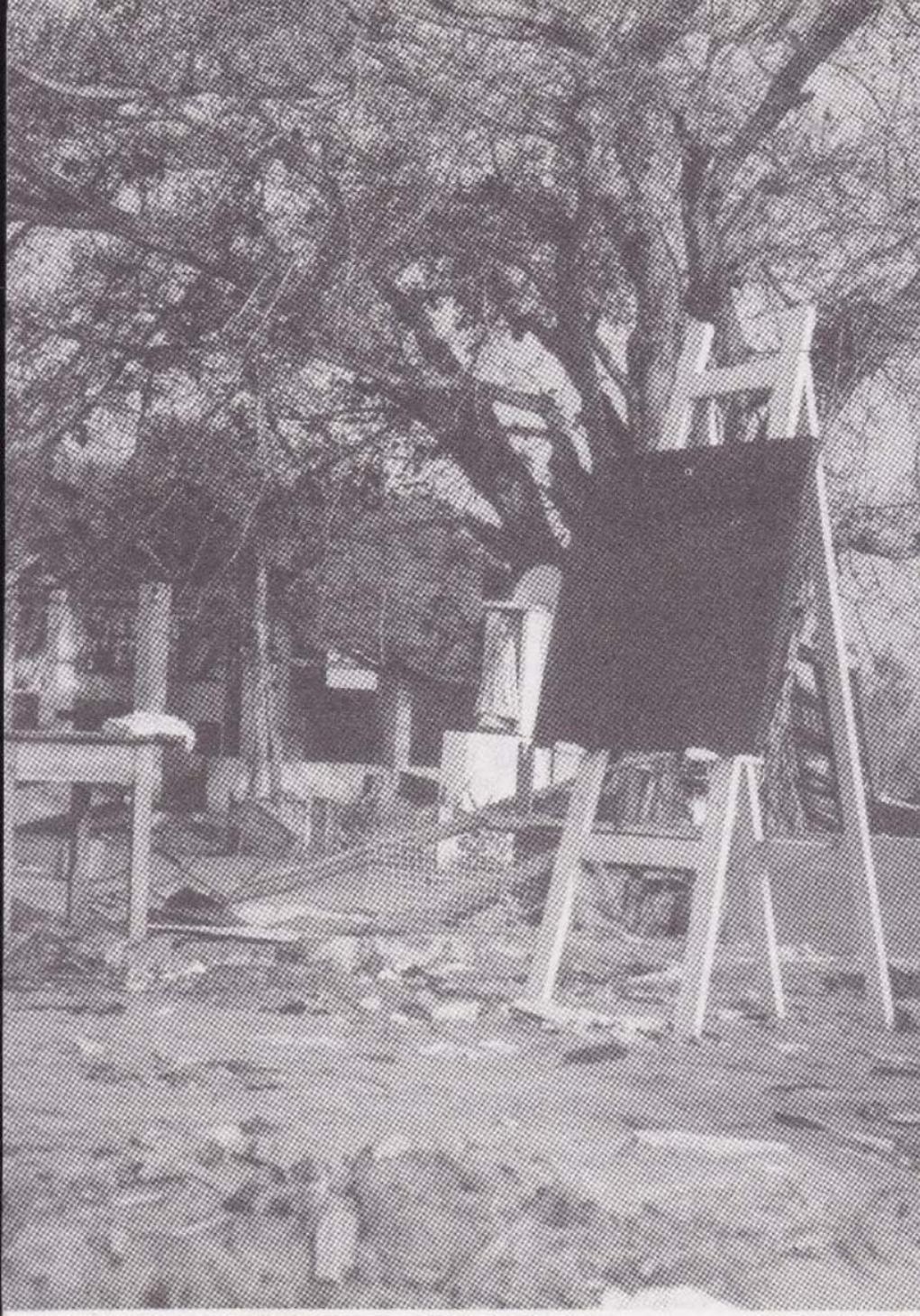
ஒரு நெருக்கீடு மனக்காயத்திற்கு இட்டுச் செல்வதை நிரணயிக்கும் காரணங்கள் சில.

1. கட்டுப்படுத்தும் தன்மை (Controllability)
2. எதிர்வு கூறும் தன்மை (Predictability)
3. தாங்கும் திறன் (Challenging our limits)

இத்தகைய காரணிகள் ஒரு அனர்த்தத்தில் பலமிழப்பதால் அதனைத் தொடந்தது மனக்காயம் அல்லது உளப்பேரதிர்விற்கு (Trauma) உட்படுகின்றனர். அத்தகைய நிலையில் வெளிப்பாடுகள் உளநலக் குறைபாடுகளாக அமைகின்றன.

மிகை நெருக்கீடு அல்லது அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளநலக் குறைபாடுகள்

1. தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம்
2. இழவிரக்கம்
3. மனச்சோர்வு
4. பதகளிப்பு
5. மெய்ப்பாட்டு நோய்கள்
6. நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்
7. மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை
8. தற்கொலை



## தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்தாக்கம் (Acute Stress Reaction)

மிகத் தீவிரமான நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக எதிர்த்தாக்கத்தினை இது குறிப்பிடுகிறது. இது அனர்த்தம் போன்ற தீவிரமான ஒரு நெருக்கீட்டின் பின் பெருமளவில் காணப்படும். இது ஒரு சில மணித்தியாலங்களிலிருந்து சிலநாட்கள் வரை அவதானிக்கப்படும் தற்காலிகமான எதிர்த்தாக்கம்.

இது ஆரம்பத்தில் திகைப்பு அல்லது மனவதிர்ச்சி என்ற நிலையில் வெளிப்படுத்தப்படலாம். பதட்டம், கோபம், திக்கற்றநிலை என ஒருவித பிரமிப்புடன் காணப்படும் மனவதிர்ச்சி நிலையே இந்தத் தீவிர நெடுக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம் எனக் கொள்ளப்படுகிறது.

பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் உணரப்படக்கூடியதாகவும், மிகத் தீவிரமாகவும் காணப்படும். அத்துடன் வியர்த்தல், வாய் உலர்தல், வாந்தி மற்றும் அதிக இதயத்துடிப்பு என்பனவும் காணப்படும். பீதிநோய்க் குணங்குறிகளும் காணப்படும் திக்கற்றநிலையில் யதார்த்த நிலையிலிருந்து விடுபட்ட ஒருவித தெளிவற்ற நிலையில் அங்குமிங்கும் ஒடித்திரிவதை அவதானிக்கமுடியும். சிலர் நெருக்கீட்டினை உருவாக்கிய காரணியை நோக்கிச் செல்லவும் கூடும். தேவையற்ற செயற்பாடு மற்றும் நித்திரையின்மை அதனுடன் கூடிய பயங்கரக் கனவுகள் என்பனவும் இந்நிலையில் காணப்படும்.

சிலவேளாகளில் பிரிவுற்றநிலையினை (Dissociation) அவதானிக்கக் கூடியதாக அமையும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவை தொடர்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் பெருமளவில் காணப்படுகிறன. சில

நாட்களில் மறைந்து விடும் இத்தகைய குணங்குறிகள் தொடருமாயின் அது நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயக்கு இட்டுச் செல்லாம்.

இதன்போது நாம் செய்யக்கூடியவற்றில் அவர்களுக்குப் பாது காப்பு உணர்வினை அளித்து அவர்களுடைய உடனடித் தேவைகளை வழங்கல் என்பன முக்கிய இடம்பெறுகின்றன. முகாம்களுக்கோ அல்லது தற்காலிக வதிவிடங்களுக்கோ அவர்களை அழைத்து சென்று அதனை வழங்கலாம். அவர்களுக்கு நடந்தவற்றை மென்மையாக மீன்விப்பது ஆரோக்கியமானது. அதற்காக மீன்டும் மீன்டும் நடந்தவற்றைக் கேட்பது ஆரோக்கியமற்றது. இத்தகைய ஆற்றுப் படுத்தலுடன் நெருக்கடியிலிருந்து விடுபட்ட மனிலையில் இத்தகைய குணங்குறிகளை மறைந்துவிடும்.

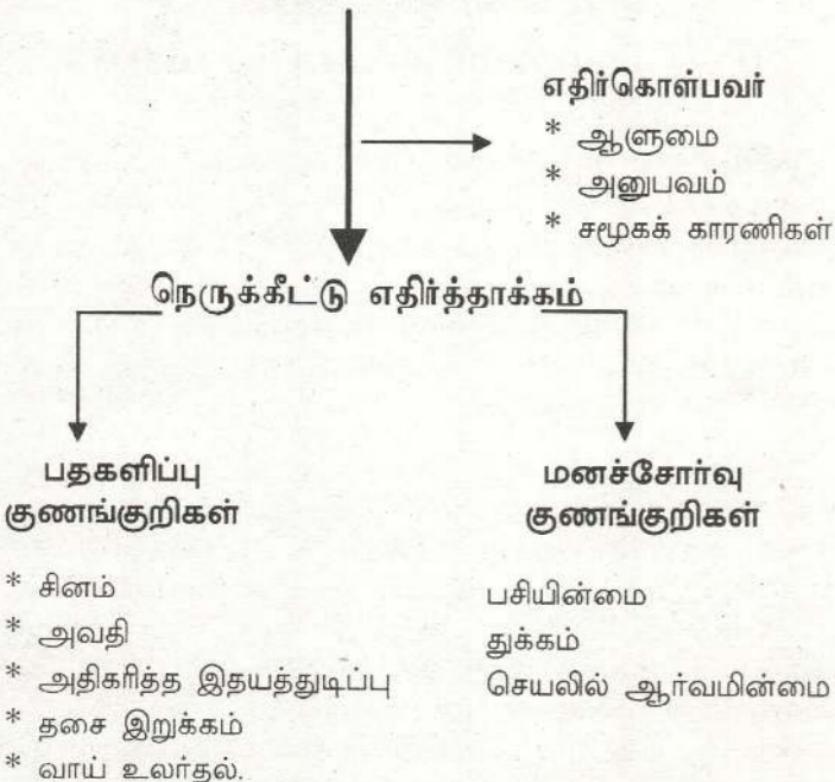
சிலவேளாகளில் அவர்களுக்கு உளவளத்துணை அதிலும் குறிப்பாக நெருக்கீட்டு உளவளத்துணை தேவைப்படலாம்.

ஒரு சிலரிற்கு சாந்தப்படுத்தும் மாத்திரைகள் சிலநாட்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

ஒரு நெடுக்கீட்டின் எதிர்த்தாக்கம் பெரும்பாலும் பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் அல்லது மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளைக் கொண்ட தாகவே அமையும். பொதுவாக ஆபத்தினைத் தொடர்ந்து பதகளிப்புக் குணங்குறிகளும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளுமே ஏற்படுகின்றன. அளவுத்தம் போன்ற தீவிர நெருக்கீடு இழப்பு மற்றும் ஆபத்தினை ஒருங்கே கொண்டுள்ளதால் இந்த இரண்டு குணங்குறிகளும் காணப்படலாம்.

இந்தக் குணங்குறிகள் இரு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. முதலாவதாக நெருக்கீட்டின் தீவிரத்தில் தங்கியுள்ளது. மற்றது அதனை எதிர் கொள்ளும் ஒருவரின் தாங்குதிறனில் தங்கியுள்ளது. இந்த இரண்டு காரணிகளைப் பொறுத்து குணங்குறிகளில் தீவிரமும் அதன் காலமும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இந்தக் குணங்குறிகள் தொடருமாயின் அவை பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நோய்களிற்கு இட்டுச் செல்லாம்.

\* தீவிரம்  
 \* கால அளவு  
 \* நிகழ்காலக் கட்டுப்பாடு  
**நெருக்கீடு** \* (Control over events)



இந்தக் குணங்குறிகள் யாவுமே மெய்ப்பாடு எனப்படும் உடல் வெளிப்பாடுகளாகவும் வெளிப்படலாம். இது எமது பிரதேசத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும் நிலையாகும்.

# நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய்

## (Post Traumatic stress Disorder)

அனர்த்தம் போன்ற தீவிர நெருக்கீட்டிற்குப் பின் ஏற்படும் ஒரு உளநலக்குறைபாடு நோயியல் வெளிப்பாடு. இது ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட மனக்காயம் இட்டுச் செல்லும் நிலை. இது மனிதனது எண்ணச் செயற்பாட்டினைப் படிப்படியாகப் பாதிக்கச் செய்கிறது. அனர்த்தம் போன்ற தீவிர நெருக்கீடு ஒருவரது மனதைப் பாதிக்கும் பொழுது அவருள் நினைவுகள் எண்ணங்கள் என்பவற்றிலும் மற்றும் உடலிலும் மாற்றங் களை ஏற்படுத்துகிறது.

பழையனவற்றை மீளவும் நினைவுக்குக் கொண்டுவருவது நாம் எல்லோரும் செய்யும் ஒரு செயலே. அதுவும் மகிழ்வாக இருந்த சம்பவங்களை மீள்விப்பது ஒரு மகிழ்ச்சி தரும் விடயமே. அதேபோல் எங்களால் தவறவிடப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை மீள்நினைந்து காரணங்களைத் தேடுவது உண்டு. ஒரு இழப்பு அல்லது மனக்காயத்தினை உருவாக்கிய சந்தர்ப்பங்களை நாம் நினைத்து வருந்துவதுண்டு. ஆனால் இவற்றையெல்லாம் தூக்கி எறிந்துவிட்டு நாம் வாழ்க்கையை முன்னோக்கி நகர்த்துகிறோம். ஆனால் இவர்கள் பழையனவற்றையே நினைத்து வருந்தி கொண்டிருப்பவர். மிகை நெருக்கீட்டிற்குப்பட்ட ஒருவர் பழையனவற்றை தாக்கத்தினை ஏற்படுத்திய சம்பவத்தை நினைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால் அவர்கள் சாதாரண வாழ்க்கை மேற்கொள்ள முடியாமல் போகிறது.

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் இத்தகைய மீள் எண்ணங்கள் நிரம்பியது. சிலவேளைகளில் இந்த மீள் எண்ணங்கள் வெறும் எண்ணங்களை அல்லது அதனுடைய மீள்வாழ்வதை ஒத்ததாக அமைந்து விடுகிறது.

உதாரணமாக கடல் அலைகளால் அடித்துச் செல்லப்பட்டு மீண்டும் நோய் தான் தப்பித்து வந்ததை எண்ணிப் பாதுகாப்புடன் உணரும் போதும் அந்தச் சம்பவத்துடன் மீள் வாழ்வது எவ்வளவு துயரமானது. இது இந்த நோய்த்தாக்கத்தின் குணங்குறிகளில் ஒன்றாகின் இதன்போது பாதிக்கப்பட்டவர் மனதில் நெருக்கீட்டிற்கு மிகவும் உட்படு கிறார். சில வேளையில் எல்லாச் சம்பவங்களையும் முற்றாகவே மறந்து விட்ட நிலையும் இந்தக் குணங்குறிகளில் ஒன்றாக அமைவதுண்டு இதனால் தன்னுடைய அன்றாட வேலைகளில் அவதானிப்புடன் ஈடுபட முடியாமல் போவதுண்டு.

மிகைநெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டவர்கள் சாதாரணமாக அதன் தாக்கத்திலிருந்து சில காலங்களில் விடுபட்டு தங்கள் சாதாரணமான வாழ்க்கையை மீளவும் தொடங்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனால் இத்தகைய நோய்களுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு அது சாத்தியமற்றுப் போய்விடுகிறது அல்லது பல காலத்திற்கு அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடமுடியாமல் தவிக்கின்றனர். அவர்களுக்கு உள்ளசிகிச்சைகளும் தேவைப்படவாம்.

அதன் குணங்குறிகள் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கிடையில் பெரிதும் வெறுபடலாம். ஆனாலும் அதனை நாம் 3 வகையாகப் பாகுபடுத்தலாம்.

## 1. ஊரூவும் நினைவுகள் (Intrusive Memories)

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நெருக்கீட்டைத் தந்த சம்பவங்களில் மீள்வாழ்தல் இதன் ஒரு அங்கமாகும் இது இரவில் கனவுகளாகவோ மீள் எண்ணங்களாகவோ திடீரென நெருக்கீடு தந்த எண்ணங்களின்

உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையிலோ காணப்படலாம். சிலவேளைகளில் தாம் பாதிக்கப்பட்டபோது ஈடுபட்ட நிகழ்வினை மீளவும் நிகழ்த்திக் காட்டக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உதாரணமாக கடல் மீளவும் வருவது போன்று உணர்ந்து கொண்டு ஓடத் தொடங்கிவிடுவார்கள். இரவில் கனவுகளில் நெருக்கீட்டினைத் தந்த சம்பவம் மீளவிப்பதனால் அவர்கள் பயத்துடனும் பீதியுடனும் எழுந்திருப்பர். இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக நித்திரையின்றியும் இருக்கத் தலைப்படுவர். மீள் எண்ணங்களால் பாதிக்கப்படும் போது அவர்கள் வியர்த்தல் மற்றும் அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு போன்ற உடற்பாதிப்புக்களையும் வெளிப்படுத்தலாம். இவை இந்த நோயின் முதலாவது வகைக் குணங்குறிகளாகும்.

## 2. தவிர்த்தல் நடத்தைகள் (Avoidance Behaviours)

நெருக்கீட்டினைத் தந்த நிகழ்வு பற்றி அல்லது அதனை நினைவு படுத்தும் சம்பவங்கள் மற்றும் செயல்களை முற்றாக்க தவிர்த்தலைக் குறிப்பிடுகிறது. இதனால் எந்த உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தாத நிலையில் இருப்பதை விரும்புகின்றனர். இந்த உணர்ச்சிகளை மரத்துப் போன நிலையில் அவர்கள் குடும்ப உறவிலிருந்தும் நண்பர்களுடன் உறவாடவிலிருந்தும் விலகிக் காணப்படுவர். இது அவர்களது நாளாந்தப் பணிகளைப் பெறிதும் பாதிக்கின்றது. உதாரணமாக கடல் சார்ந்த சகல நிகழ்வுகளையும் தவிர்த்து அதிலிருந்து ஒதுங்கி வாழ்கின்ற நிலையைக் குறிப்பிடலாம். சிலவேளைகளில் தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தம் கூட அவர்களைப் பாதிக்கச் செய்யலாம்.

சிலர் தங்களுடைய பொறுப்புகளைத் தவிர்த்து ஒன்றிலுமே ஆர்வங்காட்டாமல் எதிர்காலம் பற்றி நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகக் காணப்படுவர். இது அவர்களுடைய தொழிலில் வினைத்திறன் அற்றவராகவும் குடும்பத்தில் உறவுச் சிக்கல்களில் பாதிக்கப்படுவராகவும் காணப்படுவர்.

### 3. அதிபர எழுச்சி நிலை (Hyperarousal)

உடல் பயம் அல்லது பீதிக்கு உட்படும் பொழுது அதிபர எழுச்சி நிலையை அடைகிறது. கடல் உயர்ந்து வருவதைப் பார்க்கும் எவருக்கும் இந்த அதிபர எழுச்சிநிலை ஏற்படவே செய்கிறது. இது சாதாரணவிடயம். ஆனால் அதுவே எதிர்பாராத நிலையில் எந்த ஆபத்துமற்ற நிலையில் அடிக்கடி ஏற்படுதலையே இது குறிக்கின்றது. இந்த அதிபர எழுச்சிநிலையில் கோபம் மற்றும் சினம் ஏற்படுகிறது. தூக்குமின்மையால் பாதிக்கப்படும் ஏதுநிலையும் ஏற்படுகிறது. சிறிய சத்தங்களுக்குக் கூட திடுக்கிடும் நிலை காணப்படலாம். அதைவிட பீதி நிலைக்குரிய குணங்குறிகளான நெஞ்சவலி, தலைச்சுற்றல், அதிக மூச்சவாங்கல் கட்டுப்பாட்டை இழந்து மரணபயம் கூட ஏற்படலாம்.

உதாரணமாக வீட்டில் தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தத்தினைத் தொடர்ந்து இந்த அதிபர நிலைக்கு உட்படலாம்.

மேற்கூறிய மூன்று வகையான குணங்குறிகளைக் கொண்டதுதான் இந்த நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய். இதில் இந்த மூன்று வகையான குணங்குறிகளும் ஒருவரிடம் காணப்பட வேண்டுமென்ப தில்லை. இரண்டு வகையான அல்லது தனியே ஒருவகையான குணங்குறிகள் முதன்மைப்பட்டுக் காணப்படலாம் இந்தக் குணங்குறிகள் மிகை நெருக்கீடு ஏற்பட்டு பலமாதங்களின் பின்பு கூட ஏற்படலாம்.

இந்தக் குணங்குறிகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவரில் ஒருவித பத்தடம் நிறைந்த உள்ளவைக் கொடுக்கிறது. இத்தகைய தற்பதட்டநிலையை வெற்றி கொள்வதற்கு பலர் மது மற்றும் வேறு போதைப்பொருட்களைப் பாவித்துக்கொள்ளத் தலைப்படுவர். இந்தத் தற்பதட்டநிலை மற்றவர் களுடன் குறிப்பாக குடும்பத்தில் சூழக உறவை ஏற்படுத்த முடியாமல் செய்துவிடுகிறது. அதிலும் குறிப்பாக பாவியல் சம்பந்தப்பட்ட உறவுகளையும் பாதிக்கச் செய்கிறது.

பலருக்கு இந்தத் தற்பதட்டநிலை மெய்ப்பாட்டு ரீதியாகவே வெளிப்படுகிறது என்பதும் கவனத்தில் கொள்ளத்தக்க விடயங்கள். எமது பகுதியில் பலர் மெய்ப்பாட்டு குணங்குறிகளுடனே காணப்படுகின்றனர்.

சிகிச்சை முறைகளை நோக்கும் போது பல்வேறுபட்ட சிகிச்சைகளை நாம் மேற்கொள்ளமுடியும். அது தாக்கத்தின் மற்றும் வெளிப்பாட்டின் அளவினைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது. இதில் குறிப்பிடத்தக்க விடயம் என்னவென்றால் இந்த நோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிந்து சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியும். சிறிய அளவான பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களை நம்பிக்கை யூட்டக் கூடிய உளவத்துணையினை மேற்கொள்வதன் மூலம் சீர்செய்யலாம். இத்தகைய தற்பதட்ட நிலைக்குச் சாந்த வழிமுறைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன. சாந்த வழிமுறைகளை கிரமமாக மேற்கொள்வதன் மூலம் ஒருவர் இந்த நோய் நிலையிலிருந்து விடுபடக்கூடியதாக இருக்கும். பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நடத்தைக் கோலமாற்றுச் சிகிச்சைகள் அல்லது சிந்தனைமாற்ற நடத்தைக்கோல் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

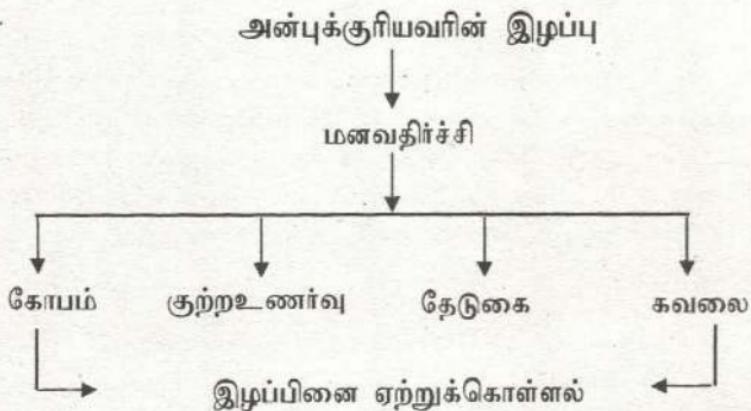
ஓரு சிலர் பதகளிப்பு அல்லது மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருந்தால் அதற்குரிய மாத்திரமாக்களை அல்லது சிகிச்சை முறைகளை வழங்க வேண்டி வரலாம்.

இத்தகைய பாதிப்புற்றவர்களுக்கு குழுச்சிகிச்சை மற்றும் குடும்பச் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதனால் அத்தகைய தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட உதவலாம்.

## இழவிரக்கம் (Grief)

**பெரும்பாலும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து அதுவும் அன்புக்குரிய வரின் மறைவினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுவது இழவிரக்கம் எனப்படுகிறது. இது எல்லோருக்கும் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு ஆனால் ஒரு சிலரில் இது அசாதாரண நிலையினை அடையலாம்.**

எல்லோரும் பெரும்பாலும் இந்த இழவிரக்கச் செயற்பாட்டினாடாகத் தங்களுடைய இழப்பினை, அது தந்திட்ட தாக்கத்தினை எதிர் கொள்கின்றனர். இத்தகைய சாதாரண நிகழ்வினைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் அதனை நாம் புரிந்துகொள்ளலாம்.



முதலில் இழப்புகள் ஏற்படும்போது அதிலும் குறிப்பாக எதிர் பாராத இழப்புகள் ஏற்படும்போது பெரும் அதிர்ச்சிக்குட்படுகின்றனர். இழப்பினை மறுதலித்து அதனை ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாதவாரு நிலையில் காணப்படுவர். அந்த இழப்பினைத் தாங்க முடியாததால் கடுமேகோபத்திற்கு உள்ளாகிக் காணப்படுவர். அதிலும் சில காலம் அந்த இழந்த மனிதனைக் தேடுதலில் ஈடுபடுவர். பிற இடங்களிலும் மக்கள் கூட்டங்களிலும் அவரைத்தேடுவர். அதிலும் அவர்கள் உயிருடன் இருப்பது போன்ற உணர்வு, அவர்களது உருவங்கள் தெரிவது போலவும், அவர்கள் உரையாடுவதைப்போலவும் தோற்றப்பாடுகள் ஏற்படலாம். அவர்களுடைய உருவத்தில் மனதைப் பறிகொடுத்த நிலையிலே காணப்படுவர்.

