

# நெருக்கடி அல்லது அதிர்ச்சிக்கு பதிலளித்தல்

## Responding to Trauma or Crisis

ஒரு பரவலாக்கப்பட்ட இயக்கமாக இயங்கும்போது அதிர்ச்சிக்கு ஒருங்கிணைந்து மேலும் நிர்வகிக்கப்பட்ட அணுகுமுறையின் மீது பணிபுரிகிற ஆவணம்.

.....Section.....

பொருளடக்கம்:

அதிர்ச்சி மற்றும் நெருக்கடியைக் கையாளுதல்

I பேதுரு 5:2

எந்த ஒரு அதிர்ச்சி அல்லது நெருக்கடியான சூழ்நிலையையும் நிர்வகிக்க அரவணைப்பு, பச்சாத்தாபம் மற்றும் மரியாதை ஆகியவை முக்கியம்.

அதிர்ச்சி (Trauma) என்றால் என்ன?

அதிர்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளின் வகைகள்:

அதிர்ச்சியின் சில உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்.

அதிர்ச்சியின் உணர்வு மற்றும் உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

அதிர்ச்சிக்கான சரீரபிரகாரமான அறிகுறிகள்:-

அதிர்ச்சிக்கு உணர்ச்சியூர்வமான பதில் எவ்வாறு மாறுபடுகிறது என்பதற்கு பின்வருகிற காரணிகள் பங்களிக்கின்றன:

அதிர்ச்சிக்கு பதிலளித்தல்

அதிர்ச்சிக்கு பதிலளிக்கும் மூத்த தலைவர்கள்/மூப்பர்கள்/குழுத்தலைவர்களின் முக்கியத்துவம்.

நெருக்கடிக்கு பதிலளிப்பதின் தங்க விதிமுறைகள்

நெருக்கடிக்கு முன்/நடைபெறாமல் தடுத்தல்

நெருக்கடியின் போது

நெருக்கடிக்கு பின்பு

அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான நல்ல பயிற்சி

1. அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்களுக்கு அதிகாரம்/வல்லமை அளித்தல்.
2. அதிர்ச்சிக்கள்ளான ஒருவருக்கு நண்பராக இருப்பதே நீங்கள் செய்யக் கூடிய மிகச் சிறந்த விஷயம்.
3. கவனமாக/விழிப்பாக காத்திருத்தல்.
4. ஒருவரின் எல்லைகளை/வரம்புகளை உணர்ந்து கொள்ளுதல் மற்றும் வெளியேற முடிவு செய்தல்.
5. ஒன்றாக துன்பப்பட்டவர்களின் ஒற்றுமை
6. சொந்த நாட்டுக்கு திரும்புதல்
7. நெருக்கடியால் மறைமுகமாக பாதிக்கப்பட்ட மக்கள்

(YWAM) இளைஞர் அருட்பணி இயக்கத்தில் சேவை செய்கிறவர் இறந்துவிட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள்

சட்ட ரீதியான அம்சங்கள்

தகவல் அறிதல்/தெரிவித்தல்

இறுதி ஆராதனை மற்றும் அடக்கம்  
குடும்பத்தின் போக்குவரத்து தேவைகள்  
பணித்தளத்தில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள்  
ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர் தேவைகள்  
துக்கம் மற்றும் இழப்பு

துக்கம் என்றால் என்ன?

ஒரு குறிப்பிட்ட இழப்புக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதை பாதிக்கின்ற காரணிகள்  
துக்கத்தின் நிலைகள்  
துக்கத்தின் அறிகுறிகள்  
துக்கத்தை சமாளித்தல்

குறிப்பு 1: ஒரு இழப்புக்கு பிறகு ஆதரவை கண்டறிதல்

குறிப்பு 2: உங்களை நன்றாக கவனித்துக்கொள்ளுங்கள் துக்கம் நீங்காத போது  
சிக்கலான துக்கம்  
சிக்கலான துக்கத்தில் உள்ளடங்கிய அறிகுறிகள்  
தனிப்பட்ட விதத்திலான எண்ணங்கள் மற்றும் பிரதிபலிப்புகள்

எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கிற துக்கத்தை சமாளித்தல்

எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கிற துக்கத்தின் அடையாளங்கள்.

நீங்கள் துக்கத்தை எதிர்பார்க்கிற உணர்வுடன் இருப்பீர்கள் என்றால், அதை சமாளிக்க  
நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

சிறுவர் துஷ்பிரயோக குற்றச்சாட்டு மற்றும் தலைவர்கள்/ஊழியர்களின் பதில்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் விளக்கம்

துஷ்பிரயோகத்தை வெளிப்படுத்துகிற குழந்தைக்கு பதிலளித்தல்  
குற்றவாளி

குடும்ப உறுப்பினரிடமிருந்து துஷ்பிரயோகத்திற்கான/முறைகேட்டிற்கானக் குற்றச்சாட்டு

ஒரு ஊழியர், மாணவர், குறுகியகால தன்னார்வலர் அல்லது பார்வையாளர் ஒரு  
குழந்தையை துஷ்பிரயோகம் செய்ததாக குற்றச்சாட்டு எழுந்தால், பின்வருகிற  
செயல்முறைகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் குற்றங்களுக்கான விதிமுறைகள் ஒரு பாலியல்  
வன்கொடுமைக்கு பின் உடனடியான விதிமுறைகள்.

