



# அனர்த்தங்களின் பின்பு உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் உதவுதல்

(Help for you and your family after disasters)

இயற்கை அனர்த்த நிகழ்வுகளின்போது அல்லது பாரிய அளவிளான வன்முறை நடவடிக்கைகளின் போது அநேகர் கடுமையான மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர். பலர் அதனைத் துணிவுடனும் திட உறுதியுடனும் எதிர்கொள்கின்றனர். எனினும் சிலவேளை பின்பு மன அழுத்தத்தைத் தூண்டக்கூடிய காட்சிகள் நினைவிற்கு வரும்போது அழுத்தத்தின் பாதிப்புகள் தென்படத் துவங்குகின்றன.

மன அழுத்தம் என்பது இயற்கை அனர்த்தங்கள் அல்லது பாரிய அளவிளான வன்முறை நடவடிக்கைகள் என்பவற்றின் விளைவாக இயல்பாகத் தோன்றக்கூடியதும் புரிந்துகொள்ளத் தக்கதுமான ஒரு மறுவிளைவாகும். நேரடியாக ஆபத்திற்கு உட்பட்டிருத்தல், குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் பற்றிய கவலை, காயமுற்றவர்களையும் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டவர்களையும் கண்ணுற்றமை, அல்லது குறித்த நிகழ்வு தொடர்பான பீதியையும் குழப்ப நிலையையும் அனுபவித்தமை போன்றன மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகளாக அமையலாம். மேலும், ஏற்கனவே அனுபவித்த அனர்த்தங்கள் அல்லது பிற கவலை மற்றும் இழப்பு என்பன தொடர்பான நினைவுகளும் உணர்வுகளும் மீண்டும் தோன்றலாம்.

காட்டுத்தீ, வெள்ளம், உள்நாட்டுக் கலவரம், குண்டு வீச்சுகள், சூறாவளி, சுனாமி, மற்றும் நில அதிர்வுகள் போன்ற நிகழ்வுகளின்போது அனேகமானோர் கடுமையான மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர். எனினும், சிலவேளை பின்பு ஒருவர் மன அழுத்தமுட்டக் கூடிய அனுபவங்களை நினைக்கும்போது, தனிப்பட்ட பாதிப்பு தென்படத் துவங்கும். அனேகமானோர் குடும்பத்தவர்களதும் நண்பர்களதும் ஆதரவுடன் அதனைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாலும் மேலதிக உதவியும் ஆதரவும் தேவைப்படுகின்ற நேரங்களும் உள்ளன.

தமது அன்புக்குரியவர்களை இழந்தவர்கள் அல்லது கடுமையாகக் காயமடைந்தவர்கள் என்போருக்கு விசேட ஆதரவும் கவனிப்பும் தேவைப்படலாம்.

பின்வருவனவற்றை அடையாளம் காண்பது முக்கியமாகும்:

- இவ்வகையான அனர்த்தங்களின் பொதுவான எதிர்விளைவுகள்
- சமாளித்துக் கொள்வதற்கான நேர்மறையான வழிவகைகள், மற்றும்
- மேலதிக உதவிகளை எப்போது பெறுவது என்பதும்

## அனர்த்தத்தின் பொதுவான எதிர்விளைவுகளில் உள்ளடங்குவன:

- அதிர்ச்சி மற்றும் உணர்வற்ற நிலை, பெரும்பாலும் முதலில் அச்சம்
- இழப்பின் அளவை ஒருவர் அறியும் போது திகிலும் அச்சமும் ஏற்படல்
- அனைத்தும் எல்லைமீறிப் பெருகிவிட்டதாக தோன்றும்போது ஏமாற்றம், கோபம், நாதியற்ற நிலை மற்றும் சிலபோது விரக்தி உணர்வு

இவ்வணர்வுகள் சாதாரணமாக ஆரம்ப வாரங்களில் சரியாகிவிடும்.

பலர் நிச்சயமற்றதும் குழப்பகரமானதுமான நிலைமைகளை முன்பு எதிர்கொண்டிருக்கலாம். அவர்களது சமுதாயத்தின் ஆதரவுடன் அனர்த்தங்களிலிருந்து தாம் மீட்சி பெற இவ்வனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளலாம்.