இழப்பினைத்தொடர்ந்து மனதெருக்கீடு ஏற்பட்டு அது கவலையாகவும் கண்ணீராகவும் வெளிப்படுகிறது. அவர்கள் தங்கள் எல்லா விதமான மகிழ்ச்சியான விடயங்களையும் தொலைத்துவிட்டவர்களாகவே காணப்படுவர். அவர்கள் கவனக்குறைவு மற்றும் ஆர்வ மின்மையினால் பாதிக்கப்பட்டுக் காணப்படுவர். அத்துடன் சினம் கொண்டவர்களாகவும் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியும் காணப்படுவர். அவர்களுடைய அன்றாடக் கடமைகளை மேற்கொள்ளமுடியாது தவிப்பர்.

அத்துடன் ஏதோ நடைபெறப்போகிறது என்ற பயழும் காணப்படலாம் இத்தகைய வெளிபாடுகள் யாவும் ஒரு இழப்பினைத்தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படலாம். எனவே இத்தகைய படிமுறைகளுக்கூடாகவே இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனதிலையை அடைவர். மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் மெல்லமெல்ல மறையத் தொடங்க இழப்பினை ஏற்றுக்கொண்டு தனது அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்யத் தலைப்படுவர்.

எமது சமூகத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் ஈமைச்சடங்குகள் மற்றும் கிரியைகள் இத்தகைய ஆரோக்கியமான எதிர்கொள்ளலுக்கு ஆதரவாக உள்ளன. அவற்றைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இவற்றை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளமுடியும்.

ஆனால் ஆழிப்பேரவைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட இழப்புக்கள் மிகவும் அசாதாரணமானவை. கட்டுப்பாட்டை மீறியவை. பல குடும்பங்களில் பலர் ஒன்றாகவே மாண்டுபோயினர். பல சந்தர்ப்பங்களில் இறந்த உடல்களைக் கூடக் காணாது பலர் தவித்தனர். சாதாரண கிரியைகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் வீடுவாசல்களை இழந்து பலர் தவித்தனர். கூடி அழுவதற்குக் கூட சுற்றமும் உற்றாரும் இன்றிப் பலர் தவித்தனர். இத்தகைய அசாதாரண நிலைமையில் பலர் மிகையான இழவிரக்கத்திற்கு உட்பட்டுக் காணப்பட்டனர்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அசாதாரண இழவிரக்கம் ஏற்படுவதற்கான அல்லது இழவிரக்கம் நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் பெரு மளவில் காணப்படுகின்றன. சாதாரணமாக சுமார் 6 மாதால மளவில் இந்த இழவிரக்கம் நிறைவூறுகிறது. அல்லது தொடர்ச்சியாக நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் தற்போதைய நிலைமையில் காணப்படுகிறது. இதனை நாம் கவனத்திற் கொண்டு உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

இழவிரக்கம் நீண்டு செல்லும் போதும் மிகையாக வெளிப் படுத்தப்படும் போதும் அது நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுகின்றது. அத்தகைய நிலைமை அசாதாரணமானதே. இத்தகைய நிலைமைகளில் பீதி மற்றும் இழப்பினை நினைவுகூரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல் அல்லது நினைவுகூரும் பொருட்கள் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல் கூடும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் தொழிற்பாடு அதிகரித்து மிகையான கோபாவேசத்திற்கு உட்பட்டவர்களாகக் காணப்படலாம்.

மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தொழிற்பாடு மந்தமாகி எல்லாவற்றி விருந்தும் ஒதுங்கிக் காணப்படலாம்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் தன்னை அழித்தல் மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பர். தன்னம்பிக்கை இழந்து காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. ஏந்தத் தூண்டுதலிற்கும் வெளிப் பாடற்றுக் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இத்தகையவர்கள் உளநல்ச் சிகிச்சைகளுக்கு உட்படவேண்டியவர்களே.

இழவிரக்கம் வெளிப்படுவதற்குத் தாமதிப்பது கூட நோயியல் வலுவுட்டம் பெறக் காரணமாக அமைகிறது.

இத்தகைய நோயியல் வலுவுட்டம் பெறுவதற்குப் பல காரணங்கள் ஏதுவாக அமையுலாம்.

1. திடீரென ஏற்படும் இழப்பு
2. மிக நெருங்கிய உறவின் இழப்பு
3. இழப்புக்குள்ளானவர் அந்த உறவில் பெருமளவு தங்கி யிருத்தல்
4. இழப்பிற்குப் பின்னர் பாதுகாப்பற்ற உணர்வில் இருத்தல்
5. இழப்பின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தமுடியாமை.
6. இழப்புடன் வேறும் பல பாதகமான நிகழ்வுகள் ஏற்படல்
7. இழப்பிற்கு உட்பட்டவர் சமூக ஆதரவினை இழந்திருத்தல்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெருமளவு இழவிரக்கம் நோயியல் வலுவுட்டம் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இதை நாம் உற்று நோக்குவோமாயின் அன்மைக்கால அனர்த்தங்களில் உறவுகளை இழந்தவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளைப் பெருமளவில் கொண்டுள்ளனர். எனவே அவர்களில் நோயியல் வலுவுட்டம் ஏற்படக்கூடிய ஏதுநிலை காணப்படுகிறது.

இத்தகைய நிலைமையினைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் கூடியவரை ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவை உள்ளது.

- \* சடங்குகள் மற்றும் ஈமைக்கிரியைகளை மேற்கொள்வதற்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். உடல் அடையாளம் காணப்படா விட்டாலும் இத்தகைய சடங்குகளை மேற்கொள்ளல் மிகவும் அவசியம்.
- \* இறப்பு மற்றும் இழப்பினை இயலுமானவரை உறுதி செய்தல் ஆரோக்கியமானது. அதைவிடுத்து உறவுகளைத் தேடிக்கொண்டு அலைவது பாதகமான நிலைமைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

- \* உடல் கிடைக்கப்பெறாத சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு நினைவுப் பொருளை அல்லது கல் ஒன்றினைத்தானும் வைவத்துச் சடங்குகள் நடத்த வேண்டும்.
- \* இறந்தவரின் புகைப்படம் ஒன்றினைப் பெரிதாக்கி தாம் இருக்கும் முகாம்களிலோ அல்லது உறவினர்கள் வீடுகளிலோ வைப்பதன் மூலம் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தல் இலகுவானதாக அமையும். அத்துடன் இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் ஏதுவாக அமையும்.
- \* இறந்தவர்களின் சார்பாகப் பொதுவான நினைவு கூரல் ஏற்பாடு செய்வது ஆரோக்கியமானதே. இதை ஆலயங்களிலே அல்லது மண்டபங்களிலே ஏற்பாடு செய்லாம்.
- \* இறந்தவர்கள் நினைவாக ஒரு நினைவுக்கல் அமைத்தல் நன்று. அத்துடன் ஒரு பொதுவான நினைவுத் தூபி அல்லது மண்டபம் அமைத்துஅதில் பெயர்கள் பொறிக்கப்படல் அவசியமான தொன்றாகின்றது.
- \* பாடசாலைகளில் இறந்த மாணவர்களின் புகைப்படங்களைப் பொது மண்டபத்தில் நிறுத்தி அஞ்சலிக் கூட்டங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்வது கூட ஆரோக்கியமான விடயமே.
- \* ஓராண்டு பூர்த்தியின் போது மீண்டும் பெருமளவில் உணர்ச்சிகள் வெளிப்படும் ஏதுநிலை உண்டு. இதன்போது அவர்களை நினைவுகூரல் என்பது முக்கியமான நிகழ்வாக அமைதல் வேண்டும்.

இதற்குரிய சிகிச்சை முறைகளை நாம் எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பதும் எம்முன்னே உள்ள முக்கியமான விடயமாகும்.

உடுத்துறையில் தன் குழந்தையை ஆழிப்பேரலையிடம் பறிகொடுத்த தாய் பேதவித்து ஏதுவுமே பேசாது விழுங்கமுடியாது ஏன் தண்ணீர் கூட விழுங்கமுடியாத நிலையில் கிளிநொச்சி வைத்திய

சாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டாள். அவளுக்கு நாம் பிள்ளையின் இழப்பின் போது செய்யப்படும் கிரியைகளை ஒழுங்கு செய்த போது அவள் கத்தி அழுது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தினாள். அதன் பின் அவள் படிப்படியாக பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பிக்கொண்டிருந்தாள். பின்னர் தன் பிள்ளையின் புகைப்படத்தைப் பெரிதாக்கிச் சட்டம் போட்டுக் கொண்டு இருவாரங்களில் வந்திருந்தாள்.

மிக முக்கியமான சிகிச்சை முறையாக இழவிரக்க உளவளத்துணை (Grief Counselling) அமைகிறது. இதன் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய படிமுறைகளை நாம் பார்ப்போம்.

- \* மற்றைய உளவளத்துணையின் போது மேற்கொள்வது போல் இழப்பிற்கு உட்பட்டவர் இந்த இழப்பினைப் பற்றி உரையாடச் சந்தர்ப்பம் அளித்து. அதனைக் கரிசனையுடன் செவிமடுத்தல் வேண்டும்.
- \* அவர்களுடன் மென்மையாகவும் ஒருவித பாதுகாப்புத் தன்மையை வழங்குபவராகவும் நாம் அனுகவேண்டும்.
- \* இழப்பினைப் பற்றி அவர்களது உறவினர்களுடன் உரையாடுவதற்கு ஊக்கமளித்து அதற்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- \* இறப்பிற்கு உட்பட்டவருடன் இவருக்குள்ள உறவுமுறை நெருக்கம் பற்றியும் தொடர்பாடல் செய்தல் நன்று.
- \* குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவர்களைப் பற்றி விசாரித்து அவர்களது நலம் பற்றி உரையாடல் நன்று.
- \* இறந்தவர்களின் புகைப்படத்தினைக் காட்டும்படியும் அவர்களின் மற்றைய செயற்பாடுகள் பற்றியும் விரிவாக உரையாடல் வேண்டும்.
- \* இழப்பிற்கு முன்பாக அவர்களது நெருக்கத்தையும் உறவாடவில் ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளையும் விரிவாக உரையாடல் வேண்டும்.

- \* இழப்பிற்கு உள்ளானவர் தான் தப்பித்துவிட்டதை ஒருவித குற்ற உணர்வுடன் எதிர்கொள்வர். இதனை ஒரு சாதாரண மனித உணர்வு என்ற அடிப்படையில் புரிய வைத்தல் வேண்டும்.
- \* அவரவர் கலாச்சார விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு இறந்தவர் சார்பாக மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகள் மற்றும் கடமைகளை மேற்கொள்ளும்படி தூண்டுதல் வேண்டும்.
- \* இறந்தவரைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கும் உயிர்தப்பிய மற்றவர்களுடன் அவரைப்பற்றி உரையாடுதல் நன்று அதனை நாம் ஊக்கப்படுத்துதல் ஆரோக்கியமானதே.
- \* பொதுவான நினைவு கூரல் மற்றும் நினைவாஞ்சலிக் கூட்டங்களில் கலந்துகொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.
- \* ஒரு குழுவாக தங்களை ஆடையாளப்படுத்திக் கொள்வதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தினை நாம் வழங்குதல் மூலம் இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்தலாம்.

எனவே இழப்பினை நாம் சாதாரண காலங்களில் எதிர்கொள்ளும் போது அதனை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் பெருமளவில் உண்டு. இத்தகைய அசாதாரண நிலைமைகளில் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் மிகக்குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. எனவேதான் உளவளத் துணை மூலமும், உளவளச்சிகிச்சைகள் மூலமும் நாம் உதவுதல் வேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரைகளைத் தற்காலிகமாக வழங்கி அவர்களுக்கு உதவியளிக்கலாம். எனவே நாம் சாதாரண இழவிரக்கக் செயற்பாடுகளை அறிந்துகொண்டு மிகையான அசாதாரண இழவிரக்கக் செயற்பாடுகளை அதிவிருந்து வேறுபடுத்திப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுமுடியும்.

## மெய்ப்பாடு

### (Somatization)

**மெய்ப் பது உடலினைக் குறிப்பதால் இந்த மெய்ப்பாடு என்பது உடல் முறைப்பாடுகளைக் குறித்து நிற்கிறது. மீளமீள உடற் குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்துவது நமது கீழூத்தேயக் கலாச்சாரத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒன்று. அன்றத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர் கள் தங்களது தற்பதட்டநிலையை மெய்ப்பாட்டினாடாகவே வெளிப் படுத்துகின்றனர். அதாவது ஒரு தலையிடியாகவோ அல்லது இடுப்பு வலியாகவோ அதனை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அப்படியான வெளிப்பாட்டையே கவனத்தில் கொள்ளும் தன்மை எமது சமூகத்தில் காணப்படுவதால் அத்தகைய வெளிப்பாடுகள் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. இத்தகையவர்களின் உடல் வெளிப்பாட்டினைப் பரிசோதிக்கும் போது எந்த நோயியல் வெளிபாடும் அவதானிக்கப்படமாட்டாது. இத்தகையவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்பட்டுக் கொண்டும், பல தடவை வைத்தியர்களின் உதவியை நாடுபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.**

நெருக்கீடு, பயம், கவலை, உறவுச்சிக்கல் என்பனவும் உடல் முறைப்பாடுகளாகவே வெளிப்படுகின்றன. எமது சமூகத்தில் மனசோர்வு மற்றும் பதகளிப்பு நோய்கள் இத்தகைய வெளிப்பாடுகளினாடாகவே பெறப்படுகின்றன.

இவர்கள் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் மூலம் ஏதோ ஒருவகையில் பயன்பெறுகின்றனர். மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதிலும் அல்லது சில கடமைகளை நிறைவேற்றாது விடுவதற்கும்

கூட இவை உபயோகமாகின்றன. சில வேளைகளில் நெருக்கடியான நிகழ்வைத் தவிர்க்கவும் உதவலாம்.

உள்பிரச்சினைகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துதல் என்பது எமது சமூகத்தில் இலகுவானதல்ல. எனவே உடல் வெளிபடுகளை வெளிப்படுத்துவது கலபாகின்றது. அத்துடன் உள்பிரச்சினைகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் நாம் மனநோய்க்குட்பட்டவர்கள் என்ற அடையாளப்படுத்தவிற்கு உட்படவேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். எனவே இவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கும் இந்த உடல் முறைப்பாடுகள் இலகுவானதாக அமைந்துவிடுகிறது.

மேலும் வைத்தியர்களின் கவனத்தையும் நாம் உடல் வெளிபாட்டி னாடாக இலகுவில் பெற்றுகொள்ள முடிவதால் அதுவும் ஒரு காரணியாக அமைந்துவிடுகிறது.

எனவே மேற்கூறிய காரணங்கள் வழிகோலுவதால் நாம் எமது உள்பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு இலகுவான வழியாக இந்த மெய்ப்பாடு அமைந்துவிடுகிறது இது தான் எமது கயநினைவிற்கு உட்படாமலே வெளிப்படுகிறது.

தனது கணவருடன் வாக்குவாதப்பட்டுக் கொண்டு மனைவி தலையிடியினை ஒரு மெய்ப்பாடாக வெளிப்படுத்தலாம்.

பாடசாலைக்கு செல்ல விரும்பாமையை வயிற்றுவலி ஒன்றின் மூலம் பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்துவதை நாம் பெருமளவில் அவதானிக்க முடியும்.

வைத்தியசாலைகளில் வெளிநோயாளர்கள் பிரிவுகளில் காத்திருக்கும் மக்களில் குமார் 1/3 பகுதியினருக்கு மேற்பட்டவர்கள் இத்தகைய மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளைக் காட்டுபவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

அவர்களுக்கு மாத்திரைகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களின் வெளிப்பாட்டினை நாம் மறைமுகமாக ஊக்குவிக்கின்றோம். இதைப் பற்றிய தெளிவு ஏற்படுத்தப்படும் பொழுது அதன் முதன்மைப்பாடு குறைவடைய வாய்ப்புள்ளது.

பொதுவாக அவதானிக்கப்படும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள்; தலைவலி, தலைச்சுற்றல், தலைவிறைப்பு, மூச்சடைப்பு, பெருமூச்ச மற்றும் நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி மற்றும் பசியின்மை, நாரிவலி அல்லது பிடிப்பு, நாரி உழைவு கைகால் விறைப்பு, நோ அல்லது உழைவு.

இத்தகைய குணங்குறிகளை அன்றாடம் நம்மில் பலர் எவ்வளையான ஆதாரமுற்று வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். இதன் வெளிப்பாடு தொடர்வதற்கு அதனை முதன்மைப் படுத்தும் நிலைப்பாடு அமைந்துள்ளது.

இதற்குரிய சிகிச்சை முறையாகப் பெரும்பாலும் சிந்தனை மாற்ற நடத்தைக்கோலச் சிகிச்சைகளே அமைகின்றன. இத்தகைய வெளிப்பாட்டிற்கு மாத்திரைகள் பெரும்பாலும் உதவமாட்டாது. ஆனாலும் ஒருவர் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நோய்க்கு உட்பட்டு அதன் வெளிபாடு இத்தகையதாக இருக்கும் பொழுது மாத்திரைகள் உபயோகிக்கப்படலாம்.

இத்தகைய பாதிப்பு உள்ளவர்களை மருத்துவ பரிசோதனைகள் மூலம் எத்தகைய நோயியல் தாக்கமும் இல்லையென உறுதிசெய்வது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

அதனுடன் அவர்கள் உடற்குணங்குறிகள் மீது கவனயீர்ப்புக் கொள்ளாது தங்களுடைய அக உளப்பிரச்சினைகளில் கவனிப்பு செலுத்துவதற்கான நிலைப்பாட்டினை ஏற்பட்டுத்த வேண்டும்.

சிறுவர்கள் விடயத்தில் அந்தகைய அறிகுறிகளைப் பொருட் படுத்தாமல் விடுவதன் மூலம் அவற்றை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவதை நிறுத்திவிடலாம்.

## தற்கொலை (Suicide)

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உள்நெருக்கீட்டின் விளைவாகவும் ஏனைய சமூகக் காரணிகளாலும் தற்கொலை பெருமளவில் அதிகரிக்கும் எதுநிலை காணப்படுகிறது. இதற்கான அறிகுறிகளும் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசத்தில் காணப்படுகின்றன. கிளிநோச்சி வைத்தியசாலைக்கு அண்மைக்காலங்களில் தற்கொலை முயற்சியுடன் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களிலிருந்து பலர் வருவதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. மூலமைத்தீவிலும் சிலர் தற்கொலை செய்து கொண்டுள்ளதாக அறியமுடிகிறது. மனச்சோர்விற்கு உட்படுவதாலும் மிகையான மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளாவதாலும் இத்தகைய நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன. எல்லாவற்றையும் இழந்த நிலையில் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும் பொழுது சமூக மற்றும் குடும்ப ஆதாவு அற்ற நிலையில் இத்தகைய துன்பியல் முடிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் நிலை காணப்படுகிறது.

இதனைத் தடுப்பதற்கு முதலில் அத்தகைய எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களை அடையாளம் காணுதல் முக்கியமானது. பெரும் பாலானவர்கள் தங்கள் தற்கொலை எண்ணங்களை நெருங்கிய வர்களிடம் விபரிக்கவே செய்கிறார்கள். எனவே அத்தகைய எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும்போது நாம் பாராமுகமாக இருக்கமுடியாது. இத்தகைய நிலையில் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் வயது வந்தவர்களும் கட்டினமைப் பருவத்தினரும் இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடு

வதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இளம் பராயத்தினர் உணர்ச்சி மேலீட்டினாலும் வயது வந்தவர்கள் நன்கு திட்டமிட்டும் இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். மனச்சோர்வு போன்ற மனநலக் குறைபாடுகளைச் சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்துவதாலும் மற்றும் மிகைக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதனைத் தடுப்பதாலும் பெரு மளவில் தற்கொலைகளைத் தடுக்கலாம்.. தற்கொலை என்னாங்களை வெளிப்படுத்தும் போது நாம் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கு வெவ்வேறு மட்டங்களில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுவது அவசியம்.

## மதுப்பழக்கம்

**அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் தற்பத்டம் மற்றும் உள் நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்வதற்குரிய வழியாகப் பலர் மதுபாவளையில் ஈடுபடுகின்றனர்.** இந்த மிகை மதுபாவளை பல பாரதாரமான விளைவுகளைத் தரவல்லது. அதிலும் குறிப்பாகப் பல ஆண்கள் தங்கள் குடும்பத்தினரை இழுந்து தவிப்பதால் இத்தகைய பாவளைக்கு உட்படுவதற்குரிய ஏதுநிலை காணப்படுகிறது. மதுபாவளைக்கு உட்படுவதால் ஒரு விதமான தற்காலிக மேன்மை உணர்வு ஏற்படுவதால் தற்பத்டம் மற்றும் உள் நெருக்கடிகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடக் கூடியதாக இருத்தல், இப்பழக்கம் மேலும் மேலும் வலுவடைவதற்கு ஏதுவாக அமைகிறது. மிகையான மதுபாவளை பலவழிகளில் உடல் உள் உபாதைகளைத் தரவல்லது. உடனடி மற்றும் நீண்டகால விளைவு களையும் தரவல்லது. கசிப்புப் போன்ற மலிவான மதுபாளங்களும் பழக்கத்திலிருப்பதால் இதன் தாக்கம் பலமடங்கு அதிகமாகின்றது.

மதுவில் தங்கியிருத்தல் என்பது நான்கு வகையான அறிகுறி களைக் கொண்ட நோயாகும்.

- \* மது அருந்த வேண்டும் என்னும் கட்டுப்படுத்தமுடியாத பேராவல்.
- \* அருந்தும் மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை.
- \* உடல் மதுப்பழக்கத்திற்குப் பழகிப்போதல்.
- \* எவ்வளவு மது அருந்தினாலும் திருப்தி ஏற்படாது. மேலும் அருந்தும் உணர்வு.

- \* மதுப்பழக்கத்தினால் அவருடைய சமூகத் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படல்.
- \* மதுப்பழக்கம் தீயது என உணர்ந்தும் அதிலிருந்து விடுபட முடியாமை. போன்ற நிலமைகள் அவர் மதுவில் தங்கியிருத்தல் அல்லது மதுவிற்கு அடிமையாதல் எனக் கொள்ளப்படலாம். இதனால் மதுப்பாவளைக்குட்பட்டவர்களாக, பரிதாபத்திற்குரியவர்களாக அவர்கள் சிகிச்சைக்கு உட்படவேண்டியுள்ளார்கள்.

மதுபாவளையானது ஒருவரது உடல் மற்றும் உள உபாதைகளைத் தரவல்லது. உடலில் பெரும்பாலான் உறுப்புக்கள் மதுபாவளையினால் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்ற ஏதுநிலை காணப்படுகிறது. உளப்பாதிப்புக் களால் அவரது மனோபாவத்திலும் நடத்தைக் கோலங்களிலும் பெருமளவு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் ஒருவரது அறிவியல் தொழிற்பாடுகளும் நீண்டகால பாவளையில் பாதிக்கப்படுகிறது. அதைவிட தற்கொலை நிகழ்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது. விபத்து, கொலை, குடும்ப உறவில் சிக்கல் மற்றும் பாலியல் பிரச்சினைகள் என பலபரிமாணங்களில் இந்த மதுப்பாவளைத் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது.

மருதங்கேணி வைத்தியசாலையில் அண்மையில் மிகையான மதுத் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட ஒருவர் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவருடன் உரையாடும்போது அவர் அண்மையில் இடம்பெற்ற ஆழிப்பேரலையின் போது குடும்பத்தில் பலரை இழுந்து விட்டுத் தவிப்பவர் என்றும், நிவாரணமாகக் கிடைத்த பொருட்களை விற்று அதில் கிடைத்த பணத்தினைக் கொண்டு மதுவினை வாங்கி வரம்புமீறிக் குடித்து விட்டதை அறியக்கூடியதாக இருந்தது. இப்படிப் பல சம்பவங்களைக் குறிப்பிடலாம். எனவே மதுபாவளையினைத் தடுப்பதும் சமூகத்தில் பல மட்டங்களில் ஏற்படுத்தப்படவேண்டியுள்ளது. விழிப்புணர்வு, பாவளையில் கட்டுப்பாடு, பலதரப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் எனப் பல பரிமாணத் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் அவசியமாகின்றன.



## பதகளிப்பு (Anxiety)

பதகளிப்பு பெரும்பாலும் நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. அதுவும் அனர்த்தகாலங்களைத் தொடர்ந்து பெரும்பாலானவர்களில் காணப்படுகிறது. இவை பெரும்பாலும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடாக அல்லது மெய்ப்பாட்டு அறிகுறியாக வெளிப்படுகின்றன. இறுகிய தசைகள், மிகையான களைப்படு, நித்திரையின்மை மற்றும் முச்சுவிட முடியாமை, அதிக இதயதுடிப்பு, விண்வின் என வலிக்கும் தலையிடி கைகளில் மற்றும் உடலில் ஒருவித குளிர்வியர்வை என்பன இவற்றின் அறிகுறிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த அறிகுறிகள் எமக்கு சாதாரணமாக நெருக்கீடு மிகுந்த வேளைகளில் காணப்படுகின்றன. இவை அதிகமாகவும் தொடர்ந்தும் காணப்பட்டு அவை எம் வாழ்வினைப் பாதிக்கத்தொடங்கும் போது பதகளிப்பு நோயாக எம்மை ஆக்கிரமிக்கின்றன.