ஊழியர், மாணவர் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமாக குறிப்பிடத்தக்க ஒருவர் பாலியல் தாக்குதலுக்குள்ளாயிருந்தால் உடனடியாக உணர்வு ரீதியான ஆதரவு அளித்தல்.

கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான சரீர பிரகாரமான அறிகுறிகள்.

கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான நடத்தை அறிகுறிகள்.

கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான உளவியல் அறிகுறிகள்.

### கடத்தல்/பணயக்கைதி

குற்றவியல் தாக்குதல் Vs பயங்கரவாத தாக்குதல்

ஒரு பயங்கரவாத தாக்குதலின் ஐந்து கட்டங்கள்

செயல்பாட்டு ரீதியாக திட்டமிடுதல்

தாக்குதலுக்கான தளம்/இடம்

தப்பித்தல் மற்றும் சுரண்டுதல்

மென்மையான இலக்குகள்

தாக்குதலை தோற்கடித்தல்/செயல் இழக்க செய்தல்

பயங்கரவாதிகளால் தாக்கப்பட்டிருந்தால் விதிமுறைகள்:

ஆரம்பக்கட்ட மறுமொழி நடைமுறைகள்

பணயக்கைதி உயிர் வாழ்க்கை

தகவல் தொடர்பு மற்றும் பேச்சு வார்த்தை:

தப்பித்தல்:

மீட்பு/மீட்கப்படுதல்

தற்கொலை: தற்கொலை அச்சுறுத்தலுக்கு முதல் உதவி நடைமுறைக்கான விதிமுறைகள்

தற்கொலைக்கு அச்சுறுத்தும் ஒருவருக்கு உதவுவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

சம்பவத்தைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கான பராமரிப்பு

பின்னர் - நெருக்கடிக்குப் பிறகு

சட்ட ரீதியான பிரச்சனைகள்

ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்களை ஏற்றுக்கொள்வதின் மீதான எண்ணங்கள்:

தற்கொலைப் பற்றிய மேம்பட்ட விழிப்புணர்வு

தற்கொலை விசாரணை

அதிர்ச்சிக்கு பின்பான மன உளைச்சல்/அழுத்த கோளாறு (PTSD)

தகவல் தொடர்பு மற்றும் ஊடக வழிகாட்டுதல்கள்

பரிந்துறைக்கப்பட்ட **DEBRIEFING** மாதிரி ஒப்புதல்கள்

### **Acknowledgements**

அதிர்ச்சி மற்றும் நெருக்கடியைக் கையாளுதல்

## I பேதுரு 5:2

1. உங்களிலுள்ள மூப்பருக்கு உடன் மூப்பனும், கிறிஸ்துவின் பாடுகளுக்குச் சாட்சியும், இனி வெளிப்படும் மகிமைக்குப் பங்காளியுமாயிருக்கிற நான் புத்தி சொல்லுகிறதென்னவென்றால்.
2. உங்களிடத்திலுள்ள தேவனுடைய மந்தையை நீங்கள் மேய்த்து, கட்டாயமாய் அல்ல, மனப்பூர்வமாயும், அவலட்சணமான ஆதாயத்திற்காக அல்ல, உற்சாக மனதோடும்.
3. சுதந்தரத்தை இறுமாப்பாய் ஆளுகிறவர்களாக அல்ல, மந்தைக்கு மாதிரிகளாகவும், கண்காணிப்பு செய்யுங்கள்.
4. அப்படிச் செய்தால் பிரதான மேய்ப்பர் வெளிப்படும்போது மகிமையுள்ள வாடாத கிரீடத்தைப் பெறுவீர்கள்.

மூப்பர்களாக நாம் இருக்கும்படி புத்தி சொல்லப்பட்டிருக்கிறோம், அதுமாத்திரமல்ல நம்முடைய பராமரிப்பில் உள்ளவர்களின் துன்பங்களுக்கு பதில் அளிப்பதிலும் நாம் மூப்பர்களாக இருக்கும்படி அறிவுருத்தப்படுகிறோம். மேலும், அன்பு மற்றும் இரக்கத்திலிருந்து நாம் பதிலளிக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம், கடமை உணர்வுக்கு மேலாக இது நம்மை உந்தித்தள்ள வேண்டும்.

நம்முடைய பதில் கடமை உணர்வுக்கு மேலாக உண்மையாகவும், பச்சாதாபமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எந்த ஒரு அதிர்ச்சி அல்லது நெருக்கடியான சூழ்நிலையையும் நிர்வகிக்க அரவணைப்பு, பச்சாத்தாபம் மற்றும் மரியாதை ஆகியவை முக்கியம்.