## நேர்மறையான சமாளிப்பு வழிகளில் உள்ளடங்கக் கூடுமானவை:

- ஒருவருக்கொருவர் குறிப்பாக குடும்பத்திலும் உங்கள் சமூகத்திலும் ஆதரவாயிருத்தல்
- உணர்வுபூர்வமாக ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாயிருத்தல்

- நடைமுறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் - செய்யப்பட வேண்டியுள்ள பணிகளை ஒரு நேரத்திற்கு ஒரு சிறிதளவு என்ற அடிப்படையில் மேற்கொள்ளலும் ஒவ்வொரு பணியையும் வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளலும்.
- உங்கள் அனுபவத்தையும் உணர்வுகளையும் ஒரு நேரத்திற்கு ஒரு சிறிதளவு என்ற அடிப்படையில் உங்களுக்குப் பொறுத்தமான வேளையில் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்
- உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினரதும் பொதுவான உடலாரோக்கியத்தை பேணுதல் - ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, உணவு மற்றும் பிறருடன் விரும்பிப் பலகுதல் போன்ற அனைத்தும் உதவும் (அதிகம் மது அருந்தாமல் கவனமாயிருத்தல்)

## பிள்ளைகள்

மன அழுத்தத்தையளிக்கும் காட்சிகளை பிள்ளைகள் காண நேர்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் உட்பட, அனர்த்தங்கள் குறிப்பாக பிள்ளைகளில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் பற்றி வயதுவந்தோர் பலரும் கரிசனை கொள்கின்றனர்.

அதிர்ச்சியுட்டும் காட்சிகளை ஊடகங்களில் அதிகம் காணநேர்கின்றமை மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம், குறிப்பாகச் சிறுவர்களுக்கு. சிறுவர்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்தலை கண்காணிப்பதனூடாகவும் அனர்த்தக் காட்சிகளை பார்ப்பதைத் தடுப்பதனூடாகவும் பெற்றோரும் பரமரிப்போரும் உதவலாம்.

பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு நேர்மையாப் பதிலளிப்பதனூடாகவும் அவர்களது கரிசனைகளையும் பயத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டு அவர்கள் எவ்வாறு பாதுகாப்புடன் உள்ளனர் என்பதை உணர உதவுவதனூடாகவும் பெற்றோரும் பரமரிப்போரும் உதவலாம்.

## மேலதிக உதவிகளை எப்போது கேட்பது

அனர்த்தங்களை அனுபவித்ததன் மூலம் ஏற்படும் மன அழுத்தம் தொடர்கின்ற ஒன்றாகவும் உங்கள் உடல் உள ஆரோக்கியத்தையும்

நலனையும் பாதிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம்: பின்வருவன இருப்பின் நீங்கள் உதவி கோர வேண்டும்:

- உங்களது நித்திரை மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.
- அதிகமான வேளைகளில் நீங்கள் மன அழுத்தம், முன்கோபம், அமைதியின்மை அல்லது மனக் குழப்பம் என்பவற்றை உணர்தல்
- நம்பிக்கையின்மை, மன உறுதியின்மை, துயரம் அல்லது உங்களால் முடியாது என்று உணர்வு
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, தடுமாற்றம், மற்றும் உங்கள் வழமையான பணிகளை செய்ய முடியாதிருத்தல்
- உங்கள் அரோக்கியம் சரியாக இல்லையென்ற உணர்வு
- உங்களிடம் புதிய நோய் அறிகுறி தோன்றல் அல்லது உங்கள் முன்னைய பிரச்சினைகள் மீண்டும் வந்திருப்பது போல் தோன்றல், உ.ம் சவாசம், இருதயம் மற்றும் இரைப்பைப் பிரச்சினைகள்

பிள்ளைகளைப் பொருத்தளவில், அவர்கள் தம்மை மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடும், முரட்டுத் தன்மைகொண்ட நடத்தையை வெளிப்படுத்துவர், பாடசாலையில் சிரமப்படுவர், நித்திரைக்குச் செல்வதில் சிரமம் அல்லது தமது பெற்றோர் மற்றும் உடன்பிறப்புகளிடமிருந்து பிரிந்திருத்தல்.

## உதவி கோரல்

அனர்த்தம் தெரடர்பாக உதவிகோர பல வழிகள் உண்டு.

- மாநில அவசாகால சேவை (State Emergency Service) – 132 500
- வெளிவிவகார மற்றும் வர்த்தக திணைக்களம் (Department of Foreign Affairs and Trade)

(DFAT): 24 மணிநேர அவசரகால கொன்ஸூலர் மையம் தொலைபேசியில் 1300 555 135

வேலதிகமாக, உங்கள் GP யைத் தொடர்பு கொள்ளலாம், அவர் உங்களது தொடர்கின்ற கரிசனைகள் தொடர்பாக உங்களுக்கு உதவ மிகப் பொருத்தமானவராயிருப்பார்.

**இது தொடர்பாகப் பேசுவதற்கு அழைக்கவேண்டிய இலக்கம்:**

**இலவச அழைப்பு: 1800 648 911**  
(To talk to someone please contact:  
Toll free: 1800 648 911)

**தொலைபேசி: (02) 9912 3851**  
(Phone: (02) 9912 3851)