வாய்வறண்டு உலர்ந்துபோதல், தேவையற்று சினம் கொள்ளுதல் தேவையற்ற அச்சம் பதட்டம் ஏதோ ஒன்று நடக்கப்போவதான பிரமை ஒரு விழிம்பு நிலையில் இருப்பதான உணர்வு என்பனவும் பதகளிப்பு நோயின் அறிகுறிகள்.

இத்தசைய நோய் எமது சமூகத்தில் அதிகம் காணப்பட்ட போதிலும் அதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்காது விடுவதன் மூலம் பலர் இவற்றைத் தம் வாழ்வின் ஒரு பாகமாக அனுபவித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் துன்பத்திலும் நன்கு

தொழிற்பட முடியாமலும் வாழ்வது ஒரு பெரும் குறைபாடாகும். நவீன வாழ்க்கைகளின் தேவைகளும் கடமைகளும் அதிகரித்துக் காணப்படுவதும் இந்நோய்க்கு அனேகர் ஆளாவதற்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. பொருளாதாரத் தடைகள் மற்றும் தொடர் யுத்த காலத்திற்கு முகம் கொடுத்த எமது சமூகத்தில் இது பெருமளவில் காணப்படுகிறது. அத்தயை ஒரு சமூகத்திற்கு திடீரென வந்த ஆழிப்பேரவைகளின் தாக்கங்கள் இதைப் பல மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்துள்ளன. குடும்பங்களில் சிதைவு, இடம்பெயர்வு வாழ்வு ஏதிலியான வாழ்க்கை என்பன மனிதனைப் பதகளிப்பு நிலைக்கு இட்டுச் செல்ல வழிகோலுகின்றன. அல்லது நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமைக்கு வழிகோலுகின்றன. கூடி வாழ்ந்த எங்கள் நெய்தல் நில வாழ்வு நிலைமை இன்று சிதைந்து போனது பதகளிப்பு நோய்கள் பல வழிகளில் வெளிப்படுகின்றன. அதன் தீவிர நிலையினை மனநல மருத்துவரின் உதவியுடனேயே கண்டறியமுடியும்.

நீங்கள் பதகளிப்பு நோய்க்கு உள்ளாகியுள்ளீர்களா?

அதை அறிந்து கொள்வதற்கு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை காணவும்.

1. நீங்கள் தூக்கமின்மை மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களால் தவிக்கிறீர்களா?
2. காரணமில்லாமல் கோபப்படுவதும் சினங்கொள்ளுவதுமாக இருக்கிறீர்களா?
3. நீங்கள் வேலையில் அல்லது கல்வியில் கருத்துஞ்சிச் செயற்பட்ட முடியாமல் மறதியினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?
4. இதயத்துடிப்பின் வேகம் அதிகரித்தும் கணதியுடனும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? உடல் உபாதைகள் மற்றும் நெஞ்சு வலியினாலும் அவதியுறுகிறீர்களா?
5. பாலியல் செயற்பாட்டில் எதிர் மறை எண்ணங்கள் காணப்பட்டும் அதில் வினைத்திறனுடன் ஈடுபடமுடியாமல் உள்ளதாகவும் எண்ணுறீர்களா?

6. அதிகமான வியர்வை உள்ளங்கால்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளில் காணப்படுகிறனவா?

மேற்குறிப்பிட்ட வினாக்களுக்கும் அதன் குணங்குறிகளுக்கும் நீங்கள் "ஆம்" எனப் பதிலளிப்பீர்களானால் நீங்கள் பதகளிப்புக்கு உட்பட்டவராக இருக்கலாம். உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப் படலாம்.

பெரியவர்கள் மாத்திரமல்ல சிறுவர்கள் கூட இந்தப் பதகளிப்பு நோய்க்கு உள்ளாகலாம். அதுவும் அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து அவர்கள் பாதிக்கப்படலாம். அனர்த்தங்களுக்கு நேரடியாக முகம் கொடுத்தல் மூலம் அல்லது இடைத்தங்கல் முகாம்களில் அவர்கள் உரிய முறையில் பராமரிக்கப்படாது போகுமிடத்தும் இவை ஏற்படலாம். அத்துடன் அவர்களின் வெளிப்பாடு முற்றிலும் வேறுபடானாது.

அத்துடன் சிலர் இத்தகைய பதகளிப்பு நோய்க்கு ஆளாகும் தன் மை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இவர்களில் சிலர் இயற்கையிலேயே பதட்டம் மிகுதியானவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் இத்தகைய நோய்க்கு இலகுவில் ஆட்படுகின்றனர். சிலரில் அனர்த்தங்களில் ஏற்படும் இத்தகைய நிலை பாதுகாப்பான சூழலில் சில காலங்களில் அற்றுப்போய்விடும். ஆனால் ஒருசிலரில் இது நீண்டு செல்வதனால் இதன் பாதிப்புத் தொடரும் நிலை ஏற்படுகிறது. இத்தகையவர்கள் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டியவர்களாகின்றனர்.

ஒருவருக்கு பயம், பீதி ஏற்படுவது இயல்பானது உதாரணமாக இருளில் செல்லும் ஒருவருக்கு பயம் ஏற்பட்டு அதனால் இதயத்துடிப்பு அதிகரித்து உடல்முழுவதும் வியர்த்துக் காணப்படுமாயின் அதனை நாம் சாதாரணமான ஒரு விளைவாகவே கொள்வோம். அத்தகைய விளைவு எக்காரணமும் இன்றி பகலில் இருக்கும்பொழுது ஏற்படு மானால் அது அசாதாரணமானதே. அதுவும் அடிக்கடி அப்படியான விளைவிற்கு உட்படுவது என்பது நிச்சயமாக அசாதாரணமானதே.

பதகளிப்பு என்பது அசாதாரணமானதல்ல அது மிகையாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் காணப்பட்டு அது ஒருவருடைய தனிப்பட்ட வாழ்வு, தொழில் திறன் மற்றும் சமூக வாழ்வு என்பவற்றை பாதிக்கும் பொழுதே அசாதாரணமாகிறது என்கிறார் பங்களூர் மனநலமருத்துவர் மோகன் ஜிசாக்.

பதகளிப்பு என்பது நெருக்கீடு மற்றும் அச்சம் காரணமாக வெளிக்கொணரப்படும் சாதாரண உடலியல் இடர்ப்பாடோகும். இது ஒரு மனிதனின் சூழல் இசைவாக்கமோகும். இது மனிதன் ஆதிவாசிகளாக காட்டில் வாழ்ந்த காலத்தில் கற்றுக்கொண்ட இசைவாக்கமாகும். ஒரு பயங்கர விலங்கிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அவன் போராடுதல் வேண்டும். அல்லது அதிவருந்து விலகிக்கொள்ள வேண்டும். இந்த இசைவாக்கமே அவனை விலங்குகளிலிருந்து பாதுகாத்ததெனலாம். அத்தகைய இசைவாக்க வெளிப்பாடுகள் காரணமின்றி ஏற்படுதலே இங்கு பதகளிப்புக் குணங்குறிகளாகக் காணப்படுகிறது. மனிதன் காலாகாலமாகக் கற்றுக்கொண்ட இந்த இசைவாக்கம் அவனது குழல் வேறுபடும் பொழுதும் ஒரு பாதுகாப்பான குழலிலும் அதாவது அது மிகையாக ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாக எமக்கு ஏற்படும் பதகளிப்பினை நாம் எமது பாதுகாப்பான சூழலிலே எதிர்கொள்கின்றோம். அதுவும் ஆரோக்கியமான குடும்பம் மற்றும் சமூகவாழ்வு அதனைத் தற்குணிவுடன் எதிர்கொள்ள வைக்கிறது. ஆனால் ஆழிப்பேரவைகள் ஏற்படுத்திய அசாதாரண நிலையில் நாம் எதிர்கொள்ளுதல் ஒரு பிரச்சினையாகிறது. பாதுகாப்பற்ற குடும்ப மற்றும் சமூகக் கட்டமைப்புகள் சீர்குலைந்துள்ள நிலையில் எதிர்கொள்ளல் மிகச் சிரமமாக அமைவதால் அவை தொடர்வதற்குரிய ஏது நிலை காணப்படுகிறது.

குழந்தைகள் பெற்றோரின் பாதுகாப்பான அரவணைப்பிலே அச்சம் பயம் போன்றவற்றை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்கின்றனர். அத்தகைய பெற்றோரை இழுத்தல் அல்லது அவர்களது கவனிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ளாது போகுமிடத்து அவர்களுக்கும் இத்தகைய பதகளிப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூருகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

## பொதுவான பதகளிப்பிற்கான குணங்குறிகள்

### உள் குணங்குறிகள்

- \* பயம், பத்டம், ஏக்கம், அச்சம், கவலை
- \* இறுகிய அவதியறும் மனநிலை
- \* தூக்கமின்மை, பயங்கரக் கனவுகள்
- \* மிகை களைப்பு, ஓய்வற்றநிலை
- \* இலகுவில் திடுக்கிடுதல்
- \* வேலையில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தமுடியாமை
- \* அசௌகரியமான வாழ்வு

### உடல் குணங்குறிகள்

- \* படபடப்பு, அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
- \* நடுக்கம், தலைச்சுற்று.
- \* வாய் காய்ந்து உலர்தல்
- \* ஆழமற்ற விரைவான சவாசம், நெஞ்சிறுக்கம்
- \* அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வயிற்றுப் போக்கு
- \* பாலியல் இடர்ப்பாடுகள்.

பதகளிப்பு பலவகைப்படும் சிலவேளாகளில் அது ஒருவித அச்சநோய் (Phobia) அல்லது ஒரு பீதி நோய் (Panic disorders) ஆக அமைந்து காணப்படலாம்.

அச்சநோய் என்பது ஒரு பொருளிற்கோ அல்லது ஆளிற்கோ அச்சமுறும் நிலை. உதாரணமாக ஆழிப்பேரவைகளின் பின்பு கடவிளைக் கண்டு அச்சமடைவதும். சிறு அவைகளுக்குக் கூட பலர் பதகளிப்பிற்கு உள்ளாவதும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அதனால் அவர்கள் கடவிற்கு அருகில் செல்வதற்கோ அல்லது

கடவினைப் பார்வையிடுவதற்கோ அச்சமுறுகின்றனர். கடவின் அருகில் அவர்களை அழைத்துச் செல் லும் பொழுது அவர்களில் பதகளிப்பிற்கான குணங்குறிகள் வெளிப்படுகின்றன.

வேறு சிலரோ பீதி நோய்க்கு (Panic Disorder) உள்ளாகின்றனர். அது பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் சடுதியாக மிகையளவில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஏற்பட்டு பின்னர் மறைவதனைக் குறிக்கிறது. அது அடிக்கடி ஏற்படலாம். முகாமில் உணவருந்திவிட்டு ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கும் பொழுது திடீரென இதயத்துடிப்பு அதிகரித்து உடல் முழுவதும் குளிர்ந்து வியர்த்துக் காணப்பட்டு அத்துடன் தலைசற்றி மயக்கம்போல் வந்து விழுந்துவிடுவேனோ என அச்சமுற்று நிற்தலைக் குறிப்பிடலாம். சிலவேளைகளில் இத்தனையே ஒரு அதிரடித் தாக்கம் இரவில் கூட நித்திரையின் போது ஏற்படலாம். இது பீதித் தாக்கம் எனப்படுகிறது. இந்த பீதித் தாக்கம் அடிக்கடி ஏற்படுமாயின் அதனைப் பீதிநோய் எனலாம். இத்தகைய தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள் இன்னுமொரு தாக்கம் ஏற்படப்போவதாய் என்னியே அச்சமுறும் நிலை காணப்படுகிறது. இத்தகைய தாக்கம் எந்நேரமும் ஏற்படலாம் என்பதால் அதனைத் தவிர்ப்பதற்காக வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்து உள்ளேயே இருப்பதே பாதுகாப்பானது என எண்ணத்தோன்றும். இதனால் படிப்படியாக வெளியே செல்வது தவிர்க்கப்படும். அல்லது ஒரு துணையுடன் வெளியே செல்வர். இத்தகைய பீதித்தாக்கம் ஏற்படும்போது அது ஒரு இதயத்தாக்கம் என எண்ணத் தோன்றும். அதனால் சிலர் அவசர சிகிச்சை நிலையங்களில் கூட அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு நோய்களும் பொதுவான பதகளிப்பு நோயிலிருந்து (Generalised Anxiety disorders) வேறுபடுகின்றன. பொதுவான பதகளிப்பு நோயில் பதகளிப்பு குணங்குறிகள் வீரியம் குறைந்த நிலையில் எந்நேரமும் காணப்படுகிறது. ஆனால் மற்றய இரண்டிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில் அல்லது குறித்த சம்பவத்துடன் தொடர்புபட்டுள்ளதாக அமைகின்றது.

பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் காணப்படுவர்கள் அதன் தாக்கத்தி னால் பாதிக்கப்பட்டு கவலையடைந்து அதனால் மனச்சோர்விற்கு உள்ளாகும் ஏதுநிலை பெருமளவில் காணப்படுகிறது. எனவே அத்தகையவர்களில் பதகளிப்பும் மனச்சோர்வும் ஒருங்கே இணைந்து காணப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம். சமூகத்தின் பாதிப்பிற்குள்ளான வர்களில் இவை இரண்டும் ஒருங்கே காணப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம் என்பதை நாம் மற்றதலாகாது. ஏனெனில் அதன் தாக்கம் சிகிச்சைகளில் பெருமளவு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இனி பதகளிப்பு நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் பற்றி பார்ப்போம்.

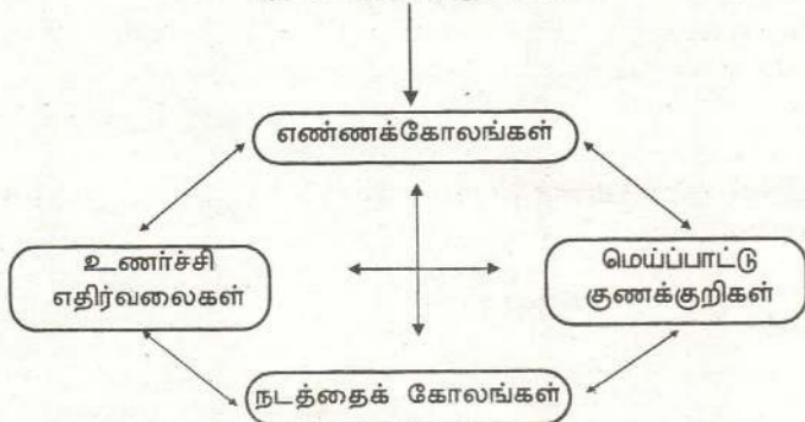
பதகளிப்பு மிதமானதான ஒன்றாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரைகளினுடாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியதில்லை. உளவளத் துணையாளர் மூலம் நாம் நோய்க்கான அடிப்படைகளை விளக்கி அதனாடு நம்பிக்கை ஊட்டுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். சில வேளைகளில் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் நோக்குடன் உளவளத்துணையினை மேற்கொள்ளல் நன்று. இத்தகைய பதகளிப்பு நிலை நீடிப்பதற்கான காரணத்தை அறிந்து அதனை நிவர்த்தி செய்யும் பொழுது அது குணப்படுத்தக் கூடியதாக அமைகிறது. சமூகம் மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகள் கூட இந் நோய் நீடிப்பதற்கான காரணங்களாக அமையலாம். சாந்த வழிமுறைகளில் ஒன்றான தளர்வுப் பயிற்சிகள் பெருமளவில் பதகளிப்பு நோய் குணமாக்கலில் உதவி புரிகிறது. இதைவிட சிந்தனைமாற்று நடத்தைக் கோல் சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ளமுடியும். தீவிரமான பதகளிப்பு நோயை அதற்குரிய மாத்திரைகள் வழங்குவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.



## மனச் சோர்வு (Depression)

**அ**னர்த்தங்களை மற்றும் வாழ்வின் நெடுக்கீடுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மனநலக் குறைபாடுகளில் இந்த மனச்சோர்வு மிகமுக்கிய மானது. இது ஒருவனது வாழ்வில் ஏற்படும் துயரங்கள் மற்றும் தாங் கொணாத் துன்பங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. எதிர்கொள்ளப்படும் துயரங்கள் ஒரு மனிதனில் எதிர்மறையான எண்ணங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. மீளவும் மீளவும் ஏற்படும் எதிர்மறையான சிந்தனைகள் ஒருவனை மனச்சோர்வு என்னும் கடலில் மூழ்கடிக்கக் கூடியவை. ஆதிகாலம் தொடக்கம் இந்த மனச்சோர்வு பற்றிய குறிப்புகள் பல இலக்கிய மற்றும் விஞ்ஞான ஏடுகளில் காணப்படுகின்றன. அனர்த்தகாலங்களை தொடர்ந்து மிக அதிகமாக காணப்படும் உளநலக் குறைபாடு இதுவேயாகும். யுத்த நெருக்கீட்டினை தொடர்ந்து எமது பிரதேசத்தில் பலர் இந்த உளநலக்குறைபாட்டிற்கு ஆளாகியிருந்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். எனவே இந்த அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து இதன் தாக்கம் மிக அதிகமாகக் காணப்படு வதற்குரிய ஏது நிலை காணப்படுகிறது. இதன் முக்கியத்துவம் கருதி இதனை இந்நாலில் விரிவாகவே ஆராயப்பட்டுள்ளது. ஒருவனது எதிர்மறையான எண்ணங்கள் அவன் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகள் பிரச்சினைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. இந்த எதிர்மறையான எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து அவை பல விளைவுகளை ஒருவனில் ஏற்படுத்துகின்றன. அவனது உணர்ச்சிகள், உடற்றொழில், நடத்தைக் கோலங்கள் மற்றும் எண்ணக்கோலங்களில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்  
மற்றும்  
பிரச்சினைகள், இடர்கள்.



இவ்வாறு ஒரு சமூற்சி வட்டமாகவே எது எண்ணக்கோலங்கள் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. மனச்சோர்வின் குணக்குறிகளை இச் சமூற்சிவட்டத்தின் மூலம் நாம் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

உதாரணமாக வீட்டினை ஆழிப்பேரலையில் பறிகொடுத்த ஒருவனது என்னங்கள் அந்த ஆழிவினைத் தொடர்ந்து மாறுபடுகின்றது. "என்னுடைய வாழ்வில் ஒரு கபீட்சமும் இல்லை" என்ற மாறுபட்ட எண்ணம் அவனில் ஏற்படுகின்றது. இந்த எண்ணக்குறியின் பிரதிபலிப்பாக அவனது உணர்ச்சி ஒரு சோகமானதாக மாறுகிறது. இந்தச் சோகத்தினை அவன் ஒரு தலையிட என்னும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறியாக வெளிப்படுத்துகிறான். இதன் விளைவாக அவன் ஒருவருடனும் கதைக்காது ஒதுங்கியிருக்கும் நடத்தையை காண்பிக் கின்றான். இந்தச் சிறு உதாரணம் மூலம் மேற்குறிப்பிட்ட வட்டத்தினை ஒரு சம்பவத்துடன் தொடர்பு படுத்துகிறோம். இத்தகைய நிகழ்வுகள் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் திரும்பவும் திரும்பவும் ஏற்படும்.

பொழுது இது ஒரு சிக்கல்நிறைந்த பல வட்டங்களைக் கொண்டதாகவும் ஒன்றில் இருந்து ஒன்று பின்னிப் பினைந்ததாகவும் அமைந்து விடும். இது ஒரு பனித்துண்டு சிகரத்திலிருந்து பள்ளத்தை நோக்கி வரும் பொழுது மற்றய பனித்துளிகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய உருளையாக வருவதைப் போன்ற ஒன்றாக அமைந்துவிடும்.

இனி நாம் மனச்சோர்வு நோயின் குணங்குறிகளைப் பார்ப்போம்.

### 1. அதிக கவலை

கவலைப்படுதல் என்பது அன்றாடம் ஏற்படும் ஒரு உணர்வு. அதிலிருந்து நாம் சில விநாடிகளில் விடுபடுகிறோம். ஒரு துண்பமான நிகழ்வு கவலையளித்தல் என்பது சாதாரண நிகழ்வாகும். ஆனால் கவலை என்ற உணர்ச்சி நீண்டு நிரந்தரமாக எம்வாழ்வின் அங்கமாக மாறும்பொழுது அது மனச்சோர்வின் அறிகுறியாக அமைந்துவிடுகிறது.

### 2. அதிக களைப்பு

இதுவும் ஒரு கடுமையான வேலையைத் தொடர்ந்து ஏற்படுமாயின் அது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சி. ஆனால் ஒரு சிறிய செயலைத் தொடர்ந்து நாம் அதிக களைப்படைவோமாயின் அது ஒரு வேளை மனச்சோர்வின் அறிகுறியாக அமையலாம்.

### 3. மகிழ்வான விடயங்களில் ஆர்வமின்மை

நாம் சாதாரணமாக மகிழ்ச்சி தரும் விடயங்களில் மிக ஆர்வமாகவே பங்குபற்றுகிறோம். உதாரணமாக தொலைக்காட்சியில் நிகழ்ச்சியினை அவதானித்தல் என்பது ஒரு மகிழ்ச்சிதரும் விடயம். ஆனால் அத்தகைய மகிழ்ச்சிதரும் விடயங்களில் தொடர்ந்து ஆர்வமின்மை காணப்படின் அது ஒரு மனச்சோர்வு நோயின் அறிகுறி எனலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட முக்கிய மூன்று குணங்குறிகள் மனச்சோர்வின் பிரதான குணங்குறிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை தொடர்ச்சியாக சில காலங்கள் காணப்படுமாயின் மட்டுமே மனச்சோர்வின் குணங்குறியாகக் கொள்ளமுடியும். ஒரு சிலநாட்கள் மட்டும் காணப்படுமாயின் அது சாதாரணமானதாகவே கொள்ளப்படும். இந்த அவதானிப்பு மிகமுக்கியமானதாகும். ஏனெனில் மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் எம் வாழ்வில் நாம் பல தடவைகள் அனுபவித்த சாதாரண விடயங்களே. அவை எம் வாழ்வில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் உணர்வுகள். ஆனால் அவை நிரந்தரமாக எது வாழ்வினைச் சூழ்ந்து வாழ்வினை ஒரு இருட்டில் முழுகடித்தால் அது மனச்சோர்வாகக் கொள்ளப்படும்.

இவற்றை விட மேலும் சில குணங்குறிகளை நாம் அவதானிக்கலாம்.

#### \* மிகை குற்றஉணர்வு

சாதாரணமாக நாம் தவறுகளை விடும்பொழுது குற்ற உணர்விற்கு உள்ளாகின்றோம். அவை ஒரு மனிதவாழ்வில் சாதாரண விடயம். ஆனால் ஒரு அற்பமான விடயத்திற்கு நாம் மிகையாக குற்ற உணர்வு கொண்டு அதுவே தொடர்ந்து எம் நினைவினை ஆக்கிரமிக்குமாயின் அது ஒரு குணங்குறியாகக் கொள்ளல் வேண்டும்.

#### \* தற்கொலை எண்ணம்

அடிக்கடி ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டும் என என் ஐவுதும் அதற்காக அவர் திட்டமிடுவதும் ஒரு சாதாரணவிடயமல்ல. அது ஒருவர் மனச்சோர்வின் பாதிப்பிற்குள் மூழ்கியிருப்பதன் ஒரு வெளிப்பாடாக அமைதல் கூடும். ஆகவே ஒருவர் தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவராயின் அது ஒரு புறக்கணிக்கூடிய விடயமல்ல. அந்த வெளிப்பாடினைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குரிய செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். கணிசமான தற்கொலையாளர்கள் தாம் அவற்றை

செய்வதற்கு முன் யாரிடமாவது அவற்றை வெளிப்படுத்தி விடுகிறார்கள். எனவே அதனை நாம் ஒரு அபாய அறிவிப்பாகக் கொள்ள வேண்டும். சிலவேளைகளில் அன்புக்குரியவர்களை மற்றும் உறவினர்களைக் காயப்படுத்தவும், துன்புறுத்தவும் கூட சிலர் இவற்றை வெளிப்படுத்துவது உண்டு.

### \* கண்ணீர் சிந்துதல்

ஒருவர் சிறுசிறு விடயங்களுக்கும் கண்ணீர் சிந்துபவராயின் நாம் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். அதுவும் நித்தமும் தன்னுடைய துன்பங்களுக்குக் கண்ணீர் சிந்துதல் என்பது மனச்சோர்வில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெளிப்படுத்தும் ஒரு உணர்ச்சி. இதனை ஒரு மனச்சோர்வின் ஆரம்ப அறிகுறியாகக் கொள்ளலாம். குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் திட்டரென அழுவதன் மூலம் தம்மை அவர்கள் இனங்காட்டிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மனச்சோர்வு முற்றிய நிலையில் அவர்கள் அழுது வெளிப்படுத்த முடியாத கையாலாகாத நிலையில் காணப்படுவர்.

### \* தன்னலத் துறவு

தன்னுடைய தேவைகளை ஒருவர் புறக்கணித்து ஆர்வமின்மை யுடன் காணப்படுவராயின் அவர் மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டவராக இருக்கலாம். தனது உடையில், தனது முகபாவங்களில், தனது உடல் தூய்மையில் என ஒருவர் தன்னுடைய எல்லாத் தேவை களிலும் ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பராயின் நாம் அவற்றை அவதானிக்கத் தவறக்கூடாது. அத்துடன் அவரது முகத்தில் சோகம் மற்றும் உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாத முகபாவம் காணப்படுமாயின் அவர் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளானவராக இனம் காணப்படலாம்.