- அரவணைப்பு – பொஸிவாகவோ அல்லது கட்டுப்படுத்துகிறவராக இல்லாமல் மற்றொருவர் மீது உண்மையான ஆர்வத்துடன் அக்கறையும், கவனமாகவும் ஏற்றுக்கொள்கிறவராக இருத்தல்.
- பச்சாத்தாபம் - துன்பத்தில் உள்ளவரின் உணர்ச்சிகளையோ அல்லது உணர்வுகளையோ தனிப்பட்ட முறையில் சொந்தமாக்கிக்கொள்ளாமல், அவருடைய உணர்வுடன் இந்த உலகத்தை அவர் பார்வையில் பார்க்கின்றத் திறன்.
- மரியாதை – மற்றவர்களை மதிப்புடன் பாராட்டும்போது அவர்களுடைய சுய மதிப்பின் அளவு அதிகரிக்கும்.

அதிர்ச்சி என்றால் என்ன?

அதிர்ச்சி என்பது உணர்ச்சிரீதியாக வேதனையளிக்கும், துன்பகரமான அல்லது அதிர்ச்சிகரமான ஒரு அனுபவத்தைக் குறிக்கிறது, இதன் விளைவாக உடல் மற்றும் மனரீதியாக நீடித்த பாதிப்பின் விளைவுகள் ஏற்படும். ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தின் விளைவாக ஏற்படுகிற உணர்ச்சி தீங்கு என்பது ஒரு தீவிர நிகழ்வுக்கான சாதாரணமான பதிலாக உள்ளது. ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்கு ஒரு நபர் எப்பொழுது பதிலளிப்பார் என்று குறிப்பிட்ட கால அளவு கிடையாது, சம்பவம் நடைபெற்ற உடனே அல்லது சில நாட்கள், வாரங்கள் அல்லது வருடங்கள் கழித்தப்பிறகு கூட எதிர்வினைகள் தோன்றக்கூடும்.

அதிர்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளின் வகைகள்:

- தாக்குதல்/கொள்ளை (திருட்டு)
- பணிதளத்தில் உள்ள குழுவின்ருக்கு கடுமையான உடல்நலக்குறைவு
- ஊழியர், உறுப்பினர்/மாணவர்/குடும்ப உறுப்பினர் மரணம்

- கடுமையான விபத்து/மருத்துவ அவசர நெருக்கடிநிலை
- மோட்டார் வாகன விபத்து
- தற்கொலை அல்லது தற்கொலைக்கான முயற்சி
- பயங்கரவாத செயல்கள்
- பணயக்கைதி/கடத்தல்
- ஒரு தேசத்தில் உள்நாட்டு அமைதியின்மை
- பாலியல் தாக்குதல்/கற்பழிப்பு
- ஆவிக்குரிய துஷ்பிரயோகம்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் / சிறுவர் துஷ்பிரயோக குற்றச்சாட்டுகள்
- குற்றத்தில் ஈடுப்பட்டிருப்பதாக குற்றச்சாட்டுகள்
- கைது / சிறைவாசம்
- உங்கள் YWAM இருப்பிடத்திற்கு எதிர்மறையாக ஊடகத்தின் கவனம்.
- அரசியல் ரீதியாக அமைதியின்மை (கலவரம், ஆயுதமோதல்கள், பயங்கரவாதம்)
- இயற்கை பேரழிவு
- கொலை
- மன ஆரோக்கியம் மோசமடைதல்
- தொற்றுநோய்

அதிர்ச்சியின் சில உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு அல்லது மீண்டும் மீண்டும் அதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து, மக்கள் பல்வேறு வழிகளில் செயல்படுகிறார்கள், உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக பரந்த அளவில் எதிர்வினைகளை அனுபவிக்கின்றனர். அதிர்ச்சிக்கு பதிலளித்தல் உணருதல் அல்லது சிந்திக்கிற வழிமுறையில் சரி அல்லது தவறு என்று எதுவுமில்லை, ஆகவே உங்கள் சொந்த அல்லது மற்ற மக்களின் எதிர்வினைகளை நியாயம்தீர்க்க (judge) வேண்டாம். அசாதாரணமான நிகழ்வுகளுக்கான சாதாரணமான எதிர்வினைகளாக உங்கள் பதில்கள் உள்ளன. நம்முடைய உணர்வுகள் உண்மையானவைகள், இதில் சரி, தவறு என்று ஒன்றுமில்லை.

**NB:** அதிர்ச்சி அல்லது நெருக்கடியில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படுகிற முக்கியமான உளவியல் எதிர்விளைவுகளில் ஒன்று பின்வருகிற கேள்விகள்: “இந்த சூழ்நிலையை நிர்வகிப்பவர் அல்லது ஒருங்கிணைப்பவர் யார்?” “நாம் யாரிடம் செல்வது?” “என்னையும், மற்றவர்களையும் கவனித்துக் கொள்கிறவர் யார்?” “பொருப்பாளர் யார்?” “தீர்மானம் செய்கிறவர் யார்?” இந்த கேள்விகளுக்கான பதில்களை அளிக்காதபோது இரண்டாம் கட்ட அதிர்ச்சியை அறிமுகப்படுத்தக்கூடும்.

அதிர்ச்சியின் உணர்வு மற்றும் உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

- அதிர்ச்சி, மறுப்பு அல்லது அவநம்பிக்கை
- கோபம், எரிச்சல், மனநிலையில் ஏற்றத்தாழ்வுகள்
- குற்றவுணர்வு, உயிர் பிழைத்தவர் குற்ற உணர்வு, வெட்கம், தன்னைத்தானே குற்றப்படுத்தல்
- மீறப்பட்டதாக உணருதல்
- சோகம் அல்லது நம்பிக்கையற்றவராக உணருதல்
- குழப்பம், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதில் கடினம்
- கவலை, பயம், பாதுகாப்பின்மை
- மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல்
- உணர்ச்சியற்ற அல்லது தொடர்பிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டதாக உணருதல்
- மனச்சோர்வு

அதிர்ச்சிக்கான சரீர்பிரகாரமான அறிகுறிகள்:

- தூக்கமின்மை
- எளிதில் திடுக்கிடுதல்
- இதய துடிப்பு அதிகரித்தல்
- குடைச்சலும் வலியும்
- சோர்வு, களைப்பு
- கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதில் கடினம்
- வலிமை மற்றும் கிளர்ச்சி
- தசை இறுக்கம்
- அறிவாற்றல் திறன்களின் இதற குறைபாடு
- விழிப்புணர்வு அதிகரிக்க உணர்வு

அதிர்ச்சிக்கு உணர்ச்சிப்பூர்வமான பதில் எவ்வாறு மாறுபடுகிறது என்பதற்கு பின்வருகிற காரணிகள் பங்கு அளிக்கின்றன:

.....Section.....

அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வின் தீவிரம்

- சம்பவத்தின் காலஅளவு
- ஆபத்தின் அறிவு/ஞானம்
- வெளிப்பாட்டின் நிலை/அளவு

.....Column Break.....

பாதிக்கப்பட்ட நபரை புரிந்துக்கொள்ளுதல்

- சமாளிக்கிற திறமைகள்
  - சமூக பண்புகள்
  - முந்தைய அனுபவம்
- மத மற்றும் இறையியல் உலக பார்வைகள்.

.....Page Break.....

.....Section.....

அதிர்ச்சிக்கு பதிலளித்தல்

மூத்த தலைவர்(கள்)/ மூப்பர்(கள்)/ குழு தலைவர்(கள்) பாதிக்கப்பட்டவர்களை சென்றடைவது (தொடர்புகொள்வது) அவசியமாக உள்ளது.

உள்ளூர் சம்பவம்



ஒரு உள்ளூர் மூப்பரின் மறுமொழி தேவைப்படுகிறது.

பிராந்திய அல்லது பல பிராந்திய சம்பவம்



பின்வருகிற 2 தேவைப்படுகிறது:  
ஒரு உள்ளூர், பிராந்திய அல்லது துணை கண்ட மூப்பரின் மறுமொழி

உலகளாவிய சம்பவம் (ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தில் ஈடுபட்ட பல தேசிய இனங்கள்)



அனைத்தும் தேவை (உள்ளூர், பிராந்திய, கண்ட மற்றும் உலகளாவிய மூப்பர் பதில்கள் மாறுப்பட்ட அளவுகள்).

அதிர்ச்சிக்கு பதிலளிக்கும் மூத்த தலைவர்கள்/மூப்பர்கள்/குழுத் தலைவர்களின் முக்கியத்துவம்

அதிர்ச்சியின் நேரங்களில் மூப்பத்துவத்தின் மறுமொழியில் மிகபெரிய அளவிலான மதிப்பீடு உள்ளதாக நாம் விசுவாசிக்கிறோம். அதில் ஈடுபட்டவர்களின் பராமரிப்பு அளவு ஆழமானதாக அவர்களின் பிரசன்னத்தில் பெறப்படுகிறது.

- அதிர்ச்சியைத் தணிக்க (குறைக்க) உதவுகிறது
- தனிப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் அனுபவங்களை மதித்து, பாராட்டுகிறது.
- இரண்டாம் கட்ட அதிர்ச்சியை குறைக்க உதவுகிறது (சூழ்நிலையை தவறாக கையாள்வது அல்லது சூழ்நிலையை நன்றாக்குவதற்கு மறுமொழி அளிப்பதை புறக்கணிப்பது மூலமாக நிலைமையை மோசமாக்குதல்)
- தற்போதைய சூழ்நிலை குழப்பமாக இருந்தாலும், நம்பிக்கை உள்ளது என்பதை மக்களுக்கு உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.
- திசையைக் கொண்டுவர உதவுகிறது
- பணித்தள பின்னடைவை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது
- பாதுகாப்பு உணர்வை அதிகரிக்கிறது மேலும் பாதிப்பை குறைக்கிறது. ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சூழ்நிலை தீர்வு செய்யப்படாதபோது மக்கள் பெலன்மையாக உணர்கிறார்கள், இயக்கத்தில் மக்கள் நிலைத்திருப்பார்களா என்பதையும் அதன் பிறகு அவர்கள் எவ்வளவு திறம்பட செயல்படுவார்கள் என்பதையும் இது பாதிக்கிறது
- ஒரு தலைவரின் ஈடுபாடு நிலைமையை சீராக்கவும், உணர்ச்சி ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் புரிந்துகொள்ளுதலுக்கும் உதவுகிறது.

.....Page Break.....