### \* உணவில் ஆர்வமின்மை

நாளாந்தம் நாம் ரசனையோடு செய்யும் காரியம் உணவு உட்கொள்ளல். ஒருவர் தன்னுடைய உணவில் ஆர்வம் கொள்ளா

தவராக ஏனோ தானோ என உணவு உட்கொள்வாராயின் அல்லது உட்கொள்ளும் அளவில் குறைவு காணப்படுமாயின் அது ஒரு மிகமுக்கியமான குணக்குறியாகக் கொள்ளலாம்.

#### \* நித்திரையின்மை

மனச்சோர்விற்கு உட்பட்ட ஒருவருக்கு நித்திரைக் குழப்பம் ஏற்படுவது நித்திரையின்மே. ஒரு வேளை படுத்துத் தூங்க விரும்பும்போது அது கைக்கூடாமற் போகலாம். அல்லது அதிகாஸலயில் விழித்திருந்து நித்திரைக்காக கட்டிலில் பூர்வதாகவும் அமையலாம். மனச்சோர்வின் ஆரம்பத்தில் முதல் குறிப்பிட்ட வகையிலும் மனச்சோர்வு தீவிரமாகும் போது பின்குறிப்பிட்ட வகையிலும் நித்திரையின்மை ஏற்படலாம். அதைவிட இடைக்கிடை நித்திரை குழம்பிபின் பலவிதமான எதிர்மறையான சிந்தனைகள் ஏற்படுவதாக அமையலாம்

#### \* மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியானமை

தனது அன்றாட வாழ்வில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் ஒருவர் தொடர்ந்து தவிப்பாராயின் அவர் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கலாம். வாசிப்பில், கணக்குப் பார்த்தவில் மற்றும் சாதாரண கடமையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் ஒருவர் அவதிப்படுவதை நாம் சாதாரணமாகக் கொள்ள முடியாது. இதுவே அவரது அன்றாட கடமைகளைப் பாதிப்பதாக அமைந்து ஒரு சிகிச்சை பெறுவதற்கான காரணமாகக் கூட அமையலாம்.

#### \* நம்பிக்கையின்மை

ஒருவர் அதிகமாக நம்பிக்கையற்றவராக, அதுவும் எதிர்கால வாழ்வில் நம்பிக்கையற்றவராகக் காணப்படுவாராயின் அது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அலட்சியப்படுத்த முடியாத விடயமாகக் கொள்ளலாம். எமது வாழ்க்கைச் சக்கரம் கூழலுவதற்கு அடிப்படையானது நம்பிக்கையே ஆகும். ஆகவே அந்த அடிநாதமான நம்பிக்

கையை ஒருவர் முற்றாகத் தொலைப்பாராயின் அது அவரது வாழ்வினைத் தொலைப்பதற்கு ஒத்ததாக அமைகிறது.

நம்பிக்கையீனமும் தற்கொலை எண்ணமும் ஒருவரிடம் அதிக மாகக் காணப்படுமாயின் நாம் மிக அவதானமாக இருந்தல் வேண்டும். சிலவேளாகளில் இது தன்நம்பிக்கை இழப்பாகவும் அமையக் கூடும்.

இத்தகைய எண்ணங்கள் ஒருவரில் காணப்படுமாயின் நாம் அவர் ஒரு மனச்சோர்வு நோய்க்கு உட்பட்டவராகக் கொள்ளலாம்.

இவற்றில் எல்லாவித குணங்குறிகளும் காணப்படுதல் அவசிய மில்லை. சில குணங்குறிகள் காணப்படுமென்றால் அது மனச் சோர்வின் அடையாளமே ஆகும். மனச்சோர்வின் தீவிர தன்மையைப் பொறுத்து குணங்குறிகளின் அளவும் பரிமாணமும் அமையும்.

மனச்சோர்வு மனிதசமுதாயத்தில் மிக அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் துயரமான விடயம் என்னவெனில் அவற்றை நாம் கண்டுகொள்ளாமல் விடுதலே. இலகுவாகச் சிகிச்சையளிக்கக் கூடியதும் ஆரம்பத்தில் அளிப்பதால் அதிக பயனளிக்கக் கூடியது மான இந்த மனச்சோர்வு பற்றி எம்மில் பலருக்கு தெரியாது விடுகிறது.

சிலவேளாகளில் மனச்சோர்வினை எமது வாழ்வின் ஓர் அங்கமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் அபாய நிலையும் உள்ளது. அதை விட கீழைத்தேய நாடுகளில் மனச்சோர்வு என்பது பெரும்பாலும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளுடனே வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது தலையிடி மற்றும் உடல் நோயுடன் எம்மவர் மனச் சோர்வினை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அதுவும் பெண்கள் கண்ணீர் சிந்துதல் மூலமும் ஆண்கள் அதற்கு முற்றிலும் மாறாக தனது வேலைத்திறனில் வினைத்திறன் குறைந்து காணப்படுதல் மூலமும் வெளிப்படுத்துகிறனர். எனவே மனச்சோர்வினைக் கண்டு

கொள்வதில் மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகள் மிகமுக்கிய பங்கினை ஆற்றுகின்றன. எமது நாட்டில் தற்கொலைகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கும் வேலைத்தலங்களில் விளைத்திறன் குறைந்து காணப்படுவதற்கும் மனச்சோர்வு மிக முக்கிய காரணியாக அமைந்துள்ளது. ஒருவர் தனது மனச்சோர்வினை இலகுவில் கண்டறிவதற்காக ஒரு சிறிய மதிப்பீட்டு அட்டவணையை இங்கு பிரசரிக்கிறேன். தானே அதனைப் பூரணப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் ஒருவர் தனக்கு மனச்சோர்வு உள்ளதா எனக் கண்டு கொள்ளலாம்.

## மனச்சோர்வு மதிப்பீடு

பின்வரும் குணங்குறிகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் காணப்பட்டால் ஆம் என குறியீடு செய்யவும்

ஆம் இல்லை

1. என்னுடைய பெரும்பொழுது  
துயரமன்னிலையில் கழிகிறது .....  
.....
2. மகிழ்விளைந்தரும் எதுவுமே  
இப்பொழுது மகிழ்ச்சியளிக்கக்  
கூடியதாக இல்லை. .....  
.....
3. எந்தநேரமும் களைப்பினை  
உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது .....  
.....
4. என்னால் கருத்தூன்றிச்  
செயற்படமுடியவில்லை  
விபரமாக ஞாபகங்களைக்  
கொண்டுவரமுடியவில்லை .....  
.....
5. உடல் பருமனில் பெருமளவு  
குறைவு காணப்படுகிறது (நிறை) .....  
.....
6. என்னுடைய தூக்கம் குழப்ப  
மானதாகவும் முடிவில்  
நிறைவிளைந்த தருவதாகவும் இல்லை. .....  
.....

7. வழுமைக்கு மாறாக நான்  
அதிகம் சினம் கொள்கிறேன்.
8. நான் தன்னம்பிக்கையிழந்து  
தீர்மானங்களை எடுக்க  
இயலாதவராகத் தவிக்கிறேன்
9. என்னுடைய எண்ணங்கள் யாவும்  
தன்விமர்சனமானதாகவும் இருள்  
மயமானதாகவும் காணப்படுகின்றன.
10. காரணமின்றிக் குற்ற உணர்வில்  
தவிக்கிறேன்.
11. என் உடல் உணர்வுகள் என்னைக்  
கலவரப்படுத்துகின்றன
12. என்னை அழித்துக் கொள்ள  
என்னுகிறேன்.

முதல் இரண்டு வினாக்களுக்கும் 'ஆம்' என்றும் அடுத்து வருபவைகளில் ஏதாவது நான்கிற்கு 'ஆம்' எனவும் நீங்கள் குறிப்பிட்டிருந்தால் நீங்கள் மனச்சோர்விற்கு உள்ளாகியுள்ளீர்கள் எனக் கொள்ளலாம். அதுவும் நீங்கள் இறுதி வினாவிற்கு ஆம் எனப் பதில் கூறுவீர்களாயின் நீங்கள் பிறர் உதவிகளை நாடுவது மிக அவசிமானதாகும்.

## மனச்சோர்விலிருந்து மீளமுச்சி பெறல்

மனச்சோர்விலிருந்து விடுபடல் என்பது வெவ்வேறு படிகளில் வெவ்வேறு பரிமாணங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இது வெறும் துயர் மனநிலையிலிருந்து விடுபடவில் இருந்து வேறுபடுகிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான இசையினைச் செவி மடுத்தல் மற்றும் கடற்கரையோரமாகக் காற்றினை வாங்கியப்படி நடத்தல் நல்ல நண்பருடன் உரையாடல் போன்ற ஆலோசனை கள் துயர் மனநிலையிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடுவதற்குப் பேருதவியாக அமையக்கூடும். ஆனால் மனச் சோர்வு எனும் நிலையிலிருந்து மீளமுச்சி பெறுவதற்கு முழுமௌயாகப் போதுமானதல்ல: ஏனெனில் அதில் நீண்ட நிலையான முச்சி ஏற்படல் மிகவும் முக்கிய தேவையாக அமைகிறது. சிலருக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். சிலருக்கு உளவள ஆலோசனை மற்றும் உளவளச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

## பெளதிகச் சிகிச்சைகள்

பெரும்பாலான குணங்குறிகள் உடலியல் வெளிப்பாடாக இருப்பத ணால் மனச்சோர்வின் தீவிரநிலையில் அதனைக் குணப்படுத்து வதற்கு பெளதிகச் சிகிச்சைகள் தேவைப்படுகின்றன. அதில் முக்கியமாக மருந்துகள் அதிலும் குறிப்பாக மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட உதவும் மாத்திரைகள் மற்றும் மென் மின்அதிரச்சிக் சிகிச்சை முறைகள் என்பன அடங்குகின்றன. சில நவீன மாத்திரைகள் எத்தனையை பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட உதவுகின்றன என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இது குறுகிய காலத்திற்குள் மனச்சோர்விலிருந்து விடுபடு வதற்கு ஏதுவாக இருப்பதனால் மிகவும் பிரபல்யமானதாக அமைந்துள்ளது. அதனை ஒரு மருத்துவரே பரிந்துரைப்புச் செய்யலாம். குடும்ப வைத்தியர் கூட இதனைச் செய்யலாம். என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

## உடற் பயிற்சி

தினமும் கிரமமாகச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் மனச்சோர்வி லிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவி செய்வதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. இவை மூளையில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களின் ஊடாக செயற்படுவதாக ஆதாரப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. உடற் பயிற்சி மிகமுக்கியமான ஒரு வழிமுறையாக இப்பொழுது கொள்ளப்படுகிறது. இவை மனிதனில் உற்சாகத்தை யும் உடல்விஷமயையும் நந்து அதனுடாக மனவலிஷமயைத் தரவல்லது என்பதால் இதனை மேற்கொள்வது சாலச்சிறந்தது. பழுதாக்குதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை விட நடத்தல் மற்றும் மென் ஓட்டம் போன்ற பயிற்சிகள் உபயோகமாக அமையும்.

## நெருக்கீடுகளைக் குறைத்தல்

மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருப்பவர் பெரும்பாலும் பலவகையான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர்களாக காணப்படுவர். அத்துடன் இத்தகைய நிலையில் இவர்கள் அதனை எதிர் கொள்ளும் திராணியற்றவர்களாகக் காணப்படுவர். தேவையற்ற நெருக்கீடுகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது அதன் தாக்கத்தினைக் குறைக்கும் வழிகளில் ஈடுபடல் மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட ஏதுவாக அமையும் இத்தகைய சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய அளவில் பலளைத்தரவல்லன. சில கடமைகளைப் பிற்போடுதல் மூலமும். தேவையற்ற நிகழ்வுகளைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுத்தல் மூலமும் நெடுக்கீடுகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

## எதிர்மறை எண்ணங்களை நிராகரித்தல்

எதிர்மறை எண்ணங்கள் தொடர்ராக ஏற்பட்டு அதுவே எமது வாழ்வின் அங்கமாகவும் ஒரு பழக்கமாகவும் மாறிவிடுவதால் அவை எமது துயரமன்றிலையைத் தக்கவைத்து மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்துகின்றன. அவற்றை அடையாளம் கண்டு நிராகரிப்பதன்

மூலம் யதார்த்தமான நேர் எண்ணங்களை எம்மில் ஏற்படுத்தி விடமுடியும். இதன் மூலம் தன்விமர்சனத்தைத் தவிர்த்து தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்தி மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட முடியும்.

## நாள் பொழுதினைத் திட்டமிடல்

பெரும்பாலான மனச்சோர்வுக்குக் காரணமாக அமைந்த காரணிகளில் ஒன்று விடிந்த பொழுது என்ன காரியத்தை முதலில் செய்வது என்று தெரியாமல் தவிப்பதே. எவ்வளவோ வேலைகள் காத்துக் கிடந்தாலும் எதை ஆரம்பிப்பது எனத்தெரியாமல் ஒன்றுமே செய்யாது நேரத்தைச் செலவழிப்பது மனச்சோர்விற்குட் பட்டவர்களில் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே ஒவ்வொரு நாள் பொழுதின் வேலைகளையும் நன்கு திட்டமிடுவதன் மூலம் இந்த ஏனோ தானோ என ஒன்றும் செய்யாது காத்திருத்தலைத் தவிர்க்க முடியும். இவ்வாறு ஒன்றும் செய்யாது காத்திருத்தல் ஒரு வித கழல் வட்டத்தினை ஏற்படுத்தும். நான் ஒன்றுமே செய்யாது ஒன்றுக்குமே பிரயோசனப்படாமல் இருக்கிறேன் என நம்பிக்கையின்மை நம்மைச் சூழ்ந்து விடும். அந்த நம்பிக்கையீனம் எம்மை மேலும் ஒன்றுமே செய்யாது இருப்பதற்கு வழிகோலும்.

எதைச் செய்வதிலும் ஒருவித  
பிரயோசனமுமில்லை  
ஒரு நம்பிக்கையும் இல்லை

ஆர்வமின்மை  
சக்தி இல்லை

ஒன்றுமே செய்யாது  
நாள்பொழுதினை வீண்டுமித்தல்

நான் ஒன்றுக்கும்  
பிரயோசனமில்லாதவன் என  
தன்னையே வெறுத்து ஒதுக்குதல்

எனவே இந்தச் சமூல் வட்டத்தினை நாம் முடிவுக்கு கொண்டு வருவதற்கு நாம் முதலில் செயற்பட வேண்டும். இந்தச் செயற்பாட்டிற்கு அன்றைய தினத்தினைத் திட்டமிடுவதன் மூலம் அமைத்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக

காலை	6.00	எழுந்திருத்தல்
	7.00	கடவுள் வழிபாடும் உடற்பயிற்சியும்
	8.00	சந்தைக்குச் செல்லுதல்
	9.00	தொழிலில் ஈடுபடல்
	12.00	மதிய உணவு வேளை
	4.00	நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல்
	6.00	வீட்டுக்குத் திரும்புதல்
	7.00	தொலைக்காட்சியில் விரும்பிய நிகழ்ச்சி பார்த்தல்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளும் எமது தேவைக்கேற்றவாறு திட்டமிடுவதன் மூலம் மீளமுடியாத இந்தச் சமூல் வட்டத்திலிருந்து விடுபடமுடியும்.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயலைச் செய்தல் என்பது மிக முக்கிய மானது, பலர் ஒரே நேரத்தில் பல காரியங்களைச் செய்ய முற்படுவதால் இறுதியில் ஒன்றும் செய்யாது நாட்பொழுதினை விரயமாக்குவார்கள். ஒரு காரிப்த்தில் கண்ணாயிருந்து அந்தக்காரியம் முடிவடையும் பொழுது நாம் அகமகிழ்வு கொள்கின்றோம். இந்த அகமகிழ்வு அடுத்த காரியத்தில் ஈடுபடுவதற்கு உந்துதலைத் தருகிறது. இப்படி ஒரு தொடராகவே நாம் மகிழ்வுடன் தொழிற்பட முடியும். இல்லாதுவிடின் எதுவுமே செய்யாது வெட்டிப்பொழுதென நாள் விரயமாகும். எனவே காரியங்களை அதன் முன்னுரிமைக் கேற்றவாறு செய்யத் தொடங்குதல் வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கையை, அதன் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடல் வேண்டும். இது உங்கள் வாழ்க்கையில் திருப்தியைத் தரவல்லது.

## தனிமையைத் தவிர்த்தல்

மனச்சோர்வு என்பது தனிமையில் இருக்கும் போது அதன் தீவிர நிலை அதிகரித்துச் செல்லுதல் கூடும். அத்தகைய நிலையில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் பெருத்து ஒரு பூதக் கண்ணாடியில் பார்ப்பது போல் அமைந்துவிடும். ஏனெனில் மனச்சோர்வில் தனிமையில் இருந்து அவதிப்படுவது ஒரு சாதாரணமானதாக அமைந்துவிடும் எனவே இந்தத்தனிமை நிலையைத் தவிர்த்து மற்றவர்களுடன் ஆரோக்கியமாக உறவாடல் இங்கு மிக முக்கியமாகும். மற்றவர்களுடன் கலந்து மகிழ்தல் மற்றும் பொது இடங்களில் ஒன்று கூடல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் நாம் ஈடுபடும் போது இந்தத் தனிமை உணர்வு நிலைகுலைந்து போகும். அதுவே வாழ்வின் பல உந்துதல்களுக்கும் திருப்பங்களுக்கும் காரணமாக அமைந்து மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட வழிகாட்டும். ஆகவே நேரத்தை நல்ல உறவுகளுடன் செலவழித்தல் ஒரு ஆரோக்கிய மான வழிமுறையாகும். பலர் கூடி இருந்து அகமகிழும் பொழுது நாம் வாய்ப்பிட்டுச் சிரிக்கின்றோம். ஏனெனில் நாம் தனிமையில் சிரித்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. அதேபோல நாம் கூடி இருந்து அழுதுகொண்டிருக்க முடியாது. ஏனெனில் அது இழவு வீட்டிலேயே சாத்தியமாகும். கூடியிருந்து உறவாடும் பொழுது அழுவதைத் தவிர்த்து மகிழ்வடன் புன்னகைத்தல் ஒரு பொது விதிமுறையாக அமைந்துவிடுகிறது. இதுவே துயரமன்றிலையிலிருந்து நாம் விடுபடுவதற்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது.

## எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கையாள்தல்

எமது எண்ணங்கள் எமது மனோபாவத்திற்குக் (Mood) காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. அதுவும் கீழைதேய நாடுகளில் கலாச்சார சமய விழுமியங்கள் உடல். மன ஒருமைப்பாட்டினை மிகவும் வலியுறுத்துகின்றன. அதன் ஒரு அங்கமாகவே இந்த எண்ணங்கள் எமது மனநிலையைப் பெருமளவில் பிரதிபலிக்கின்றன. எதிர்மறை

என்னங்கள் எமது மனவெளியினைப் பெருமளவில் நிறைத்து நிற்கும் பொழுது எமது மனோபாவமும் துயர மனநிலையையே காட்டும். அதுவே எமது முகபாவத்தைப் பெருமளவில் நிர்ணயிக்கிறது. எதிர்மறை என்னங்கள் எப்பொழுதும் ஏற்படுவது சகஜமே. ஆனால் அதில் நாம் ஊன்றிக் கவனமெடுக்கும் பொழுது அதுவே வாழ்வின் முழுவதுமாகி எமது அகபார்வையையினை மாற்றிவிடும் தன்மை வாய்ந்தது. இதுவே உறவுகளுக்கு இடையில் விரிசல் ஏற்பட்டு மற்றவர்களால் நாம் நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வு தோன்றும். இதனால் நாம் மேலும் தனிமைப்பட்டு தேறும் வழி யற்றுப் போகிறது. எனவே இந்த எதிர்மறை என்னங்களிலிருந்து விடுபடுதல் என்பது மிக முக்கியமான ஒரு செயற்பாடாகும். ஆனால் மனச்சோர்விற்கு ஆட்பட்ட ஒருவருக்கு இந்த எதிர்மறை என்னங்களால் தான் தனது மனோபாவம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது தெரியாது விடுகிறது. இதுவே பெரிய பிரச்சினையாக அமைந்துவிடுகிறது. எனவே இந்தத் தொடர்பினை அவருக்குத் தெரியப்படுத்துதல் என்பது எதிர்மறை என்னங்களைக் கையாள்வதன் முதற்படியாகும். ஒருவர் தான் பலவீனமானவர் என்றும் தன்னால் எதுவுமே செய்ய இயலாது என்றும் கையாலா காத்தனத்துடன் திரும்பவும் திரும்பவும் சிந்திப்பானாயின் அவனால் அதைச் செய்யமுடியாது போகும் சந்தர்ப்பமே மிக அதிகம். அதையே எதிர்மாறாகச் சிந்திக்கும்போது அவனால் அந்தக்காரியதைக் கையாளக்கூடியதாக அமையும்.

மனச்சோர்வு மிகத்தீவிரமான நிலையினை அடையும் போது அதற்கு மாத்திரைகள் அல்லது மென்மின் அதிர்ச்சி (ECT) போன்ற வழிமுறைகளால் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தலாம். அந்த நிலையினை அடையாதவரை மேற்குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறைகளை வழங்கி மனச்சோர்விலிருந்து மேம்படுத்தமுடியும் என்பது ஆதாரங்களுடாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய தன் உதவி முறைகளை நாம் உபயோகித்தல் மூலம் சமூகத்தில் பெரும்பாதிப்பினைத் தரவல்ல இந்த உளநலக் குறைவினை மேம்படுத்த முடியும்.



## சிறுவர்களைப் பாதுகாத்தல்

**(கு)**ழந்தெயின் உள்ளுறவு மேம்பாடு என்பது தனியே காயங்களுக்கு மருந்திடல். தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் உடனடி விளைவுகளை எதிர்கொள்வதில் அடக்கிவிட முடியாது. அதுவும் அனர்த்தங்களில் குழந்தைகளுடன் அவர்களது பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் கூட பாதிக்கப்பட்ட வர்களாகவே காணப்படுகின்றனர். இது சாதாரண நிலைமைகளில் காணப்படும் குழந்தைகளின் பிரச்சினைகளிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. குழந்தைகளில் காணப்படும் தாக்கம் மிகக் குறுகிய காலத்துக்குரியதாகக் காணப்பட்டாலும் சிலவேளாகளில் அவை நீண்டு தீவிரமானதாகவும் காணப்படலாம். குழந்தைகளின் உளத் தாக்கத்தினை எதிர்வு கூறல் கடினமானதாகும்.

அனர்த்தம் போன்ற அசாதாரண நிலைகளில் குழந்தைகள் சாதாரணமான உளத்தாக்கங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. அதுவும் எதிர்பாராதவிதமாக ஏற்படும் இத்தகைய நிகழ்வுகள் எதிர்விளைவுகளைத் தரவல்லன. இங்கு குழந்தைகள் எனக் குறிப்பிடப்படுவார்கள் 18 வயதிற்குட்பட்டவர்கள்.

**குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகள்.**

- \* அதிக செயற்பாடு (Agitation)
- \* குழம்பிப் போன நிலை
- \* பயப்பீதி

- \* கோபம்
- \* துக்கம்
- \* பதட்டம்
- \* அச்சம்
- \* குற்ற உணர்வு
- \* ஒதுங்கியிருத்தல்
- \* தனிமையில் இருப்பதில் பயம்
- \* நெருடல்களைத் தவிர்த்தல்.

ஆபத்திற்கு உள்ளாகும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் நாம் பயத்திற்கும், அச்சத்திற்கும், நம்பிக்கையின்மைக்கும் உள்ளாகின்றோம். அதன் பின் நாம் அவற்றை எதிர்கொண்டு அவற்றின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுகின்றோம். ஆனால் சிலரில் அதன் பாதிப்புகள் நீண்டு சென்று குணங்குறிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இது குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும். இத்தகைய உளத்தாக்கங்கள் ஒரு நல்ல திடகாத்திரமான எவருக்குமே ஏற்படக்கூடியது. எனவே இத்தகைய உளத்தாக்கங்கள் ஒரு மளிதனின் பலவீனமாகாது. ஏனெனில் சிலவேளை இடர்கள் மிகப்பெரியதாகவும் அசாதாரணமானதாகவும் அமைந்துவிடுகின்றது. குழந்தைகளில் ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களை உற்று நோக்கும் போது அது அவர்களது வயது, உடல் வளர்ச்சி, மனோ, சமூக விருத்தி, அறிவாற்றல் முதிர்ச்சி போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளது. ஏனெனில் பின்னள்களில் வயதிற்கும் விருத்திக்கும் ஏற்றவாறு அறிகுறிகள் அப்பருவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றுவதை அவதானிக்கலாம்.

பெரும்பாலான உளத்தாக்கங்கள் தற்காலிகமானவை. அவை அசாதாரண நிகழ்வுகளின் சாதாரண விளைவுகளே இவற்றை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் இத்தகைய தாக்கங்களை இலகுவில் கையாளக் கூடியதாக அமையும். அத்துடன் உதவியினைப் பெறுவதற்கும் உந்துதலாக அமையும்.

குழந்தைகளில் பொதுவாக ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களை நான்கு வகைகளாக வகுக்கலாம்.

## 1. உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்

கவலை, பயம், அங்கலாய்ப்பு, குழப்பம், சோர்வு.

மனவதிர்ச்சி, சினம், எல்லைமீறிய கோபம், இலகுவாக அழுகைக்கு உட்படல், குற்ற உணர்வு, இழவிரக்கம், உறவாடவில் குறைபாடுகள்.

## 2. மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள்.

மிகையான உடற்சோர்வு, அசதி, நித்திரையின்மை, பயங்கரக் கனவுகள் தலையிடி, மயக்கம், நெஞ்சுநோ, படபடப்பு, சுவாசக்கஷ்டம், பெருமுச்ச மற்றும் மூச்சவாங்குதல்.