## பொதுவான எண்ணங்கள்

நெருக்கடிக்கு பதிலளிப்பதின் தங்க விதிமுறைகள்:  
நெருக்கடிக்கு முன்/நடைபெறாமல் தடுத்தல்

1. தயாராக இருங்கள், மேலும் தகவல் தெரிவித்தல்
2. நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு ஆதரவு நெட்வொர்க்கை உருவாக்குங்கள் (YWAM-க்கு வெளியிலும்)
3. நெருக்கடி நேரத்தில் உங்கள் குழுவில் விழிப்புணர்வை உருவாக்குங்கள்
4. நிதானமாக இருங்கள், கவனம் செலுத்துங்கள் மேலும் பொறுப்பேற்கவும்.
5. அனைவரின் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்யுங்கள்.
6. நெருக்கடி மறுமொழி குழுவை உருவாக்கி, அதனுடன் ஒத்துழைக்கவும்.
7. விரைவாக, தெளிவாக மற்றும் ஞானத்துடன் தகவல் தெரிவிக்கவும்.
8. அதிர்ச்சிக்கான சாத்தியம் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
9. மதிப்பீடுதல்



## நெருக்கடிக்கு பதிலளிப்பதின் தங்க விதிமுறைகள்

நெருக்கடிக்கு முன்/நடைபெறாமல் தடுத்தல்

1. தயாராக இருங்கள் மேலும் தகவல் தெரிவித்தல்

- உங்கள் குழுவில் (குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால) உள்ள அனைத்து ஊழியர்களின் முழுமையான தகவல் தரவு தாள் வார்ப்புரு (**template**) இணைக்கப்பட்டுள்ளதை பார்க்கவும். இந்த ஆவணத்தின் முதல் (hard) நகலை உங்கள் YWAM இருப்பிடத்தில் தேவையான இரகசியத்தன்மையுடன் மேலும் அணுகக்கூடிய இடத்தில் வைக்கவும் (இந்த முக்கியமான தகவலுக்கான தெளிவான விளக்கம் மற்றும் தடை செய்யப்பட்ட அணுகுதல் பராமரிக்கப்பட வேண்டும்). இந்த ஆவணம் டிஜிட்டல் வடிவத்திலும் இருப்பது நெருக்கடி நேரத்தில் விரைவில் அதை அணுகக் கூடியதாகுகிறது
- உங்கள் இருப்பிடத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை அடையாளம் காணவும் (கார் விபத்து, திருட்டு, கலவரங்கள், திடீர் தாக்குதல் போன்றவை)
- தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்
- டிவி, தூதரக தகவல், அண்டை வதந்திகள் போன்றவற்றின் மூலம் உங்கள் இருப்பிடத்தைப் பற்றித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

2. நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு ஆதரவு நெட்வொர்க்கை உருவாக்குங்கள்:

- உதாரணமாக ஒரு விபத்தை காவல் துறையில் புகாரளித்தல், இறுதி ஊர்வலத்திற்கு தேவையானவைகளை அறிந்தவரும் அந்த பகுதியின் மொழி/கலாச்சாரம் மற்றும் சட்ட நடைமுறைகளை அறிந்த உள்ளூர்வாசிகள்
- ஊடகத்துடன் இடைப்பட கூடிய மக்கள்
- மற்ற ஸ்தாபனத்திலிருந்து மிஷனிகள், உள்ளூர் போதகர்கள்
- தேவைப்படும்போது ஆலோசனை தரக்கூடிய ஒரு உள்ளூர் வழக்கறிஞர்
- ஒரு நெருக்கடியின் பின்னர் உதவக்கூடிய விவரிப்பாளர்கள், போதகர்கள், உளவியலாளர்.

3. உங்கள் குழுவில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்

- உங்கள் ஊழியர்கள் கூட்டங்களில் வரக்கூடிய நெருக்கடி மற்றும் அதற்கான மறுமொழிகள் குறித்து விவாதிக்கவும். கேள்விகளை அனுமதியுங்கள், மேலும் இந்த நேரத்தில் அவசரப்பட வேண்டாம். உங்கள் தகவல் தொடர்புகளில் தெளிவாக இருங்கள், தேவைப்பட்டால் நீங்களே மீண்டும் சொல்லுங்கள்
- பேஸ் (base) தலைவர் இல்லாதபோது வேறு யார் அதற்கு சரியான நபர் என்பதைக் குறித்து உங்கள் தலைமைத்துவக் குழுவில் கலந்து பேசுங்கள்.
- ஊடகம் உங்கள் இருப்பிடம், பேஸ் அல்லது ஊழிய உறுப்பினரை அழைக்கும் பட்சத்தில் ஊடக தொடர்பு நபர் யார் என்பதையும், அவரை எவ்வாறு அணுகுவது என்பதையும் தெரியப்படுத்துங்கள். ஊடக தொடர்பு நபரின் அனுமதியின்றி தனிப்பட்ட ஊழிய உறுப்பினர் எந்தவிதமான தகவலையும் தன்னார்வமாக சொல்லக் கூடாது
- YWAM தலைவர்கள், குடும்பம், திருச்சபை, அரசாங்க அதிகாரிகள் போன்ற அனைவருக்கும் தகவல் தெரிவிக்கப்படும் வரை சமூக ஊடகங்களில் தகவல்களைப் பகிரக் கூடாது.

## நெருக்கடியின்போது

4. நிதானமாக இருங்கள், கவனம் செலுத்துங்கள் மேலும் பொறுப்பேற்கவும்
  - உள்ளூர் மூப்பராக அல்லது தலைவராக நெருக்கடிக்கு உங்கள் முழு கவனத்தை கொடுக்க வேண்டும்
  - நெருக்கடி ஏற்படும்போது அது தொடர்பான தகவல்கள் தொடர்ந்து தெரியப்படுத்தப்படுகிறதை உறுதி செய்யுங்கள்.
5. அனைவரின் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்யுங்கள்
  - அனைவரும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்கிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்
  - தேவைப்பட்டால் பின்வருவனவற்றை வழங்கவும், முதலுதவி, உணர்வு மற்றும் ஆவிக்குரிய ஆதரவு
  - ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்பு படை, காவல்துறை போன்ற தேவையான உதவிக்கு அழைக்கவும்.
6. நெருக்கடி மறுமொழி குழுவை உருவாக்கி, அதனுடன் ஒத்துழைக்கவும்.
  - ஊழியர் பாராமரிப்பு வட்டம் அல்லது/மற்றும் உங்கள் வட்டார தலைமைத்துவக் குழுவுக்கு தெரிவிக்கவும் மேலும் என்ன வகையான மறுமொழி குழுவுக்கு தேவை என்பதையும் அவர்களுடைய பங்குகள் என்னவாக இருக்கும் என்பதையும் தீர்மானிக்கவும் (மேலாளர், தகவல் தொடர்பாளர், நெருக்கடியான சம்பவ விரிவாளர் போன்றவை). நெருக்கடியில் நீங்கள் அவர்களிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கக்கூடும் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள்.
  - இந்த குழு எவ்வாறு மறுமொழி அளிக்கும் என்பதிலும் தகவல் தொடர்பு வரிசையிலும் தெளிவாக புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு தகவல் தொடர்பு முடிவிலும் (உதாரணமாக தொலைபேசி, SMS, SKYPE, நேரில் பேசுதல் போன்றவை) அடுத்த தொடர்பு எப்போது நிகழும் என்பதை தீர்மானித்து ஒத்துக்கொள்ளுங்கள்.
  - உங்கள் உள்ளூர் தொடர்பிலிருந்து (network) மக்களை ஈடுபடுத்துங்கள் (போதகர்கள், உளவியலாளர்கள், சமுதாயத்தில் உள்ள மூப்பர்கள் மற்றும் தலைவர்கள்)
7. விரைவாக, தெளிவாக மற்றும் ஞானத்துடன் தகவலை தெரிவிக்கவும்
  - தகவல் யாருக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்? (உலகளாவிய/ தேசிய தலைமைத்துவ வட்டக் குழுக்கள், குடும்பம், அனுப்புகிற திருச்சபை அல்லது YWAM பேஸ், உள்ளூர் அதிகாரிகள் போன்றவை);
  - எந்த வகையான தகவல் தொடர்புக்கு யார் பொறுப்பாளர் (உதாரணமாக, YWAM-மர் ஒருவர் இறந்து விட்டால் உலகளாவிய/தேசிய தலைமைத்துவம் இறந்தவருடைய குடும்பத்தை தொடர்பு கொள்ளுதல்). நெருக்கடி மறுமொழி குழுவுடன் தெளிவுபடுத்துங்கள்);
  - தகவல் தொடர்பு பொருளடக்கம், தகவல் தொடர்பு தேதி மற்றும் நேரம், தொடர்பு கொண்ட நபரின் பெயர், தொலைபேசி எண் ஆகியவை அடங்கிய அனைத்து தகவல் தொடர்பு மற்றும் அதற்கான நடவடிக்கைகளின் விரிவான பதிவையும் வைத்திருங்கள்;
  - ஊடக செய்தித் தொடர்பாளரை நியமிக்கவும் (பேஸ், தேசிய அல்லது மற்ற மூத்த தலைவர்). இடைப்பட்டக் காலத்தில் ஒரு ஊடக அறிக்கையைத்

தயாரிக்கவும் (இணைக்கப்பட்டுள்ள ஊடக வாக்கிய தயாரிப்பு அறிக்கையைப் பார்க்கவும்);

- இரகசியத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தவும் (பரந்த குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளும் நேரம் போன்றவற்றின்போது முகநூல் பதிவுகள் வேண்டாம்)

நெருக்கடிக்குப் பிறகு

8. ஆதிர்ச்சிக்கான சாத்தியம் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்