## 3. நடத்தைக் கோளாறுகள்

அளவுக்கு மீறிய தொழிற்பாடு, அதற்கு எதிர்மாறாகச் செய லாற்றுதல், குறும்பு, வலிந்து சண்டைக்குச் செல்லுதல், வன் முறையில் ஈடுபடுதல், கீழ்ப்படியாமை, பாடசாலைக்குச் செல்லாமை, தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல், தீய பழக்கவழக்கங்களுக்கு உட்படல்.

## 4. சிந்தனைக் கோலங்கள்

கவனக்குறைவு மற்றும் ஞாபகமறதி, கிரகிக்கும் தன்மை குறைவு, துயரமன்றிலை, கற்றல் இடர்பாடுகள், கல்வியில் பின்னடைவு, சமூகத்தினிலிருந்து தனிமைப்படுதல், ஊடுருவும் சிந்தனைகள்.

வயதிற் கேற்றவாறு வெளிப்படுத்தும் உளத்தாக்கங்கள் வேறு படுகின்றன. இங்கு நாம் மாணவப் பருவத்தினை 3 நிலைகளில் வகுத்து அதன் வெளிப்பாடுகளை அதன் ஒழுங்கில் அமைத்துள்ளோம்.

\* ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்கள் (3-வேயது)

இவர்களிடம் பொதுவாகப் புதகளிப்பு, தமது பாதுகாப்பு பற்றிய அச்சநிலை, மற்றும் பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரிந்து விடுதல் பற்றிய பயங்னர்வு என்பன காணப்படலாம். அத்துடன் மிகவும் ஆபத்து ஏற்படும் ஏது நிலைபற்றிய எண்ணங்களும் மன நெருக்கீட்டின் பாதிப்பிற்கும் உள்ளாகிக் காணப்படுவார்.

**அவர்களிடம் காணப்படும் நடத்தைக் கோலங்கள்.**

- அளவுக்குமீறிய தொழிற்பாடு
- கவனக்குறைவு மற்றும் ஓன்றிப்பு, கிரகித்தலில் குறைவு
- செயலற்று ஒதுங்கிநிற்கும் நிலை
- அதிகரித்த மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் (தலையிடி, வயிற்றுவலி)
- பாடசாலைப் பெறுபேறுகளில் மாற்றம், பாடசாலைக்கு வரவின்மை
- நிகழ்வுகளை மீள்நிகழ்த்திக் காட்டல்.
- சத்தங்களுக்குத் திடுக்கிடுதல் (கடல் அலையின் சத்தம், நீரூற்றப்படும் சத்தம்)
- இறப்பு பற்றி அதிகம் அளவளாவுதல்
- எதிர்மறையான எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும்.
- நித்திரை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம்
- விரும்பிச் செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை.
- நடத்தைக் கோலங்களில் பின்னடைவு (குழந்தைத் தனமான பேச்சு, படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல், அடம்பிடித்தல்.)

வளர்ச்சியின் போக்கில் மறக்கப்படும் நடத்தைகளை மீளவும் செய்யத்தோன்றுதலை இது குறிக்கும்.

\* இடைத்தறப் பாடசாலை மாணவர்கள் (7-12 வயது)

மேற்குறிப்பிட்டவற்றுடன் மேலதிகமாக பின்வருவனவற்றை இவர்கள் காண்பிப்பார்கள். அன்த்தகால சம்பவங்களை விபரமாக விபரித்தல், மற்றும் கலந்துரையாடல், அதை மீளாவும் மீளாவும் நினைவூட்டல் இந்த வயதுக் குரியவர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இறப்புப்பற்றி அதிகமாகவும் மிகையாகவும் உரையாடுதல்.

நிகழ்வின் தாக்கத்தின் மறுதலித்தல் இவ்வயதுக்குரியவர்களில் காணப்படுகிறது. (Denial of the impact)

\* உயர்தர பாடசாலை மாணவர்கள் (13-18 வயது)

போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. மதுபானம் உட்பட அனைத்துப் போதைப் பொருட்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

சினந்து பொறுமை இழந்தவர்களாகக் காணப்படுவதுடன் இத்தகைய நடத்தைக்கோலங்களை சுகமாணவர்களுடனும் ஆசிரியர்களுடனும் வெளிப்படுத்துதல்.

கிரகித்தலில் குறைபாடு அதிகமாகக் காணப்படும்.

கோபம் மற்றும் பயம் போன்ற உணர்ச்சி மேலீட்டால் பாதிக்கப்படுவது போன்ற நடத்தைக் கோலங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட நடத்தைக் கோலங்களுடன் மேலதிகமாகக் காணப்படும்.

## குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்.

- \* இயலுமானவரை குழந்தைகளை அவர்களது பெற்றோர்களிடம் அல்லது பராமிப்பாளர்களிடம் சேர்த்தல் வேண்டும். அவர்களது கவனிப்பில் குழந்தைகளை வைத்திருத்தவின் மூலம் முன்பிருந்த பாதுகாப்பான நிலைமைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும்.
- \* குழந்தைகளிற்கு நேர்மையான முறையில் விளக்கமளித்தல் மற்றும் அவர்களது கேள்விகளுக்கு விடையளித்தல் மூலம் நாம் அவர்களுக்கு உதவமுடியும். அவர்களுக்கு நாம் நம்பிக்கையூட்ட வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

குழந்தைகள் தங்களுக்கு நடந்தவற்றைப் பயமின்றிக் கூறுவதற்கும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் நாம் சந்தர்ப்பம் அளித்தல் வேண்டும். அதே போல் அவர்கள் கூறுவதற்றை நாம் அவதானமாகச் செவிமிடுத்தல் வேண்டும். இதன்போது வெளிப்படையாகத் தொடர்பாடுதல் மூலம் பல சந்தேகங்கள், பயங்களை நாம் போக்கிக்கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்புப் பற்றி மிகத் தெளிவாக நாம் நம்பிக்கையூட்டல் வேண்டும். அவர்களிடம் நமது அன்றை வெளிப்படுத்தல் மிக அவசியமானதாகும். அத்துடன் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இடர்களை நாம் கவனத்தில் கொண்டுள்ளோம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பதகளிப்பினை ஏற்படுத்தும் சம்பவங்களை மற்றும் உரையாடலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலிப் பெட்டி மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இடர்கள் பற்றிய செய்திகளைத் தவிர்த்தல், மற்றும் அதைப்பற்றிய கதைகளை நித்தமும் கதைத்தலைத் தவிர்த்தல், பெரியவர்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் நடந்த கதைகளைப் பற்றி உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

மீளவும் மீளவும் அவர்களது பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான தன்மையினை உறுதிசெய்தல் வேண்டும். இதனைப் பெற்றோர்களும். ஆசிரியர்களும் செய்யலாம். பெரிய குழந்தைகள் மற்றும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் கூடத் தங்கள் பயத்தினை. அச்சத்தினை வெளிக்காட்டத் தயங்குவர். எனவே அவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்தல் மிகமுக்கியமானது. ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்கள் கூடப் பயத்தினைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

எனவே மாற்றங்கள் ஏற்படும் வேளைகளில் எல்லாம் பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்தல் அவசியமானது. எந்தக் கலந்துரையாடலிலும் அது வகுப்பறைகளில் ஏற்பட்டாலும், வீடுகளில் நடைபெற்றாலும் இதன்போது பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துதல் நிறைவூற வேண்டும். அவர்களது பத்தம் சாந்தப்படுத்தவில் முடிவடைய வேண்டும்.

ஆதரவுடன் கூடிய வகுப்புகளை ஒரு கிரமமான முறையில் நடத்துதல் இன்றியமையாததாகும். ஆசிரியர்கள் ஒரு நெகிழ் வுத்தன்மையுடன் வகுப்புகளை நடத்துவது அவசியமானதாகும். சாதாரண நிலைமைகளில் ஏற்படும் எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்த்து இந்த அசாதாரண நிலை கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆதரவு என்பது ஒரு தொடர்ச்சியானதாகவும் அமைந்திருத்தவில் நன்று. சில விசேஷ மான இடர்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலினை மேற்கொள்ளுவதும் ஆரோக்கிய மானதாக அமையும்.

இடர்கள், அனர்த்தங்களின் போது தங்களுக்கு நடந்தவற்றை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூறும் போது அவதானிப்புடன் செவிமடுப்பது இங்கு மிகமுக்கியமானதாகும்.

அத்துடன் அவர்கள் தற்போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் மற்றும் உடல் உள் உபாதைகள் பற்றியும் வெளிப்படுத்துவதற்கு உற்சாகப் படுத்தல் வேண்டும்.

எந்த உரையாடலின் போதும் அவர்களது பாதுகாப்பான உலகம் பற்றிய உறுதி செய்தல் இடம்பெற வேண்டும். இனிமேல் ஆழிப்பேரவை

எற்படுமாயின் முன்கூட்டியே அறிவிக்க நடவடிக்கைகள் எடுக்கப் பட்டுள்ளதை விபரித்தல் அவசியமானது. குழந்தைகளின் விபரிக்க முடியாத கேள்விகள் மற்றும் திணறவைக்கும் கேள்விகளுக்கும் ஆறுதலாகவும் விபரமாகவும் பதிலளிக்க வேண்டியது எமது கடமை. அத்துடன் அவர்கள் சிலவற்றைப் பிழையாகவும் விளங்கி வைத்திருக்கக் கூடிய வைத்திருக்க ஏதுநிலை காணப்படுவதால் அவற்றை நாம் விளங்கிக் கொண்டு யதார்த்தரீதியில் பதிலளித்தல் வேண்டும்.

போலியான மற்றும் பொய்யான தகவல்களைக் கொடுத்து அவர்களை ஏமாற்றி விடமுடியும் என என்னுவோமாயின் அது பயங்கரமான விளைவினையே ஏற்படுத்தும் என்பதை நாம் மறக்கலாகாது.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் ஒரு சில குறிப்பிட்ட விளாக்களையே மீளாவும் வினவுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உண்டு. அப்பொழுது பொறுமை இழக்காது அவற்றை விபரிக்க முற்படுவது என்பது இங்கு முக்கியமானது. அவர்கள் நெருக்கீடுகள் மற்றும் இடர்களுக்கு முகம்கொடுக்கும் போது ஏற்படும் தாக்கங்களை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலமும் அந்தத் தாக்கங்களின் காலபரிமாணம் குறிப்பிட்டாலில் இருக்கும் என்பதையும் நாம் விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் அந்தக் குறிப்பிட்ட காலத்தை அவர்களுக்கு விளக்குவதன் மூலமும் அவர்களை அதனை எதிர்கொள்ளச் செய்ய முடியும்.

அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் கோபம், ஆத்திரம் போன்ற மிகையான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக் கூடும். அச்சம், பயம் போன்ற உணர்வுகளும் அவர்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மூலம் அவர்களைத் தண்டிக்காது அந்த உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்த வழிசெய்தல் வேண்டும். அவர்களை அமைதிப்படுத்தி அவர்கள் தங்கள் நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக மாற்றுதல் அவசியமானது. அதன் மூலம் அவர்களுக்கிடையே மோதல் கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அடுத்த முக்கியமான விடயம் குழந்தைகளைச் சில செயற் பாட்டிற்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் ஒழுங்குபடுத்தமுடியும். இவை ஒரு வித ஆற்றுப் படுத்தல்கள். உணர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துவதாக அமையலாம். இத்தகைய செயற்பாடுகள் நாளாந்தக் கற்றல் செயல் பாடுகளிலிருந்து வேறுபட்டதாக அமைதல் வேண்டும். இத்தகைய செயற்பாடுகள் மூலமும் அவர்கள் தன்னம்பிக்கை பெற உதவலாம். உதாரணமாக ஒரு சிறு கலைநிகழ்ச்சி அல்லது நாட்டிய நிகழ்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தலாம். ஒரு சமய நிகழ்வினை வகுப்பறையில் ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் குழு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

மாணவர்களின் பெறுபேறுகளில் தற்காலிக வீழ்ச்சி காணப்படலாம். அதனை நாம் புரிந்துகொண்டு செயற்படவேண்டும். சிலவேளாகளில் அவர்களுடைய வீட்டுவேலைகளைக் குறைக்கவேண்டி ஏற்படலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைக் கவனிக்க முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். அவர்களிடம் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பது அவர்களை நெருக்கீடுகளுக்கு உட்படுத்தலாம். இந்த யதார்த்த நிலையை ஆசிரியர் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவது இன்றியமையாதது. சிலவேளாகளில் அவர்களது வெள்ளனரிற்ப் பாடசாலை உடையைக் கூட இழந்து இருக்கலாம். சிலர் பாதணிகளைத் தொலைத்து விட்டு அவதிப்படலாம். இவர்களிடம் இதை எதிர்பார்த்து ஆசிரியர்கள் கண்டிப்பார்களாயின் அது அவர்களின் மீது பெருந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.. எனவே இந்த யாதார்த்த நிலையினை ஆசிரியர்கள் புரிந்து கொண்டு செயற்பட முன்வர வேண்டும்.

மாணவர்களை மீண்டும் இடர்களினால் அல்லது இடர்களை நினைவூட்டும் சம்பவங்களால் பாதிக்கப்படாது பாதுகாப்பது ஆசிரியரின் கடமையாகும். இரு ஆசிரியர்கள் அனர்த்தகாலத்தில் ஏற்பட்ட சம்பவங்களைப் பற்றி உரையாடும் பொழுது அது மாணவனைப் பாதிக்கலாம். அல்லது அது சம்பந்தமான தொலைக் காட்சிச் பத்திரிகை சம்பவங்களை விபரிக்கும் போதும் அவர்களுக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம்.

மாணவர்களின் வினைத்திறன் தற்காலிகமாக அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து பாதிக்கப்படுகிறது. அத்தகைய வினைத்திறன் தொடர்ந்து

பாதிக்கப்படுமாயின் அதனை அவதானித்து பெற்றோர்கள், மற்றைய ஆசிரியர்களின் உதவியுடன் கலந்தாலோசித்து அதனை உறுதி செய்தல் வேண்டும். அதன்பின் மனநல மேம்பாட்டாளர்களின் உதவியினைப் பெறுதல் நன்று.

இவற்றை விட ஆசிரியர்கள் கூட பெருமளவில் அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மற்றும் மாணவர்களின் பாதிப்புக் கூட ஆசிரியர்களைப் பாதிக்கிறது. இந்தப் பாதிப்பின் நிதர்சனம் புரிந்து கொள்ளப்படக்கூடியது. இதனை ஆசிரியர் புரிந்து கொண்டு தங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்காது ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல் நன்று. மாணவர்கள் இதனை புரிந்து கொள்வார்கள் என்பதால் அதனை அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்துவதில் தவறேதும் இல்லை. ஆசிரியர்கள் தங்களது கவலைகள் மற்றும் உணர்ச்சியினை மாணவர்களிடம் வெளிப்படுத்தாமல் அவற்றை அவர்கள் மறைக்கும் போது அதை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள் ஆசிரியர்கள் தங்களது சக ஆசிரியர்களிடம் கூட தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம். ஆசிரியர் தாங்கள் எவற்றாலும் பாதிக்கப்படாதவர் என்று என்னுவார்களாயின் அதுவே அவர்கள் பாதிப்பிற்கு உள்ளாவதற்குரிய நிலையைத் தோன்றுவிக்கும் அத்துடன் அவர்கள் பிறரின் உதவியை நாடாது விடுவதற்கும். ஏதுவாக அமைந்துவிடும். எனவே அத்தகைய நிலையை மாற்றித் தாங்களும் பாதிக்கப்படக் கூடிய ஏதுநிலையைப் புரிந்து தங்களின் மனநலத்தில் கவனம் கொள்ளுதல் இன்றியமையாத தாகும். சரியான ஒய்வு, சாந்தவழிமுறைகள், பயிற்சிகள், வழிபாடுகள், குழுச்செயற்பாடு என்பன அவசியமாகிறது. இதனைப் பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் மற்றும் வலயக் கல்வி அதிகாரிகள் கவனத்தில் கொள்ளுதல் நல்லது.

செம்பியன்பற்று ஒரு நெய்தல் கிராமம் ஆழிப்பேரவையின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட ஊர்களில் ஒன்று அங்குள்ள ஒரு பாடசாலை அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்திற்குள்ளாகவே ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிட்டது. பாடசாலையின் ஒரு பகுதி இடம்பெயர் முகாமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதே மற்றயபகுதியில் வகுப்புகள்

நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன. மாணவர்களின் இரைச்சல்கள் மனதில் குதூகலத்தைத் தந்து கொண்டிருந்தது. வகுப்பறையில் சின்னங்கிறார்கள் ஓவியம் வரைதவில் ஆர்வமாக ஈடுபட்டுகொண்டிருந்தனர். ஆசிரியர் களும் அவர்களை வழிநடத்திக் கொண்டிருந்தனர். இடைவேளையின் போது அதிபர் உட்பட ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடல் மேற் கொண்டேன். அப்பொழுது அதிபர் தனக்கும் மறதியுடன் கூடிய கவனக்குறைவும் சிறிய சம்பவங்களுக்கே கோபம் ஏற்படுவதாகவும் குறிப்பிட்டார். அந்த அதிபர் நேரடியாகவே ஆழிப்பேரவையின் பாதிப்புக்கு உட்பட்டுள்ளார். அத்துடன் அவரது ஒரு குழந்தையையும் அவர் பலி கொடுத்துத் தவிக்கிறார். நான் அதிபரிடம் உங்களுக்கு நடந்தது ஒரு அசாதாரண நிகழ்வு. அதற்குப் பின் ஏற்படும் சாதாரண குழப்ப நிலையே நீங்கள் அனுபவிப்பதாகவும் அவை சில நாட்களில் அருகி மறைந்துவிடும் எனவும் குறிப்பிட்டேன். அப்பொழுது அவர் புன்னைக்கத்துக் கொண்டது பல ஆசிரியர்களிடமும் தாக்கதினை ஏற்படுத்திற்று. அவர் இழந்துபோன குழந்தையின் படத்தினையும் சட்டமிட்டு மாட்டவில்லை எனக் குறிப்பிட்ட போது நான் அதனை உடனடியாக செய்து கொள்வதே நன்று என்றும் இதன்மூலம் நீங்கள் மறுதலிப்பு நிலையிலிருந்து யதார்த்த நிலைக்கு வர உதவும் எனவும் குறிப்பிட்டேன் ஆசிரியர்களுடைய கலந்துரையாடும் பொழுது, நீங்கள் அன்றாட கடமைக்குத் திரும்பி உங்கள் பணிகளை மேற்கொள்வதால் நீங்கள் இடர்களின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடத் தொடங்கி விட்டார்கள் என்பதையே இவை காட்டுகின்றன எனக் குறிப்பிட்டேன். பாடசாலை மணிச்சத்தும் கேட்கிறது. வெளியே விளையாடிக்கொண்டிருந்த மாணவர் கள் மீண்டும் வகுப்பறைகளுக்குள் இரைச்சலுடன் நுழைகிறார்கள். பேரவைகளை தாண்டி மனப்பிரவாகம் என்னுள் பொங்குகிறது. நான் முகாம் பகுதிக்குள் நடக்க ஆரம்பிக்கிறேன்.

சிறுவர்கள் பாதிப்பின் தாக்கத்தின் யதார்த்தநிலையை உணராதவர்களாக இருப்பதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஒப்பீட்டால்வில் குறைவாகக் காணப்படலாம். 'என்னுடைய அப்பா, அம்மா இரண்டையும் கடல் கொண்டு போயிட்டுது'. என குழந்தையொன்று எவ்வித சலனமுமின்றிக் கூறிவிட்டு சித்தியிடன் செல்கிறது. ஆனால் பெற்றோர்களை இழந்தவர்கள் நீண்டகால நோக்கில் பாதிப்பிற்கு உட்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. எல்லோரும் ஒரே விதமான பாதிப்பிற்கு உள்ளாவார்கள் எனக் கூறமுடியாது. ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக அவதானித்துத் தான் சிகிச்சைகள் மற்றும் உதவி வழிமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்.

சாதாரணமாக வகுப்பறைகளில் மற்றும் வீடுகளில் மேற்கொள்ளக் கூடிய எளிய உதவும் வழிமுறைகள் உண்டு.

\* செவிமடுத்தல். ஆதாரவளித்தல் போன்ற எளிய முறைகளில் நாம் குழந்தைகளின் சாதாரண பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள முடியும். குழந்தைகளும் பெரியவர்கள் போன்று தமது உணர்ச்சிகளை மறைத்துக் கொள்வார்கள். அன்புடன் செவிமடுத்தல் மூலம் அவர்கள் அதை வெளிப்படுத்த உதவலாம். அவர்களது பயத்தினைப் போக்கி அவர்களைப் பலப்படுத்துதல் மூலம் உதவலாம். ஆதாரவளித்தல் மூலம் அவர்களின் தள்ளும்பிக்கையை வளப்படுத்தல் வேண்டும்.

\* உள்பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிய குழந்தைகள் மற்றவர்களிலும் பார்க்க ஒருவரோடு ஒருவர் முரண்படுவதும் சண்டையிட்டுக் கொள்வதும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இத்தகைய முரண்பாடுகளைக் களைந்து அவர்களுக்கிடையே உள்ள பிரச்சினைகளை தீர்த்து வைப்பதன் மூலம் ஆசிரியர் பெருமளவில் பங்காற்ற முடிகிறது. ஆசிரியர் பக்கச் சார்பற்ற ஒரு நடுநிலையாளராக, இருந்து கரிசனையுடன் செயற்படவேண்டியது மிக அவசியமானது.

\* குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தும் கோபாவேசத்தைக் கையாள்தல் ஆசிரியருக்கு ஒரு சவால். கோபம் ஒரு பொதுவான வெளிப் பாடே அதனை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தவின் மூலம் அதனைத் தணித்துக்கொள்ளலாம். இவற்றை ஆரம்பத்தில் இனங்கண்டு அவர்களிடம் அதன் காரணத்தை அறிந்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் கொடுத்து கையாள்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான வெளிப்படுத்தல் முறைகள் மூலம் (இசைக்கருவிகளை இசைத்தல், ஓவியம் வரைதல், விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்) மற்றும் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளை வழங்குவதன் மூலமும் கையாள்தல் முடியும்.



## உதவும் வழிமுறைகள்

**இ**ந்த ஆழிப்பேரவையின் தாக்கத்தில் நாம் எல்லோரும் ஏதோவொரு விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டுத்தான் இருக்கின்றோம். முதலாவதாக தண்ணீருக்குள் மூழ்கி முச்சுத்தினரி உறவுகளை இழந்தவர்களைக் குறிப்பிடலாம். அவர்கள் நேரடியாகவே பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்கள். அடுத்து கடலுக்கு அருகில் வசித்தவர்கள் சம்பவத்தினை நேரடியாகப் பார்வையிட்டதன் மூலம் உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் இவர்கள் உறவுகளை இழக்கவும் இல்லை நேரடியாக தண்ணீருக்குள் மூழ்கவும் இல்லை. முன்றாவதாக அயல் கிராமங்களில் வாழ்ந்தவர்கள் சம்பவங்களைக் கேள்வியுற்று அதனை பார்வையிடச் சென்றதன் மூலம் இந்தக் கோரத்தாண்டவத்தின் விளைவுகளை அவதானித்து அதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இதனைவிடுத்து ஊடகங்கள் வாயிலாகப் பாதிப்பினை உள்வாங்கிக் கொண்டவர்களும் எம் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர். இறுதியாக நிவாரணப்பணி, மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தல் உளவள ஆலோசனைக்கு சென்றதன் மூலம் அங்குள்ள நிவமைகளை அவதானித்து செவிமடுத்தல் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் அடங்குவர்.

எனவே நாம் எல்லோரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் இந்த ஆழிப்பேரவையின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளோம். இந்தப் பாதிப்பின் பரிமாணங்கள் வேறுபடுகின்றன. அதேவேளை பாதிப்பினை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் வேறுபடுவதனாலும் இந்தப் பரிமாணங்கள் வேறுபடுகின்றன எனவே தாக்கத்தின் விளைவுகள் தனியே தாக்கத்தின் கொடுரத்தில் மட்டுமல்ல அதனை எதிர்கொண்டு தாக்குப்பிடிக்கும் ஒருவரின் ஆற்றலிலும் தங்கியுள்ளது. ஒரேமாதிரியான பாதிப்பிற்கு

உட்பட்டவர்கள் கூட வெவ்வேறு விதமான பாதிப்பினை வெளிப் படுத்தலாம்.

இதனை ஒரு சம்பவத்தினுடாக விளங்கிக்கொள்ளலாம். ஒரு பையினுள் ஒரே வகையான பலூன்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் ஒரே அளவான நேரத்திற்கு ஊதும் போது எல்லா பாலூன்களும் வெடிப்பதில்லை. மற்றும் சில பாலூன்கள் வெடிப்பதற்கு அருகாமையில் வந்து நிற்கின்றன. இன்னும் சிறிது ஊதினால் வெடித்து விடலாம். வேறு சில பலூன்கள் வெடிப்பதற்கான சாத்தியமற்று உறுதியாக இருக்கலாம். இதனை நாம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விடயத்திலும் ஒப்பு நோக்குதல் சாலப்பொருத்தமானதே.

எனவே சமூகத்தில் உள்ளீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தன்மையினைப் பொறுத்து அவற்றினை நாம் மூன்று வகைப்படுத்தலாம்.