- ஆபத்து, காயம் அல்லது மரணம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நெருக்கடி பொதுவாக அதிர்ச்சி அளிக்க கூடியதாகும்;
- ஒரு சிக்கலான சம்பவ மன அழுத்த விவரித்தல் (சம்பவம் நிகழ்வுக்கு 12-72 மணி நேரத்திற்கு பிறகு) சம்பந்தப்பட்டவர்களின் உணர்வு ரீதியான குணமடைவதற்கு பெரிதும் உதவுகிறது

i. இது பயிற்சி பெற்ற நபரால் செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த செயல் முறையில் உதவுகிறதற்கு ஒரு போதகர், உளவியலாளர், விவரிப்பவர் அல்லது ஊழியர் பராமரிப்பு வட்டத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இது கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் மத்தியில் நம்பகமான ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள், அவ்வாறு நீங்கள் கண்டுபிடிக்கிற நபர் Debriefing Module பயன்படுத்த கூடியவராகவும், விவரிப்பாளரின் சுயவிவரத்தில் பொருந்துகிறவராகவும், விவரிக்கின்ற செய்முறையை நியாயமாக இடர்பாடுகள் இல்லாமல் எளிதாக செய்ய உதவுகிறவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

9. மதிப்பீடுதல்

- நன்றாக சென்றது/ இருந்தது என்ன மற்றும் நாம் இன்னும் எங்கெல்லாம் மேம்படுத்தி முன்னேற வேண்டும்?
- தனிப்பட்ட விதத்தில் இன்னும் யாருக்கு பின்தொடர்தல் தேவைப்பட கூடும் என்பதை அடையாளம் காணவும்.
- மதிப்பீடு செய்ய வெளிப்புற உதவி உங்களுக்கு தேவையா?
- பின்வருகிற செய்ய வெளிப்புற உதவி உங்களுக்கு தேவையா?
- பின்வருகிற விவரங்களை அதிர்ச்சிகரமான சம்பவம் நடைபெற்ற பிறகு 72 மணி நேரத்திற்குள் அறிக்கையைத் தயாரிக்கவும்: நடந்த நிகழ்வு; நேரம்; சம்பந்தப்பட்டவர்கள் மற்றும் மறுமொழி ஆகியவற்றை எழுத்து வடிவில் ஆவணமாக அறிக்கை தயாரித்தல். பல நாடுகளில் உள்ளச் சட்டபூர்வமான தேவையை இது பூர்த்தி செய்கிறது.

.....Page Break.....

அதிர்ச்சிக்குள்ளான மக்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான நல்ல பயிற்சி

1. அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்களுக்கு அதிகாரம்/வல்லமை அளித்தல்

அதிர்ச்சியடைந்த மக்கள் எல்லாமே தங்கள் கையிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டதாகவும், எந்த கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் சக்தியற்றவர்களாக உணர்கிறார்கள். எதாவது ஒரு காரியத்தின் மீது கட்டுப்பாட்டை அவர்களுக்கு

அளிப்பது என்பது, எவ்வளவு சிறிய காரியமாக இருந்தாலும், குணமடைகிற தொடர் செய்கையில் ஒரு சக்திவாய்ந்த/வல்லமையான காரியமாக உள்ளது. முடிந்தவரை தேர்ந்தெடுப்புகளை அவர்களுக்கு வழங்குவது – முக்கியமானது!

- a. அங்கே இருங்கள், உங்களுடைய நேரத்தையும் உதவியையும் வழங்குகள் ஆனால் முழுமையாக நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். சில (சிறிய) காரியங்களில் அவர்கள் ஈடுபட்டும், அவர்கள் விரும்புகிறவைகளில் அல்லது நடைமுறைக் காரியங்களுடன் உதவி செய்யப்படும்.
  - b. அவர்களுக்கு எது உதவியாக இருக்கும் என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்: தனிமையாக இருப்பது அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இருப்பது; அவர்களே எழுதுவது அல்லது அவர்களுக்காக மற்றவர் எழுதியதை அவர்கள் சரிபார்ப்பது போன்றவை.
  - c. நீங்கள் யாருடன் கூட இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? உங்களுடைய சூழ்நிலையைக் குறித்து யாருக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்?
  - d. தொலைபேசியில் யாருடன் நீங்கள் பேச விரும்புகிறீர்கள்? மற்றொரு நபர் மூலமாக யாருக்கு தகவல் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்? தொலைபேசி ஒலிக்கும்போது நீங்கள் யாருக்கு பதிலளிக்க விரும்புகிறீர்கள்?
  - e. அவர்களின் பின்னடைவு மற்றும் இந்த அளவு வரை அவர்கள் வந்ததில் அவர்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக செயல்பட்டார்கள் என்பதை வலியுறுத்துங்கள்! அவர்களுடைய பலங்களை தட்டிக்கொடுங்கள்!
2. அதிர்ச்சிக்குள்ளான ஒருவருக்கு நண்பராக இருப்பதே நீங்கள் செய்யக் கூடிய மிகச் சிறந்த விஷயம்

உணர்திறன் மற்றும் உண்மையாக, கவனிப்பவராக இருங்கள் ஆனால் ஆதரவளிக்காதீர்கள். சில நேரங்கள் நம்மையும் அறியாமலேயே தப்பிப் பிழைத்தவரை 'பாதிக்கப்பட்டவர்' போல் அல்லது 'உளவியல் பிரச்சனை' உள்ளவரை போல் பார்க்கிறோம்.