1. இழப்புக்களைத் தொடர்ந்து பெரும்பாலானவர்கள் வெளிக்காட்டும் உள்ப்பாதிப்புக்களுக்கு உட்பட்டவர்கள் இவர்கள் காலப்போக்கில் இத்தகைய பாதிப்புக்களிலிருந்து தாமாகவே மீண்டு வெளிப் படுவார்கள்.
2. இழப்புக்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உள்ப்பாதிப்புக்களுக்கு மிகையாக உட்பட்டவர்கள். இவர்களுக்கு இதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவிகள் தேவைப்படும்.
3. மனநலம் பாதிக்கப்படுவதன் மூலம் இவர்கள் மனநோய்க் குரிய அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும் வகையைச் சார்ந்தவர்கள் இவர்களுக்கு மனநலத்துறைகளின் மற்றும் மனநல மருத்துவரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று வகையான மக்கட் கூட்டத்தினை நாம் எது பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தில் காணலாம். முதலாவது வகையைச் சார்ந்தவர்கள் தான் சமூகத்தில் பெரும்பாலானவர்களாகக் காணப்படுவார். அவர்களுக்கு எத்தகைய உள்ளீதியான உதவிகளும் தேவைப்பட

மாட்டாது. அதனை அடுத்து மிகையான உளவியல் வெளிப்பாடுகளைக் காட்டுபவர்கள் காணப்படுவர். இவர்கள் தங்களுடைய உள்பாதிப்புக் களிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவிகள் தேவைப்படலாம். இத்தகைய உதவிகளை சமூகத்தில் உள்ளவர்களே வழங்குதல் முடியும். ஆற்றுப் படுத்துனர், உளவளத்துணையாளர்கள் மற்றும் சமூகமட்ட வேலையாட்கள் எனப் பலரும் இதற்குரிய உதவிகளை வழங்க முடியும். ஆனால் இந்த உதவிகள் உள்பாதிப்புக்களை மேலும் அதிகரிக்காத வகையில் ஆரோக்கியமானதாக அமைதல் அவசியம். அல்லாவிடின் எதிர் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி பாதிப்புக்களை மேலும் மிகைப் படுத்தலாம். வழங்கப்படும் இத்தகைய உதவிகள் அந்தந்த சமூகத்தின் கலாச்சார விழுமியங்களை ஒன்றியதாகவும், உதவிகள் தேவைப்படும் தன்மையினைப் பொறுத்தும் வேறுபட்டதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

மூன்றாவது வகையின் ஒரு மிகச்சிறிய பகுதியினர் இவர்கள் மனநோய்களுக்குரிய அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகின்றனர். ஏற்கனவே மனநோய்க்கு உட்பட்டுக் குணமாகி இருந்தவர்கள் இந்த அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து மீளவும் மனநோய்க்கு உட்படலாம். அல்லது அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து முதல் தடவையாக மனநோய்க்கு ஆளாகலாம். இவர்களுக்கு மனநல மருத்துவர்கள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடையவர்களின் உதவி தேவைப்படலாம். இத்தகையவர்களை இனம் கண்டு இவர்களுக்கு அத்தகைய உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இந்த உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு நாம் மனநோய்க்குறிகளை அறிவதன் மூலம் அவர்களை இனம் காணல் வேண்டும். அதற்கு மனநோய்கள் சம்பந்தமான அடிப்படை அறிவு தேவைப்படும்.

எனவே மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று வகையானவர்களை நாம் அடையாளப் படுத்தக் கூடியதாக அமையும். இத்தகையவர்களுக்கு யார் உதவி செய்யமுடியும். எத்தகைய உதவிகளைச் செய்யமுடியும் என்பதனை நாம் அடுத்து விரிவாகப் பார்ப்போம்.

இந்த அனர்த்தத்தின் பரிமாணம் மிகவும் வித்தியாசமானது. உறவுகளைப் பறித்ததோடு மட்டும் விட்டுவைக்காமல் மக்களது

உடைமைகளை முற்றுமுழுதாகவே இழுத்துச் சென்றுள்ளது. அவ்வளவு தான் என்றில்லை எமது அயலவர் மற்றும் எமது சுற்றத்தினையே சின்னாபின்னமாக்கியுள்ளது. எமக்குரிய தேறும் நிலையை இல்லாமல் செய்து எம்மை நிர்க்கத்திக்குள்ளாக்கியதே மிகப்பெரிய கொடுமை.

முன்னர் கிராமத்தினுள் புகுந்த ஆயுதபாணியினர் ஆட்களைக் கொலை செய்தனர். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உறவினை இழுந்து மக்கள் வேதனைப்பட்டனர். ஆனால் அவர்களுக்கு ஆதரவு தந்து அதிலிருந்து தேறுவதற்கு உறவுகளும் சுற்றத்தாரும் காணப்பட்டனர். ஆனால் அந்த நிலை இன்றில்லை.

முன்னர் விமானக் குண்டுவீச்சுக்களில் உடைமைகளை இழுந்து மக்கள் அவதிப்பட்டனர். அவர்கள் தங்கள் உறவுகளின் வீடுகளில் தங்கித் தங்களை ஓரளவு தேற்றிக் கொண்டனர். மீனவும் தங்கள் உடைமைகளைத் தேடிச் சேர்த்தனர். ஆனால் அத்தகைய நிலைமை இன்றில்லை. உறவுகளைத் தொலைத்து அவர்களும் நிர்க்கத்தியான நிலையில் எந்த ஆதரவு மற்று எல்லாரையும் பறிகொடுத்த மன்றிலையில் எம்மவர் காணப்படுகிறார்கள்.

முன்னர் உறவுகளை இழுந்த போது அதன் உடலை வைத்துக் கிரியைகள் மற்றும் சடங்குகளைச் செய்து தம்மை ஆற்றுப்படுத்தினார். ஆனால் அத்தகைய நிலை இன்றில்லை. சில இடங்களில் உடல்கள் கண்டுபிடிக்கப்படவேயில்லை. வேறு சில இடங்களில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உடல்கள் தேடுவாரற்றுக் கிடந்ததில் மொத்தமாகப் புதைக்கப்பட்டன. உடலை வைத்துக் கிரியைகள் செய்தவற்கு வீடுகள் அல்லது பொது இடங்கள் இல்லாததால் அவற்றை மேற்கொள்ள முடியாது போயிற்று. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலை வைத்துச் சுற்றி அழுவதற்கு உறவுகளின்றி ஏன் சுற்றத்தாரும் இன்றி ஒரு சிலரே கமந்து சென்றனர்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் இந்த அனர்த்தத்தின் கோரத் தாண்டவெத்தின் பரிமாணத்தைக் காட்டுகின்றன. எனவே எமக்கு நேர்ந்த அனர்த்தம் என்பது மிகப் பாரியதுமட்டுமல்ல அசாதாரணமானதும் கூட.

எனவே இந்த மிக அசாதாரணமான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்தன் மூலம் நாம் பல உள்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளோம். இது சாதாரணமானதே.

எனவே எம்மில் காணப்படும் உள்தாக்கங்கள் யாவுமே ஒரு அசாதாரணமான நெருக்கீட்டிற்கு முகம் கொடுத்தன் மூலம் வெளிப் படுத்தப்பட்ட சாதாரண விளைவுகளே.

எம்மில் சிலர் விளைவுகளை அசாதாரணமானதாக விளங்கிக் கொள்ள முற்படுகின்றனர். இது யதார்த்தத்திற்கு முரணானது.

எமது சமூகத்தின் உள்வெளிப்பாடு என்பது இத்தகைய அசாதாரண குழலில் ஏற்படும் சாதாரண விளைவுகளே. எம்மில் ஒரு சிலர் இத்தகைய தாக்கங்களை மிகையாக வெளிப்படுத்தினர். இன்னும் ஒரு சிலர் நோய்க்குணங்குறிகளாக வெளிப்படுத்தலாம். இத்தகையவர்களுக்கு உதவுவதே நாம் இன்று செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான கடமையாகும். இது வெறும் கடமை மட்டுமல்ல காலத்தின் தேவையும் கூட.

"இத்தகைய கடமைகளைச் செய்வதற்கு நாம் தகுதியானவர்களா? நாமும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழலில் இது சாத்தியமானதா?" என பலர் வினா தொடுத்தனர். எல்லோரும் பாதிக்கப்பட்டது உண்ணமதான் எம்மில் சிலர் இந்த நெருக்கீடுகளை ஆரோக்கியமாக எதிர் கொண்டுள்ளனர். அதனைவிடுத்து மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணங்களைக் கொண்டுள்ளனர். இத்தகைய ஆரோக்கியமாக நெருக்கீடுகளை எதிர்கொண்டு தன்னார்வத்துடன் உதவ விளையும் ஒரு பகுதி மக்கள் எம்மில் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் தங்கள் வளங்களை வலுப்படுத்தி தமது சமூகத்திற்கு உதவலாம். பிறநாடுகளி லிருந்தும் பிற சமூகத்திலிருந்தும் வருபவர்கள் இதனைச் செய்வது கடினம். எனவே அச் சமூகத்திற்குரியவர்களே நிலைமையின் யதார்த்தத்தினைப் புரிந்து தம்மைத் தாழே தயார்படுத்திக் கொண்டு இந்த சமூக கடமையினை மேற்கொள்ளமுடியும். குறிப்பாக ஆசிரியர்கள்

இத்தகைய ஒரு நிலையில் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். ஆசிரியர்களின் சமூகத்தொடர்பு மற்றும் அவர்கள் சமூகத்தில் வகிக்கும் பாத்திரம் என்பன மிக முக்கியமானதாக அமைவதால் அவர்கள் இத்தகைய பணிகளைச் செம்மையாக மேற்கொள்ள முடியும்.

அடுத்து நாம் எல்லோரும் ஓரே வகையான தலையீடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றில்லை. அது அவரவர் நிலைமைகளிற்கு ஏற்ப மாறுபடுகிறது. எல்லா நோக்கங்களுக்கும் ஓரே மருந்து வழங்கும் 'சர்வரோக நிவாரணி' என எதுவும் இங்கில்லை. சிலர் அத்தகைய நிவாரணியைப் பிரயோகிக்க முற்படுகின்றனர். இது பாதகமான விளைவுகளைத் தரும் உதாரணமாக அரங்கச் செயற்பாடுகளில் உள்ள குறைபாடுகளில் ஒன்றாக நாம் இதனைக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனது பிரச்சினையையும் அவரது தனிப்பட்ட சூழலில் நாம் விளங்கிக்கொண்டு எமது பணிகளை மேற்கொள்ள முடியும். எத்தகைய வழிகளில் நாம் தலையீடுகளை மேற்கொள்ள முடியும் என்பதினை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

அனர்த்தத்திற்கு உள்ளானவர்களுக்கு உதவுதல் என்பது பல வழிகளிலும் மேற்கொள்ளப்படக் கூடியவை.

இவ் அனர்த்தம் நடைபெற்ற பிரதேசத்து மக்கள் பலதரப்பட்ட உடல், உளத்தாக்கங்களை அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவர்களில் பலர் தடுமாற்றங்களோடும், பயத்தோடும், நம்பிக்கையிழந்தவர்களாகவும், தூக்கமிழந்தவர்களாகவும், அழுகையோடும், உணவு உண்ண முடியாதவர்களாகவும், தலையிடி, உடல் சோர்வு, கோப உணர்வு என்பவற்றுக்கும் உட்பட்டிருக்கிறார்கள்.

பலர் உதவியற்ற உணர்வோடு உள்ளார்கள். சிலர் அதிர்ச்சி நிலைகளிலும், துன்ப உணர்வோடும், அவநம் பிக்கை, ஏமாற்ற உணர்வோடு நம்பிக்கையிழந்தவர்களாகவும் உள்ளனர். அனேகர்

இறந்து விட்ட இச் குழ்நிலையில் தாம் பிழைத்து கொண்டதான் குற்ற உணர்வோடு சிலர் உள்ளனர்.

பலர் தமது சமய நம்பிக்கைகளை இழந்தவர்களாகவும், தன்னம்பிக்கை இழந்து ஏமாற்ற உணர்வோடும் உள்ளனர். வேறும் சிலர் மிகப்பயங்கர உணர்வு, பத்டம், உதவியற்ற உணர்வுகளுக்கு உட்பட்டிருக்கிறார்கள். அனேகமானோருக்கு இத்தகைய நிலை குறுகிய காலத்திற்கே காணப்படும். சிலருக்கு இப்பாதிப்பு நீடித்துக் காணப்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியளிப்பதற்குரிய சில ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு.

## செய்யக் கூடியவை.....

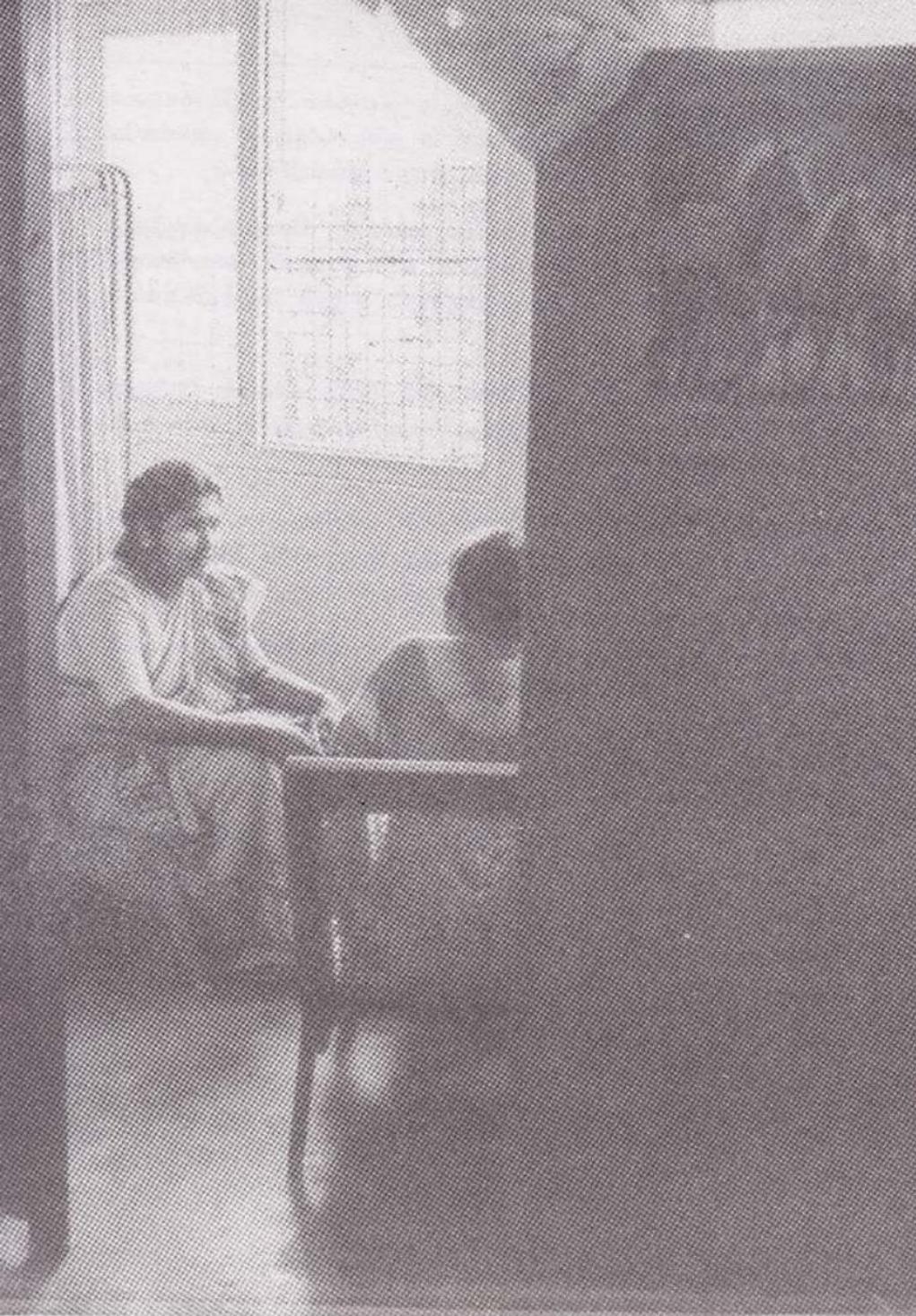
- \* பாதிக்கப்பட்டவர்களுடைய அனுபவங்களைச் செவிமடுத்தல்.
- \* பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கோபமாகவும் அதிகாரத்தன்மையாகவும் நடந்து கொள்ளும்போது அனுதாபத்தோடும், நட்புறவோடும் களிவோடும், கவனிப்போடும் செயற்பட வேண்டும்.
- \* தேவையேற்படுமிடத்து அவர்களுக்கு உதவிகளையும், உதவிச் செயல்களையும் செய்தல் வேண்டும்.
- \* இவர்கள் ஏனையவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- \* அவர்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளையும் விளக்கங்களையும் அளிப்பதன் மூலம் உதவலாம்.
- \* அவர்களது பிரதேசத்திலுள்ள அரசு, அரச்சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிச் சேவைகளைக் கண்டறிந்து சரியான முறையில் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வழிநடத்தலாம்.

- \* நடந்த பயங்கரமான சம்பவங்களையிட்டு சரி, பிழையென முடிவெடுக்க வழிகாட்டாது, இழப்புகளுக்கும், துன்பங்களுக்கும் உள்ளான மக்களது உணர்வுகளை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள தல் அவசியமானது.
- \* அவர்களது நம்பிக்கைகளை மேம்படுத்தி விழுமியங்களைப் பாதுகாத்தல் அவசியமாகிறது.
- \* அனர்த்தம் தொடர்பான சிரியான விளக்கங்களையும், தகவல்களையும் வழங்குதல்.
- \* இந்த குழ்நிலையிலுள்ள மக்களை தமக்குச் சாதகமான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வோரிடமிருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்தல் அவசியமானது.

## செய்யத்தகாதவை....

- \* அவர்களது கதைகளை, சம்பவங்களைச் சொல்லுமாறு மக்களை வற்புறுத்தக்கூடாது... (குறிப்பாக அவர்களது அந்தரங்க தகவல் களை)
- \* இவ் அனர்த்தம் குறித்து அதிகம் பேச விரும்பாதவர்களை, பேசமாறு வற்புறுத்தக் கூடாது.
- \* இது குறித்து நமது அபிப்பிராயங்களை பாதிப்புக்குட்பட்ட மக்களது அபிப்பிராயங்களோடும் அனுபவங்களோடும் கலக்காதிருத்தல்.
- \* நிச்சயமாக வழங்கமுடியாத உதவ முடியாத விடயங்களை செய்வோம், என பொய்யான வாக்குறுதிகளை வழங்கக்கூடாது.
- \* எல்லாம் சரிவரும் நீங்களாவது உயிர்தப்பியுள்ளீர்கள் மற்றையவர்கள் உங்களைவிட கஷ்டப்பட்டுகிறார்கள் எனும் கருத்துக்களைக் கூறி ஆறுதல் படுத்த முயலக்கூடாது.

- \* மக்களது தனிப்பட்ட செயல், நடத்தைகள், நம்பிக்கைகளை கருத்தில் கொண்டு, இவ்வாறான துன்பங்களுக்கு அவர்களே காரணமெனும் அபிப்பிராயங்களை வழங்காதிருத்தல்.
- \* இந்த அனர்த்த சூழ்நிலையில் அவ்வாறு செயற்பட்டிருந்தால், இவ்வாறு செயற்பட்டிருந்தால் தமக்கு அன்பானவர்களைக் காப்பாற்றியிருக்க முடிந்திருக்கும் எனும் கருத்துக்களைக் கூறாதிருத்தல்.
- \* இவ்வேளையில் உதவிச்சேவையில் ஈடுபடுபவர்களை விமர்சனங்களுக்குள்ளாக்காமல், இயலுமானவரையில் உதவிச் சேவைகளில் ஈடுபடல்.
- \* அந்த அனர்த்தம் காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஒருவரிடமிருந்து மற்றவரைப் பிரிக்கக்கூடாது. குறிப்பாக பின்னைகளை குடும்பங்களிலிருந்து பிரிக்கக்கூடாது.
- \* இவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மன அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்கள் என மக்களை முத்திரை குத்தக்கூடாது.
- \* நிவாரணப் பொருட்களிலே அவர்களை முழுமையாகத் தங்கியிருக்கச் செய்யக் கூடாது.
- \* பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஒப்பிட்டு நோக்குதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.



## உளவளத்துணை (Counselling)

உளவளத்துணை என்பது இப்பொழுது எல்லோரும் உச்சரிக்கும் வார்த்தை ஆழிப்பேரலையின் பின் அதனைப் பற்றிய பரிமாணம் பெரிதும் வேறுபட்டுள்ளது. உண்மையில் உளவளத்துணையின் நோக்கம் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியளித்தல். இது ஒரு ஆற்றுப்படுத்தும் வழிமுறையாகும். உணர்ச்சிச் சிக்கல்களால் பாதிக்கப் பட்ட மக்களுக்கு ஆதரவும் சிகிச்சையும் அளித்தல் இதன் பிரதான நோக்கம்.

பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு எவ்வளக்யாக உதவலாம் என பலிடம் விணவிய போது கிடைத்த விடை உளவளத்துணை என்பதே நாம் சாதாரண சூழலில் நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு பெரும்பாலும் உளவளத்துணையே வழங்குகின்றோம். ஆனால் இந்த அனர்த்தம் போன்ற ஒரு அசாதாரண நிலைமையில் சாதாரணமாக நாம் மேற்கொள்ளும் உளவளத்துணையை மேற்கொள்ளமுடியாது. அவ்வாறு உளவளத்துணையை நாம் மேற்கொள்வதாயின் அது நெருக்கீட்டு உளவளத்துணை அல்லது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் உளவளத்துணையாகவே அமையமுடியும். இத்தகைய நிலையில் உளவளத்துணையை மேற்கொள்ள முடியாமைக்குப் பலகாரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

முதலாவதாகப் பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களில் பெரும் பாலானோர் அசாதாரண சூழலிற்கு உட்பட்டு சாதாரண விளைவுகளை வெளிக்

காட்டியுள்ளனர். இது இயல்பானது. இதிலிருந்து விடுபடுவது காலஷ்ட்டத்தில் இயல்பாகவே நடைபெறும். எனவே நாம் தேவையற்று தலையிட்டு மீள்வரும் நினைவுகளை அதிகரித்து வினைவுகளை மிகைப்படுத்துவதாக அமைந்துவிடலாம். இது ஆபத்தானதும் எதிர்வினைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமாகும். எனவே நாம் இயல்பாகவே மீளும் மக்களை அதேபாதையில் மீள்வதற்கு உறுதுணையாக இருப்பது அவசியமாகும். ஆனால் அதனை நாம் சாதாரணமாக மேற்கொள்ளும் உளவள ஆவோசனை மூலம் செய்யமுடியாது.

இரண்டாவதாக உளவளத்துணை என்பது ஒருவருக்கு ஒருவர் என்ற ரீதியில் நெருக்கமான ஒரு புரிந்துணர்வு ஏற்பட்ட பின்பு மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு நிகழ்வு. அதற்கு சிலகாலம் தேவைப்படலாம். அவை இத்தகைய அனர்த்த காலங்களில் அவை சாத்தியமற்றுப் போகின்றன. முதலாவதாக உளவளத்துணை என்பது ஒரு தொடராக மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு நிகழ்ச்சிநிரல். அத்துடன் அதில் ஏற்படும் முன்னேற்றங்கள் மாறுபாடுகள் தொடராக அவதானிக்கப்பட வேண்டும். இதுவும் அனர்த்த காலத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் நிலையில் மிகவும் கடினமானதே.

எனவேதான் நாம் எமது சாதாரணமான நிலையில் மேற்கொள்ளப்படும் உளவளத்துணையை மேற்கொள்ளாது அதனை மாற்றிப் பிரயோகிப்பதன் மூலமும் மற்றும் நெருக்கீட்டிற்கு பிற்பாடு மேற்கொள்ளும் வேறுவிதமான தலையீடுகள் மூலமும் நாம் எமது பணியினை மேற்கொள்ளலாம்.

உளவளத்துணை என்னும் ஆற்றுப்படுத்தல் கட்டமைப்பு அற்ற ரீதியில் ஆதிகாலம் தொடக்கமே மனித உறவாடலில் இடம் பெற்றுள்ளது. ஆனால் இரண்டாவது உலகமகாயுதத்தினை தொடர்ந்து மனிதனின் வாழ்க்கைமுறை மாற்றமடைந்து அதிக நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டதாக அமைந்ததனால் அதன் தேவை உணர்ப்பட்டது. அதன்பின் அது மிகவும் நேர்த்தியாக கட்டமைக்கப்பட்டு இன்று ஒரு தொழிலாகவே

உருமாறியுள்ளது. உண்மையாக நாம் எல்லோரும் உளவளத் துணையாளர்களாகவே காணப்படுகின்றோம்.

இப்பொழுது கட்டமைக்கப்பட்டுள்ள உளவளத்துணையின் மாதிரியானது மேற்குநாடுகளுக்குரியது. இது கிறிஸ்தவ பாதிரிமார்கள் ஆலயங்களில் மக்களின் பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு கைக்கொண்ட மாதிரியில் உருவானது. இத்தகைய ஆரம்பநிலையைக் கொண்டுள்ள உளவளத்துணையானது இன்று நவீன உளவியல் தக்துவங்களை உள்வாங்கிக் கொண்டதால் புதுத்தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இது சமூகவிஞ்ஞானம் மற்றும் உளவியல் அடிப்படையினால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இன்று இதன் தோற்றம் உளவளர்தியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இதுவே ஒரே ஒரு ஆற்றுப்படுத்தல் வழிமுறை எனக் கொள்ளமுடியாது. பல்வேறு ஆற்றுப்படுத்தல் முறைகள் பல்வேறுநாடுகளில் அந்தந்த கலாச்சார விழுமியங்களில் இசைவாக்கப்பட்டுக் காணப்படுகிறது. மேற்குநாடுகளின் சமூக ஒருங்கிணைவு என்பது குறைவாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் கீழைத்தேசங்களில் அது மாறிக் காணப்படுகிறது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இனி உளவளத்துணை பற்றிப் பார்ப்போமாயின் அதில் உதவியாளர், உதவியை நாடி வருபவர் என இருவர் பங்குகொள்கின்றனர். உதவியாளர் தன்னை இத்தகைய நிலைக்குத் தயார்ப்படுத்தல் இங்கு மிக முக்கியமானது. அத்துடன் அவர் உதவிநாடி வருபவருடன் ஒரு சிகிச்சைக்குரிய உறவுநிலையை மேற்கொள்ளவேண்டி ஏற்படுகிறது. இவற்றுடன் அவர் உதவிபெறுபவரை தொடர் மதிப்பீடு மூலம் கணித்து சிகிச்சையை வழங்கவேண்டியுள்ளது. இது நாம் சாதாரணமாகப் பின்பற்றும் உளவளத்துணைகள். ஆனால் ஆழிப்பேரலை போன்ற அனர்த்தத்தில் மேற்குறிப்பிட்ட நிலைமை காணப்படுவதில்லை. ஏனெனில் அது ஒரு அசாதாரணநிலையாகும். எனவே நாம் உளவளத் துணையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றை பிரயோகிக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

பிரச்சினைகளைப் பரிவுடன் செவிமடுத்து அதன் உள் தகவல் களைக் கிளறுதல் என்பது உளவளத்துணையின் ஒரு படிமுறையாகும். அனர்த்தங்களுக்கு உட்பட்டு மனக்கவலைகளைச் சுமப்பவர்களிடம் நாம் கிளறுதல் என்ற படிமுறையினை மேற்கொள்ளமுடியாது. ஏனெனில் அது அவர்களின் காயங்களை மேலும் வலுப்படுத்துவதாகவே அமைந்துவிடும். எனவே பரிவுடன் செவிமடுத்தல் என்னும் படிமுறை மிக உபயோகமாக உள்ள நிலையில் கிளறுதல் என்னும் படிமுறை இங்கு பாதகமாக உள்ளது.

உளவளத்துணையில் காணப்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் (Problem Solving) அல்லது இழவிரக்க செயற்பாடுகளை ஊக்குவித்தல் என்பன இங்கு உபயோகிக்கும் ஆரோக்கியமானது. தாங்களே தீர்மானம் எடுத்தவில் ஊக்குவித்தல் என்பனவும் நாம் பிரயோகிக்கக் கூடியவை.

எனவே உளவளத்துணை என்பது உலகம் முழுவதும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரே ஒரு கட்டமைப்பினைக் கொண்டதல்ல. அத்துடன் அதற்குரிய படிமுறைகளும் அவ்வாறானதே.

உளவளத்துணை என்பது உதவிநாடி ஒருவர் வரும்பொழுதுதான் நாம் அதனை மேற்கொள்ளமுடியும். இங்கு அனர்த்தத்தின் பின் அவர்கள் ஆரம்பத்தில் பேதவித்து இருக்கும் நிலையில் உதவியைத் தேடி வருபவர்கள் அல்ல. எனவே இவ்விடத்தில் முகாம்களுக்குள் சென்று நாம் உளவளத்துணையை வழங்கல் என்பது சாத்தியமாகாது. அதுவும் அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து வரும் முற்பகுதிக் காலத்தில் இது சாத்தியமாகாது. நீண்டகாலத்தில் பிரச்சினைகளை அடையாளம் கண்டு பலர் உளவளத்துணையைத் தேடிவரும் ஏது நிலை உண்டு அப்பொழுது அதன்தேவை உணர்ப்பட்டு சேவை வழங்கப்படலாம்.

உளவளத்துணை என்பது பல்வேறு கட்டமைப்புக்களைக் கொண்டது. இதனைப் பலவகையாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. தகவல்களை வழங்குதல்
2. உதவிநாடுபவரை மையப்படுத்தல்

3. பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வு
4. சிந்தனை மற்றும் நடத்தைத் கோலங்கள்

இப்படிப் பல வகையில் தற்பொழுது உளவளத்துணை விரிவு படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நம்மில் பலர் பழைய பாணியில் உளவளத்துணை உள்வாங்கியிருப்பது மிகவும் கவலைக்குரியது. அதுவே ஒரே மார்க்கம் எனக்கொள்வோமாயின் நாம் மாற்றங்களை விரும்பாதவர்களாகி விடுவோம்.

நெருக்கீட்டு உளவளத்துணை (Crisis Counseling) என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் பொருத்தமானது. நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து வழங்கப்படும் உளவளத்துணையினை நாம் இதனுள் அடக்கலாம். அது மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒன்றாகவும் அமையலாம். நெருக்கீடுகள் சிலவேளைகளில் ஏற்கனவே உள்ள பிரச்சினைகளைத் திறப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தினையும் வழங்கலாம்.

நெருக்கீட்டு உளவளத்துணையென்பது குறுகிய காலத்திற்கு தீவிரவமாக அந்த நெருக்கீட்டினை மையப்படுத்தியமைகிறது. அது சிலவாரங்களில் முடிந்துவிடுகிறது. அது முகாம்களில் கூட மேற்கொள்ளப்படலாம்.

இதன்போது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிப்பதோடு அவர்களின் அன்றாடப் பிரச்சினைகளை முகம் கொடுப்பதற்கு தயார் செய்வதனையும் கொண்டுள்ளது. நெருக்கீட்டின் யதார்த்தத்தினைப் புரிந்து கொண்டு தங்களுடைய வளங்களைப் பயன் படுத்தி அதனைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவியளிக்கிறது. இதனைச் சிந்தனை எழுச்சிக்கூடாகவும் பிரச்சினைகளுக்குச் சில தீர்வுகளை முன்வைப்பதினுடைாகவும் மேற்கொள்ளமுடியும். இங்கு அவர்கள் சாதாரணமாக வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக் கொண்டு ஆரோக்கியமற்ற எதிர்கொள்ளலை மறுத்து, அவற்றினை ஆரோக்கிய மான எதிர்கொள்ளவினுடைாக வெளிப்படுத்த உதவுதல் என்பதனை மையமாகக் கொண்டுள்ளது.

உளவளத்துணையின் எல்லாப் படிமுறைகளையும் அதன் எல்லா வகைகளையும் இந்நூலில் அறிமுகப்படுத்தமுடியாது ஆனாலும் உளவளத்துணையின் சில படிமுறைகளை இங்கு தருகிறேன்.

### \* செவிமடுத்தல் திறன் (Skill of Listening)

நாம் எல்லோரும் ஏதோ ஒருவகையில் செவிமடுத்தலைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றோம். ஆனால் இங்கு கரிசனையுடன் செவிமடுத்தல் என்பது மிகமுக்கியமானது அத்துடன் நாம் செவிமடுப்பதினை உதவி நாடிவருபவருக்குப் புரியவைத்தல் வேண்டும். குரலைத் தாழ்த்தி உயர்த்தி அவர்களது உடல் மொழியை அவதானித்து நாம் செவிமடுக்கும் போது இது சாத்தியமாகிறது சாதாரண தொடர்பாடல் திறமைகளுடன் நாம் இதனை மேலதிகமாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

### \* பிரதிபலிப்புச் செவிமடுப்பு (Reflective Listening)

செவிமடுத்தவற்றை நாம் சுருக்கமாக மீள்வித்து அதனுடு நாம் எமது அவதானிப்பையும் கரிசனையையும் வெளிப்படுத்தலாம். இத்தகைய பிரதிபலிப்புச் செவிமடுப்பு இங்கு மிகமுக்கியமாக அமைகிறது. இதன் மூலம் உதவிபெறுபவர் நல்ல முறையில் திருப்தி அடைவதுடன் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை அதிகரிக்கிறது. அது இன்றைய அனர்த்தகாலத்தில் மிகமுக்கியமானது. செவிமடுத்தலில் நாம் வேறுபக்கம் திரும்பாமல் அவரின் கண்களை நோக்குதலின் மூலம் கவனம் கொள்ளலாம்.

தொடர்பாடலை இயலுமாயின் குறுக்கீடு செய்யாமல் பொறுமையாக செவிமடுத்தல் அவசியமானது. ஆனால் செவிமடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக உணர்த்தும் வகையில் ஆம். எனக் குறிப்பிடலாம்.

முடிவில் நாம் நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் உரையாடுதல் அவசியமானது. அதற்காகப் போவியான வாக்குறுதிகளை

வழங்குவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது. முடிவில் சுருக்கமாக நாம் விளங்கியவற்றைக் குறிப்பிடுவதன் மூலம் நம்பிக்கை பெற முடிகிறது.

#### \* கரிசனை கொள்ளல் (Be empathetic)

வெறுமேனி இரக்கத்தினை மட்டும் வெளிப்படுத்தாது அவர்களிடம் கரிசனை கொள்ளல் வேண்டும். தன்மானத்துடன் வாழ்ந்துவந்த ஒரு சமூகம் அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்களுடைய தன்மான உணர்வுகளை மதித்து, அதனுடாகக் கரிசனையை வெளிப்படுத்தல் அவசியமானது. 'ஐயோ பாவம்' என்ற மனப்பான்மையை விடுத்து அவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட சம்பவத்தை உள்வாங்கி அதனால் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்வலைகள், உணர்ச்சிகளை விளங்கிக்கொண்டு அவர்கள் அழுது முறைப்பாடு செய்வதனைக் குறுக்கீடு செய்யாமல் செவிமடுத்தல் அவசியமாகிறது.

### உணர்வைப் பகிர்த்தல்

நாம் அவர்களுடைய உணர்வைப் பகிர்வதன் மூலமே நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பி அதனுடன் அவர்களுக்கு ஆதரவும் ஆறுதலும் அளிக்கமுடிகிறது. அவர்களுடைய பாதிப்பினை மற்றும் அவர்களுடைய மனச்சிக்கல்களை நாம் புரிந்துகொண்டு இது சாதாரணமாக யாருக்குமே அனர்த்தத்திற்குப் பின் ஏற்படக்கூடியது என்பதைன் அவர்களுக்குப் புரியவைத்து அதனால் அவர்களைத் தன்னம்பிக்கை பெறச் செய்ய முடியும். நாம் தீர்ப்பிடாமல், தீர்மானங்களைத் திணிக்காமல் அவர்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்தவர்களாக அதனைப் பகிர்ந்தவர்களாக இருப்பதே இந்த அனர்த்தகால நெருக்கீட்டு உளவளத்துணையின் முக்கியமான அம்சமாகவும் அமைகிறது. அவர்கள் சொந்தத் தீர்மானங்களை எடுக்க உதவுவதன் மூலம் நாம் அவர்களுக்கு உதவுதல் சாத்தியமாகிறது.

## பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாணல்

- முதலில் பிரச்சினைகளை இனம் காணல் அவசியமாகிறது. பிரச்சினைகளைக் கணிப்பீடு செய்தல் என்பது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண்பதற்கு முதற்படியாக அமைகிறது.
- பிரச்சினைகளுக்கான மாற்றுத்தீர்வுகளை இனம் காணல் அடுத்த படியாக அமைகிறது. மாற்றுத்தீர்வுகளை முன்வைத்தல் தீர்வுக்கான பாதையில் இட்டு செல்வதற்கு வழி கோலுகிறது.
- தீர்வுகளில் சாத்தியப்பாடு மற்றும் இடர்பாடுகளை ஒப்பிட்டு ஆராய்வதன் மூலம் சாத்தியமான தீர்வினை நோக்கிச் செல்ல முடியும்.
- நிறைவாக சாத்தியப்படக்கூடிய தீர்வினை அடையாளம் கண்டு கொள்ளவேண்டும்.
- அத்தகைய தீர்வினை நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும். அதற்கான செயல் திட்டத்தினை வகுத்து இதன் அடிப்படையில் நாம் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகளை வழங்குதல் முடியும். இத்தகைய உளவளத்துணையை பிரச்சினைகளுக்கு உப்பட்டுத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு நாம் மேற்கொள்ளமுடியும். ஆனால் அதனையே நாம் எல்லோருக்கும் பிரயோகிக்க முடியாது.



## அரங்கச் செயற்பாடு

**ஆற்றுப்படுத்தவின் ஒரு அங்கமாக அரங்கச் செயற்பாடு** தற்பொழுது எமது பகுதிகளில் நடைபெற்று வருகிறது. அதனைப்பற்றி நாம் விமர்சன ரீதியில் பார்ப்பதென்பது காலத்தின் தேவையாகும். அரங்கச் செயற்பாடு ஆதிகாலம் தொடக்கம் வெவ்வேறு வடிவங்களில் நடைபெற்று வருகின்றது. அதனை ஒரு ஆற்றுப்படுத்தவின் வடிவமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்பது எம்மவர் பலரின் கேள்வியாக இருக்கின்றது. பல பாடசாலையைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்கள் அதிபர்கள் உட்பட இந்தக் கேள்வியை என்னிடம் கேட்கின்றனர்.

ஆடல், பாடல் என உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தல் என்பது எமது மரபு. நாற்று நடும் போதும் அரிவிவெட்டி வரும் போதும் ஆடிப்பாடுவது என்பது எமது கலாச்சாரத்துடன் பின்னிப்பிணையப் பட்ட மரபுகளாகும். அவை இப்பொழுது மருவிவருவது கண்கூடு. எமது பகுதிகள் மேலைத்தேய நாடுகளின் ஆக்கிரமிப்புக்கு உட்பட்டதும் இவை மருவுவதற்கு ஒரு காரணமாகும். இந்தக் குழுச்சேர்க்கையும் கூட்டு வெளிப்படுத்தலும் இப்பொழுது மருவி நாம் சில தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் அரிதாகக் காணப்படுகின்ற ஒரு நிகழ்வாகவே இருக்கின்றன.

அரங்கச் செயற்பாட்டு நிகழ்த்துகையென்பது இதனை ஒத்த தாகவே காணப்படுகிறது. முகாம்களிலும் பாடசாலைகளிலும் ஒரு குழு நிகழ்வாக இதனைச் செய்கின்றனர். பல மாணவர்கள் விருப்புடன் வந்து அதில் ஈடுபடுகின்றனர். இதனுடாகத் தங்களை வெளிப்படுத்துவதில் பலர் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்ததைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இதில் மாணவர்களுடன் ஆசிரியர்களும் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

அரங்கச் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்பவர்கள் தங்களை இலகுவில் மற்றவர்களுடன் இணைத்துக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் இலகுவில் உறவாடலை மேற்கொண்டு சில ஒலியெழுப்பு கருவிகளுடன் அதில் பங்குபற்றுபவர்களை ஒரு உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றனர். விளையாட்டு நிகழ்வும் அதன் பகுதியாகக் கொள்கின்றனர். இத்தகைய நிகழ்வினை நாம் ஒரு கூட்டுப்பிராத்தனை மற்றும் பஜனைகளில் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இத்தகைய நிலைமை ஆரோக்கியமான ஒன்றாகவே கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆனால் சில நேரங்களில் அதி உச்ச நிலையாக அதில் பங்குபற்றுபவர்கள் ஒரு பிரிதல் நிலையில் (Dissociation) காணப்படுகின்றனர். இதன் போது அதனைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் நிலையும் அதனைத் ஒரு நோயியல் வெளிப்பாடாக மேற்கொள்ளும் ஏது நிலையும் காணப்படுகிறது. இது சில தீவிர பஜன்களிலும் கோயில்களிலும் உடுக்குடன் ஒவியமுப்ப உருக்கொள்ளும் நிலையை ஒத்ததாகக் காணப்படுகிறது இது சிலவேளைகளில் பாதகமான நிலைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம் இந்த மெய்மறந்து நிற்கும் நிலைக்கு செல்வது ஆரோக்கியமானதா என்பதே கேள்வி. இது ஒரு யதார்த்த நிலையை முற்றாகவே மறக்கும் செயற்பாடு. எனவே இத்தகைய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லாதவரை அரங்கச் செயற்பாடு ஆரோக்கிய மானதே.

அத்துடன் எல்லோருக்கும் ஓரேவிதமான ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ள முடியும் என்ற 'சர்வரோக நிவாரணி' தத்துவமும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதல்ல. பெருமளவு உள்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இது பாதகமானதாக முடியும் என்பதும் கண்கூடு அவர்களுக்கு வேறுவிதமான உளச்சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட வேண்டிய தேவைகளும் உண்டு. அந்த யதார்த்தநிலையை ஏற்றுக் கொண்டு செயற்படுவது சமுகத்திற்கு நன்று.

அரங்கச் செயற்பாட்டுக் குழுவினர் தமது ஆடல், பாடல் மற்றும் அதனுடான விளையாட்டு போன்ற நிகழ்த்துகையை ஆசிரியர் களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் ஒரு கிரமமாக அதனை மேற்

கொள்ளக்கூடிய ஏதுநிலை தோன்றும். அதேநேரம் அது பாடசாலை களின் ஒரு நிகழ்வாக மாற்றப்பட்டு ஒரு பகுதி மாணவர்களுக்கு இதனை நிகழ்த்தும் போது மற்றய மாணவர்களும் கல்வி கற்க முடியாத நிலைகளையும் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. எனவே இத்தகைய நிகழ்வுகளை மேற்கொள்வதானால் கால எல்லை மற்றும் எவ்வளவு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை என்பனவெல்லாம் நிர்ணயிக்கப்படவேண்டிய தேவையும் இங்கு ஏற்பட்டுள்ளது. சில பாடசாலைகளில் முழுநேரமும் இதற்காகச் செலவிடப்படுகின்ற நிலைமைகளும் உண்டு.

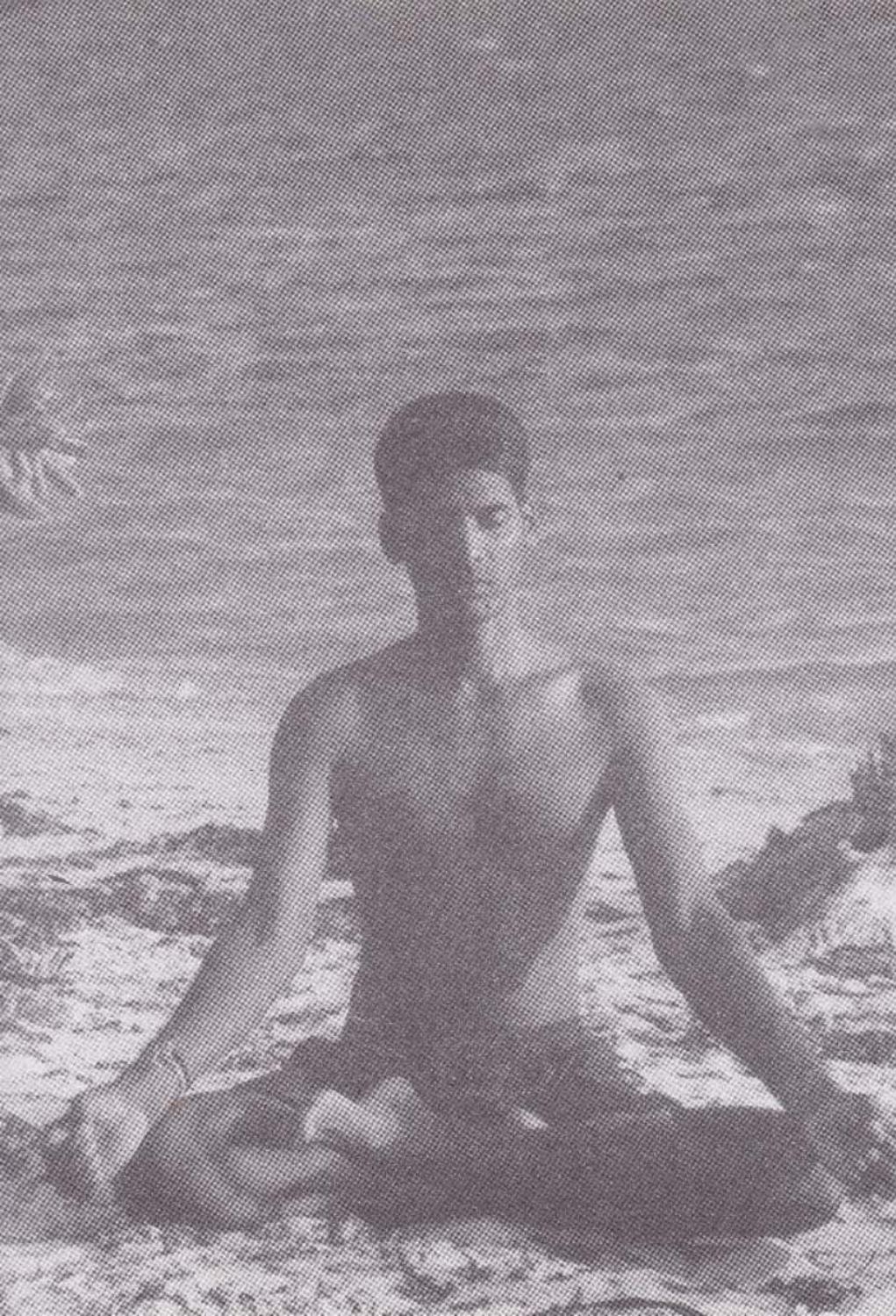
அண்மையில் ஆழியவளையில் அமைந்துள்ள பாடசாலையில் முதல் தடவையாக அரங்கச் செயற்பாட்டுக்குமுவினர் வந்து தங்கள் நிகழ்த்துகையை மேற்கொண்டனர். அந்தச் செயற்பாட்டின் போது ஒரு குழந்தை மிகவும் வீறிட்ட நிலையில் அழுவதைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அந்த மாணவனை ஆசிரியரிடம் ஒப்படைக்கும் படி நான் கேட்டுக் கொண்டேன். அன்றைய நிகழ்வு ஒரு குறிப்பிட்ட வரையறைக்குள் செய்யப்பட்டது. அது ஒரு ஆரோக்கிய நிகழ்வாகக் காணப்பட்டது. ஆனால் அங்கு முன்னிவிப்பு இன்றி அவர்கள் வந்ததும் கமார் மூன்று மணிநேரம் இந்த நிகழ்வு மேற்கொள்ளப் பட்டதும் தவிர்த்திருக்கப்பட வேண்டியவை.

இத்தகைய குழுச்செயற்பாட்டினை ஆசிரியர்களுக்கு கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் காலையில் பாடசாலை தொடங்கும் பொழுது அல்லது நிறைவூறும் தறுவாயில் ஒரு 15-30 நிமிடங்களுக்கு இவற்றை வாரத்தில் 2 அல்லது 3 நாட்கள் மேற்கொள்ளமுடியுமாயின் மிகச் சிறந்ததாக அமையும். தீவிர மனநலம்பாதிக்கப்படவர்களுக்கு உளவளத் துணையாளரின் உதவியுடன் உரிய சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படலாம். அதிலும் இதில் விரும்பியவர்கள் பங்கு பற்றலாம் என்ற அறிவிப்பினை மேற்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம்.

இந்த அரங்கச் செயற்பாடு வெறுமனே ஆற்றுப்படுத்தவின் ஒரு அங்கமாக மேற்கொள்ளப்படலாம். அல்லது ஒரு வெளிப்படுத்தல் நிகழ்வாகச் செயற்படுத்தப்படலாதம். ஏன் இது ஒரு உளச்சிகிச்சை

முறையாகவும் மேற்கொள்ளப்படலாம். ஆனால் அவை எல்லாம் ஒரே வடிவத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட முடியாது. அதன் போது வடிவங்கள் மாறுபடலாம் எனவே அரங்கச் செயற்பாட்டின் நோக்கத்தினைப் பொறுத்து அதன் வடிவங்கள் வேறுபடவேண்டிய தேவையுள்ளது. அரங்கச் செயற்பாடு உள்கிகிச்சைக்குரிய அரங்காகவும் மாற்றப்பட்டு மேற்கொள்ளப்படமுடியும். மன எழுச்சி பெற்று அதனாடு மனநல மேற்பாட்டிற்கும் அதனை மேற்கொள்ள முடியும். அனர்த்தத்தினால் ஏற்பட்ட உளத்தாக்கங்களின் காலபரிமாணம் இவற்றை நிர்ணயிக்கச் செய்கிறது.

குழு நிகழ்த்துகை, வெளிப்படுத்தல் என்ற பரிமாணங்களில் அரங்கச் செயற்பாடு மிகமுக்கியமானது. கால ஒட்டத்தில் அதன் தேவை உணரப்பட்டு மாற்றியமைப்பதன் மூலம் தெளிவான ஒரு வடிவத்தினை இது பெறக்கூடும்.



## சாந்த வழிமுறைகள்

மன அமைதியை ஏற்படுத்துவதற்கும் தற்பத்டம் போன்ற வற்றைக் குறைப்பதற்கும் இந்த சாந்தவழிமுறைகள் பெருமளவில் உதவுகின்றன. இவை உளவியல் மற்றும் உளமருத்துவத்துடன் மட்டும் தொடர்புடையனவல்ல.

பன்னெந்துங்காலம் எமது மக்களினால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் வாழ்க்கையுடன் கூடிய வழிமுறைகளாகும். இது இந்து மற்றும் பெளத்தும் மதத்துடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு உபயோகத்தில் இருந்துள்ளதை நாம் வரலாற்று ஆவணக்களில் அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஒப்பீட்டளவில் நெருக்கீடுகள் குறைந்த காலங்களிலேயே நன்னல் நோக்கில் உபயோகத் தில் இருந்துள்ளன. ஆனால் இவை நெருக்கீடுகள் நிறைந்த இன்றைய காலங்களில் அரிதாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருவது மிகவும் கவலைக் குரியதே. இத்தகைய கீழூத்தேய முறைகள் யாவும் மேற்கு நாடுகளின் ஆக்கிரமிப்பினால் தொடர்ந்து வலுவிழுந்துள்ளது. இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்த இந்த முறைகளை இப்பொழுது மேற்குநாடுகளும் தங்களுக்குள் உள்வாங்கிக் கொள்ளத் தலைப்பட்டுள்ளனர். அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளத்தாக்கங்கள் பெரும்பாலும் தற்பத்டம் அல்லது பதகளிப்பினை முதன்மைப்படுத்தும் தன்மையுடையன. எனவே இத்தகைய உளத்தாக்கங்களுக்கு சாந்த வழிமுறைகள் மிகவும் உபயோகமுடையதாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றைச் சிரமமாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் பலவழிகளில் பலன்களைப் பெறலாம். இவற்றை பாடசாலைகள், முகாம்கள், ஆலயங்கள், பொதுமண்டபங்களில் குழுவாகவும் மேற்கொண்டு அனர்த்தகால மிகைநெருக்கீடுகளை

எதிர்கொள்ளலாம். இத்தகைய சாந்தவழிமுறைகளில் கவனம் செலுத்துதல் என்பது இன்றைய காலத்தின் மிக முக்கிய தேவையாகும்.

எமது வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு சம்பவங்கள் ஏற்படும்போதும், வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களை எதிர் நோக்கும் போதும் எம்மில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக சந்தோஷம், பயங்கரம், துக்கமான சந்தர்ப்பங்களில் அனேகமானோர் பசிக்காது இருத்தல், நித்திரை வராது இருத்தல் என்பவற்றை அனுபவிப்பர். உள்ளிடியில் எச்சரிக்கை உணர்ச்சியையும், உடல் பரபரப்பையும், நெஞ்சு படபடத் தலையும் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அனுபவித்துள்ளோம். வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின்போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள் மாற்றங்கள் அவ்வச் சந்தர்ப்பங்களில் நாம் திறமையாக நடந்து கொள்வதற்கு உதவுகின்றன. அந்த வகையில் இம் மாற்றங்கள் (எச்சரிக்கை, துடிதுடிப்பு, பசியின்மை) எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஒரு அளவை மீறிப் போகும்போதும் அச்சம்பவங்கள் முடிந்து பலகாலத்துக்குப் பின்னரும் எம்மில் அம்மாற்றங்கள் இருக்கும் பொழுதும் இவை நமக்கு பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

ஒரு அளவுக்கு மீறி இம்மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது எம்மால் எமக்கு ஏற்படும் நெருக்கடிகளில் திறமையாக நடந்து கொள்ள முடியாது போகின்றது. உதாரணமாக சடுதியான நெருக்கீடான் சந்தர்ப்பங்களின் போது கை கால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய் பேச முடியாது போவதும் எம்மில் ஏற்படும் உளச் செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப் போவதாலேயாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாதுபோகின்றது.

அதேபோல் ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தொடர்ந்தும் இருக்குமானால் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையை வாழ வதற்கும், ஏனைய நெருக்கீடுகளில் திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் முடியாது போகும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு. அவையாவன;

1. உளவளத்துணை மூலம் இத்தகைய பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடுவதுடன் ஆரோக்கியமான ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வதனாடாக இத்தகைய பாதுகாமான நிலைகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்து கொள்ளலாம்.
2. சாந்த வழிமுறைகளைக் கையாளுவதனாடாக மனக் கொந்தளிப்பையும், மனக் கிலேசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை அமைதிப்படுத்தலாம்.
3. மருத்துவ முறையின் மூலம் சரியான மருந்து வகைகளைப் பாவித்து இம்மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எமக்கு உதவக்கூடிய இத்தகைய வழிமுறைகளில் சாந்த வழி முறைகளைப்பற்றி ஆராய்வோம். இச் சாந்த வழிமுறையில் நான்கு விதமான பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன,

1. சுவாசப் பயிற்சி
2. சாந்தியாசனம்
3. மந்திர உச்சாடனம்
4. தியானம்

இவ் வழிமுறைகளைக் கையாளும் போது சில பொது விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவையாவன,

1. இடம் - அமைதியான, காற்றோட்டம் உள்ள, குழப்பங்கள் ஏற்படாத இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
2. நேரம் - காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை அரை மணித்தியாலத்திற்கு, உணவு அருந்த முன் செய்தல் நன்றாகும்.

3. உடை - இறுக்கம் இல்லாத தளர்வான பருத்தி ஆடைகள் அணிவது நன்று.

ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் ஓர் அமைதியான தளர்வுற்ற நிலையில் செய்தல் முக்கியமே தவிரக் கடும் முயற்சியோ அல்லது ஏதோ விஷயத்தை அவசரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்ற மனநிலையோ அல்லது ஒரு பந்தய ஓட்டத்தை விரைவில் ஓட முயற்சிக்கும் நிலையோ இதற்குச் சாதகமாகாது. இவற்றில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு மற்ற இடங்களிலும், நேரங்களிலும் தேவை ஏற்படின் ஒன்றை அல்லது எல்லாவற்றையும் செய்யலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அநுபவிக்க நேர்ந்தால் அல்லது ஒரு பயங்கரமான குழலில் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்பொழுது கவாசப் பயிற்சியை அல்லது மந்திர உச்சாடனத்தைச் செய்து மன ஆறுதல் பெறலாம். இந்நாளாந்தப் பயிற்சியால் ஆரோக்கியமான சாந்தமான வாழ்க்கைகளை உருவாக்க முடியும்.

## 1. கவாசப் பயிற்சி (பிரணாயாமம்) (Breathing Exercises)

மன அமைதியற்ற நிலையில் கவாசம் ஆனது ஒழுங்கற்றதாகவும் ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். கவாசத்தை ஒழுங்காகவும் ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பட்ட உடல், உள் மாற்றங்களை எதிர்த்து மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம்.

இப்பயிற்சியின் போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து, தளர்வான சாந்தமான நிலையில் இருந்து கொண்டு கவாசம் உட்செல்வதையும் வெளிவருவதையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும்.

பொதுவாக, சுவாசிக்கும்பொழுது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப் படுவதை உணரலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப்பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுதல் நன்று. வயிற்றுப்பகுதித் தசைகளும் மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்செல்வதை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை உள் எடுக்கும் போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும். வயிற்றுப்பகுதித் தசைகளையும், மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய விடுவதால் வெளிச்சுவாசம் தானாகவே, இலகுவாக வெளியேறும். இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதையும் வெளியேறுவதையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும்.

இதன் பின் மூச்சை உள் எடுக்கும் பொழுது ஒன்றில் இருந்து மூன்று வரையும் ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணாவும். அதே போன்று வெளிவிடும் போதும் எண்ணாவும். படிப்படியாக உள் எடுக்கும் நேரத்தையும் வெளிவிடும் நேரத்தையும் அதிகரிக்கவும். எண்களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். பிரணாயாம முறையில் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள் எடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடவும் (முறையே 1 : 4 : 2 என்ற நேர விகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி)

## 2. படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி

(Progressive Mucular Relaxation)

(சாந்தியாசனம், சவாசனம்)

தசைகளில் இறுக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதால் உடல் ரீதியாகச் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். உ + ம் :- தலையிடி, கபாலக் குத்து, பிடரி, கழுத்து நோ, களைப்பு, மேலும் உள் ரீதியாகப் பயம், பதற்றம், அந்தரம், திடுக்கிடுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். மாறாக இவ்வள மாற்றங்களினால் தசையிறுக்கம் உண்டாகலாம். இவ் உடல்

உள் மாற்றங்களிலிருந்து விடுபடப் பின்வரும் அப்பியாசத்தினைச் செய்து ஒரு தளர்வான் அமைதியினை உருவாக்கலாம்.

ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை நீட்டியபடி கைகளைப் பக்கங்களில் வைத்து விரல்களை அகட்டியவாறு கண்களை மூடி, கவாசத்தை மேற்கூறியவாறு மெதுவாக, அவசரமின்றி எடுத்து விட்டபடி உணர்வற்ற பிரேதம் போல் கிடக்கவும். கால்விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக ஓவ்வொரு அங்கமாகச் சீர்த்தை (டடலைத்)தளர்த்தி விடவும். முதலில் மனதைக் கால்விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். "என் கால் விரல்கள் இளகி இருக்கின்றன; சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி" என்ற என் னாத்துடன் கால்விரல்களைத் தளர விடவும். அடுத்ததாகப் பாதங்களைக் கவனித்து "என் பாதங்கள் இளகி இருக்கின்றன; சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி" என்று மனத்திற்குள் சொல்லியபடி பாதங்களைத் தளர்த்தவும். இப்படி ஓவ்வொரு அங்கமாக (கால்விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண்குறி, மூலம், நாரி, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, பற்கள், வாய், கண், தலை, மூளை) செய்யவும். இப்படிப் படிப்படியாகச் செய்யும்பொழுது முன் தளர்ந்த அங்கங்களைத் திரும்ப இறுக்காது தொடர்ந்து தளவற்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முடிவில் முழுச்சீரமும் தளர்ந்த நிலையில் ஒரு பிரேதம் போல் இருக்க வேண்டும். ஒரு அங்கத்தை (உ + ம் கால்) மேலே தூக்கி விட்டால் மரக்கட்டைபோல் விரிப்பில் விழவேண்டும். ஓவ்வொரு அங்கத்தையும் இளக விடும்போதும் "சாந்தி - சாந்தி - சாந்தி" என்று சொல்லும் அல்லது எண்ணும் போது ஒரு அமைதியான ஆறுதலான நிலை உருவாக வேண்டும். "தகைகள் இளகி இருக்கின்றன. நான் செளக்கியமாக அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்." என்ற எண்ணம் தோன்ற வேண்டும். கடைசியில் முழு உடலும் தளர்வற்ற நிலையில் சில நிமிடங்கள் சாந்தமான, மன அமைதியை ரசிக்கவும். முடிந்த பின் திடீரென்று எழும்பாமல், மெதுவாக விழித்து, உணர்வுகளைத் தலையில் இருந்து கால் வளர்யும் செலுத்தி, அங்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அசைக்கவும். பின்பு எழுந்திருக்கவும்.

### 3. மந்திர உச்சாடனம்

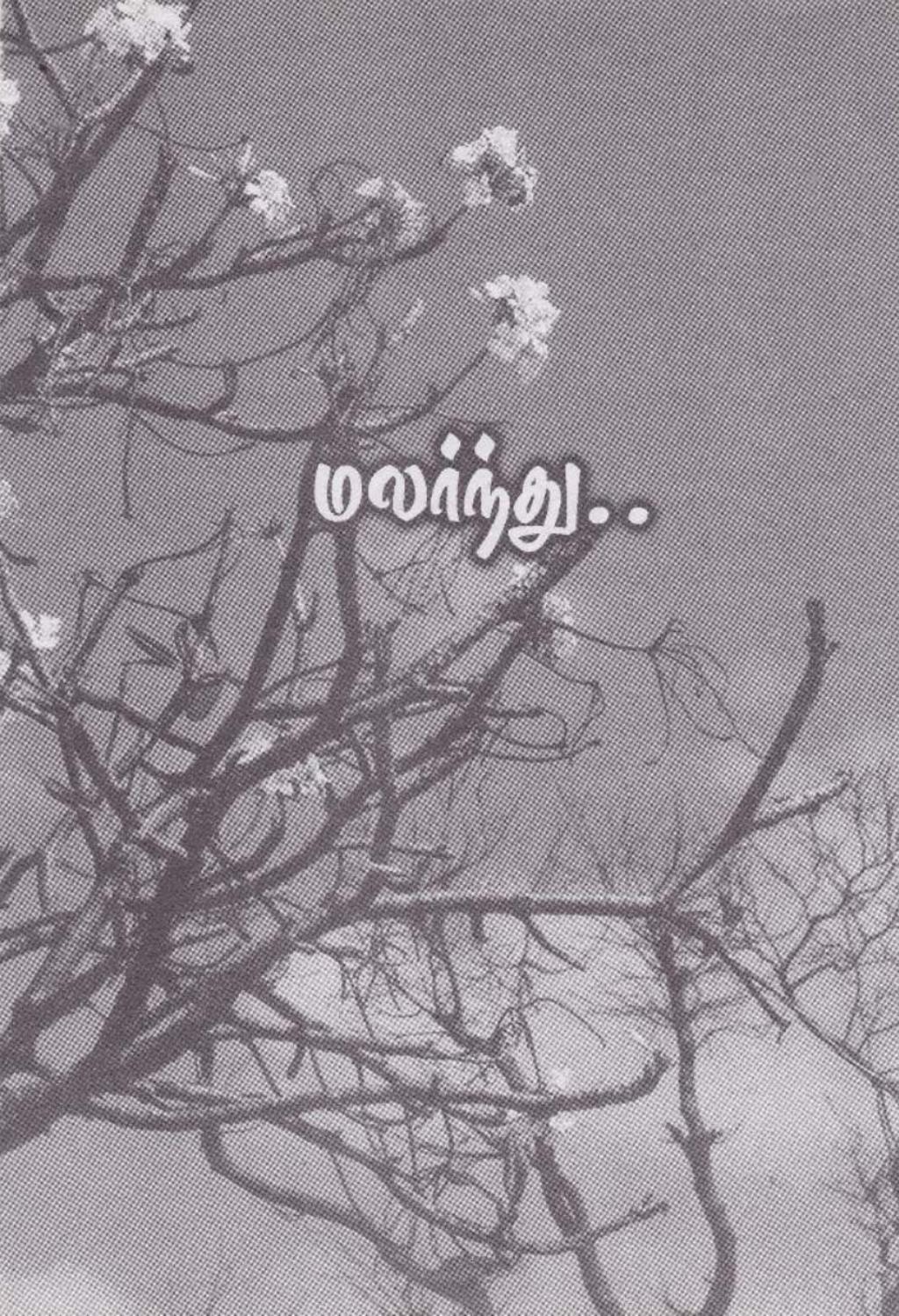
இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது மன அமைதியை உண்டாக்கும். உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம் அல்லது யேசு ஜெபம் அல்லது வேத வசனம், அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல் அல்லது வசனம், அல்லது கடவுள் நாமம், அல்லது சுலபமாக பிரணவ மந்திரமாகிய "ஓம்" என்னும் சொல்லைப் பாவிக்கலாம். நீங்கள் தேர்ந்து எடுத்த சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும் உங்களுக்கு இயலுமான முறைகள் உ + ம் - 100க்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது கூடிய தடவை இப்படிச் சில காலத்திற்குப் பின்பு இந்த உச்சரித்தல் லேசாக வரும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாக நடக்கும். அடுத்தபடியாக உச்சரிக்கும் பொழுது சத்தமின்றி நாவாலும் மற்றும் பேச்கக்கு உபயோகிக்கும் தகைகளை மட்டும் பாவிக்கவும். இப்படி சில காலத்திற்கு (ஒரு மாத) செய்யவும். அடுத்து, உள்ளே பேச்கக்கு உபயோகிக்கும் நா முதலிய தகைகளின் அசைவின்றி (ஒரு சிறிதளவு நுண்ணிய உங்களுக்கு தெரியாத அசைவு இருக்கத்தான் செய்யும்) செய்யவும். கடைசிப்படியாக உச்சரிக்க முயற்சிக்காமல் மனதில் மட்டும் எண்ணவும்.

### 4. தியானம் (Meditation)

இதற்கு முன் குறிப்பிட்ட வசதிக்கு ஏற்ற தகுந்த நேரம் இடம், ஆசனம் (இருக்கை) முக்கியம், ஆசனத்தில் முதுகு எலும்பு நேராகவும் தலை நிமிர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே இடத்தில் செய்தல் நன்று. தியானிப்பதற்கு ஒரு பொருளைத் (குறி) தேர்ந்து எடுப்பது முக்கியம். உங்கள் இச்சித்த தெய்வத்தின் அம்மன், தூர்க்கை, முருகன், சிவன், யேசு, மரியான் அல்லது ஒரு பெரியோரின் உருவத் தோற்றுத்தை, அல்லது அழகான இயற்கைக் காட்சி அல்லது தீபத்தை மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். மாறாக மந்திர

உச்சாடனத்துக்குப் (ஜபம்) பாவித்தது போல் ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடர் அல்லது ஒரு மேலான இலட்சியத்தைப் பாவிக்கலாம். சுலமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதையும், வெளிச்செல்வதையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம். முதலில் ஆசனத்தில் இருந்து சரீரத் தசைகளைத் தளர்த்தி சுவாசப் பயிற்சியையும், பின்பு மந்திர உச்சாடனத்தையும் செய்யவும்.

தியானிக்கும் பொழுது மனதை ஒரு முகப்படுத்தி நீங்கள் தேர்ந்து எடுத்து பொருளில் தொடர்ச்சியாகச் செலுத்தவும், மனம் வேறு எண்ணாங்களில் சென்றால், அதனை மெதுவாக, அமைதியாக அவதானித்து, திருப்பி தேர்ந்த அப்பொருளில் செலுத்தவும், இதில் அவசரம் கூடாது. பலாற்காரம் பாவிக்காமல் மனதை இலேசாக, மென்மையாக ஒரு பொருளில் தொடர்ச்சியாகத் தங்கப் பழக்கவேண்டும். படிப்படியாக மனதைச் சிறிது நேரத்திற்கு இப்படி ஒரே பொருளிலே ஆழந்து வைக்க முடியும். முதல் ஜந்து நிமிடமாகவும் பின் போகப் போகக் கூடவும் தியானிக்கலாம்.



മോഹിതം..

வேர்கள்குத்து  
மிழுந்புவை...  
.

இழப்பதற்கு இனி எதுவுமேயில்லை  
மீண்டுமொரு முறை  
பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது

கனவுகள் கூட  
எம்மிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டது

காணாமல் போனவர்களை தேடுதலே  
எம் வாழ்வின் ஓரே தெளிவானது

ஆனாலும்  
பெறுவதற்கு  
புதுவாழ்வு  
இன்னமும் மீதமாயிருக்கிறது

விருட்சமென வளர்ந்த  
வாழ்வு  
பிடிங்கியெறியப்பட்டது

ஆனாலும் நாம்  
பட்டுப் போய்விடமாட்டோம்  
வேர்களிலிருந்து  
அரும்புவோம்

- அமுதமொழியன்

# இதயம் கனிந்து

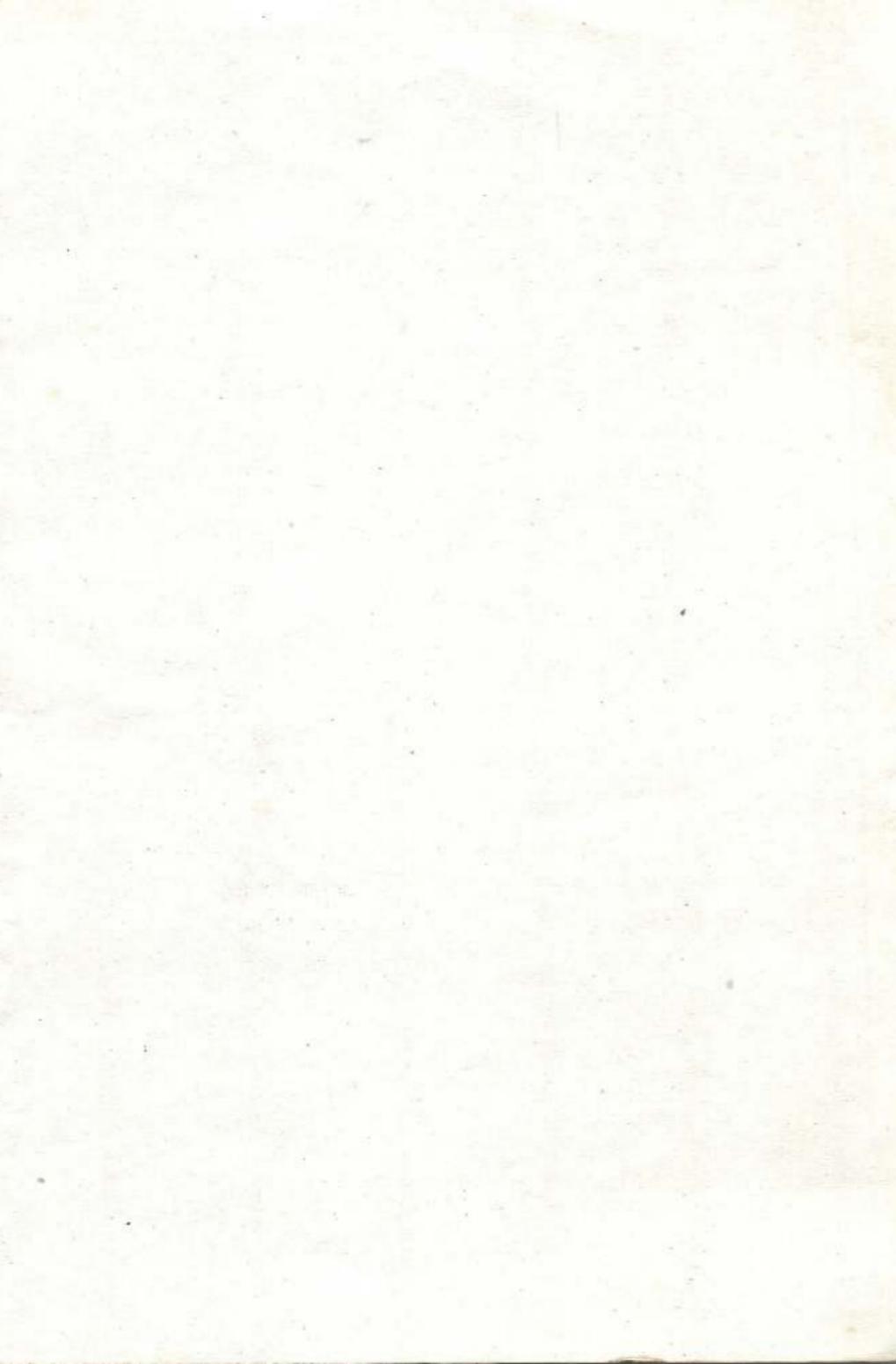
குறுகிய காலத்தினுள் இந்நாலை வெளிக்கொண்டுவருவதில் பலரது உழைப்பு உள் வாங்கப்பட்டுள்ளது. என்னுடைய பணியினன் மேற்கொள்வதற்கு உதவி புரிந்த கிளிநோச்சி, மருதங்கேணி மற்றும் மூல்லைத்தீவு மருத்துவமணிகளின் பணிப்பாளர்கள், மருத்துவர்கள் உட்பட ஊழியர்களின் பங்கு மறக்கமுடியாதது. அதிலும் குறிப்பாக வாகனச்சாரதிகள் நான் ஒளிப்படங்கள் எடுப்பதில் பேருதவி புரிந்தனர்.

நூலினை கணனி வடிவமைப்பதற்கு உதவிய விணோதினி, சுத்த விஜயசிங்க மற்றும் அச்சுபதிப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய ரஞ்சகுமார், யசிகரன் மற்றைய ஈகுவாலிற்றி பதிப்பகத்தின் ஏனைய ஊழியர்கள் என் நன்றிக்குரியவர்கள்.

வடமராட்சி கிழக்கில் பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்குரிய நூலை கொள்வனவு செய்வதற்கு உதவிய மனநலமருத்துவர் திருமதி மங்கா சபாரத்தினமும் மூல்லைத்தீவு மாவட்ட பாடசாலை ஆசியர்களுக்குரிய நூலை கொள்வனவு செய்வதற்குதவிய வைத்திய கலாநிதி சத்தியசீலன் மற்றும் அவரது நன்பர்களுக்கும் என்னுடைய நன்றிகளை கூறுவதில் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

மனநல மேம்பாடு என்றதுமே ஆதரவு தரும் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அன்னை இல்ல ஸ்தாபகர் பாதிரியார் மற்றும் ரெஜினோல்ட் சாத்திகம், GTZ நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் பல வழிகளில் எனக்கு உதவிபுரிந்த ஜோசப்பாலா மற்றும் பலருக்கும் இச்சந்தரப்பத்தில் நன்றி கூற விளைகிறேன்.

என்பணியை ஊக்குவித்த பெற்றோருக்கும் என்னுடைய எழுத்துகளை வழிப்படுத்தி பிழை திருத்தி சுலவழிகளிலும் உதவிபுரிந்த என் வாழ்க்கைத்துணையிற்கும் அன்புடன் நன்றி கூறிக் கொள்கிறேன்.







வைத்திய கலாநிதி எல். சிவதாஸ்  
ஒரு மனநல துறை சார்ந்த மருத்துவர்.

ஆழிப் பேரவையின்  
தாக்கத்தினைத் தொடர்ந்து  
கிளிநோச்சி வைத்தியசாலைக்கு  
தன்னார்வத்துடன் வந்து  
சுமார் பக்கு வாரங்களாக  
கடமையாற்றியுள்ளார்.

இவர் வடமராட்சி மிழக்கு,  
மூலஸைத்தீவு போன்ற  
பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில்  
மனநல மேம்பாட்டிற்காக  
அர்ப்பணிப்புடன்  
செயற்பட்டு வருகின்றார்.

இதன்போது பெற்ற  
அனுபவங்களிலிருந்து  
அவரது மருத்துவ அறிவையும்  
கொண்டு வெளிவருகிறது  
இந்த மனநல மேம்பாட்டு நூல்.

காலத்தின் தேவைக்குத்  
இதனை வெளியிடுவதில்  
நாம் பெருமைப்படுகிறோம்.

கிளிநோச்சி மருத்துவ சங்கம்