- a. கவனித்து கேட்டல்
  - b. “உங்களுக்கு எது உதவும்?” என்று கேளுங்கள்
  - c. உங்கள் நண்பர் சாப்பிடுகிறாரா, ஓய்வெடுக்கிறாரா, தூங்குகிறாரா என்பதை மென்மையாக சரிபார்க்கவும்.
  - d. “பயணத்தின் அடுத்த கட்டத்திற்கு உங்கள் சக்தி அனைத்தும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும் போதும் தூங்கும் போதும் தொலைபேசி மூலமாக நான் கண்காணிக்க முடியும்.”
3. கவனமாக/ விழிப்பாக காத்திருத்தல்.
- a. மக்கள் பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்களா என்பதையும், அவர்கள் நம்புகிறவர்கள் அவர்களைச் சுற்றி இருப்பதையும் உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
  - b. அவர்களுடைய தேவைகள் என்ன என்பதை தொடர்ந்து சரி பார்க்கவும். அவர்களுக்கு தேர்ந்தெடுப்புகளை கொடுங்கள்!
  - c. இயல்பாக்குதல் மற்றும் கற்பித்தல்: “நீங்கள் அனுபவிக்கிற காரியமானது இயல்பானது; உங்களை குறித்தோ, உங்களுடைய எதிர்வினைகளை குறித்தோ வருத்தப்பட தேவையில்லை! ஓரிரு வாரங்களில் இந்த அறிகுறிகள் குறைந்துவிடும்.

இல்லையென்றால், நீங்கள் இன்னும் அழுத்தத்தில் இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் சந்திக்க வேண்டிய எங்களுக்குத் தெரிந்த வல்லுநர்கள் இருக்கின்றார்கள். இதற்கிடையில், உங்கள் அழுத்தத்தை குறைக்கக் கூடியவை என்ன என்பதை பார்த்து உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது என்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யக் கூடிய வழிகளை நாங்கள் கலந்து பேசலாம்”.

- d. “நீங்கள் இதையும், அதையும் அனுபவிப்பீர்கள்” என்று சொல்லாமல், அதற்கு பதிலாக, “இந்த சில அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், அது ஆச்சரியமானதல்ல, உண்மையில் ஒரு அசாதாரணமான நிகழ்வுக்கு இது சாதாரணமான எதிர்வினையாக உள்ளது! அத்தகைய நிச்சயமற்ற நிலையில் வாழ்வது மிகவும் கடினமானது! நீங்கள் மிகவும் நன்றாக செய்துவிட்டீர்கள்!”
- e. “அதிக ஆபத்து” உள்ள மக்களுக்கும், தொழில்முறை உதவியைக் கேட்பவர்களுக்கும் ஒரு வல்லுநரை பரிந்துரைக்க வேண்டும்.
- f. மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு அறிகுறிகள் எளிதாகவில்லை என்றால், அந்த நபர் ஒரு நிபுணரை/வல்லுநரை காணலாம். தேவைக்கேற்ப விரைவாக நிபுணரை/வல்லுநரை தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

4. ஒருவரின் வரம்புகளை/எல்லைகளை உணர்ந்து கொள்ளுதலும், வெளியேற முடிவு செய்தலும்.

- a. ஒருவரின் வரம்பை/எல்லையை அங்கீகரித்து ஏற்றுக்கொள்வது ஒரு பலம்; பலவீனம் அல்ல.
- b. குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குப் பிறகு ஒரு பணியிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிற பொறுப்பான நபர்களுக்கு ரோட்டா அமைப்பு இருப்பது என்பது நல்ல நெறிமுறை. உடல் மற்றும் உணர்வு ரீதியாக நாம் அனைவரும் வித்தியாசமாக இருப்பதால் இந்த கால அளவின் நீளம் மாறுபடக்கூடும்.
- c. பொறுப்பை ஒப்படைத்தல் என்பது தோல்வி அல்ல, ஆனால் அது நல்ல உக்கிராணத்துவம் மேலும் நாம் செய்யும்படி நமக்கு சொல்கிற உள்ளான சத்தத்திற்கு உண்மையாக இருப்பது.
- d. மக்களின் நல்வாழ்வில் மாற்றங்களை நாம் கவனித்தால் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்றுக் கட்டளையிடுவதைவிட அவர்களுக்கு தேர்ந்தெடுப்புகளைக் கொடுக்க முயற்சிக்கவும். “உங்களுக்கு உதவக் கூடியது என்ன”? என்று மென்மையாக கேளுங்கள். குறை மற்றும் பலவீனத்தின் மத்தியில் ஏற்றுக்கொள்கிற சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள், மேலும் பொறுப்புகள் குறைக்கப்பட்டிருப்பினும் சில வகையான பொறுப்பை அந்த நபர் தொடர்ந்து வகிக்கிற வகையில் சூழலை ஏற்படுத்துங்கள். நெருக்கடிக்கு முன்பு பொறுப்பு உள்ள நிலையில் இருந்தவருக்கு எந்தவொரு பொறுப்பும் இல்லாமல் ஒதுக்கி வைத்தால் அது அவரை மிகவும் மோசமாக உணர செய்யும்.
- e. எப்போது புறப்பட வேண்டும், எங்கு செல்ல வேண்டும் என்ற தேர்ந்தெடுப்புகளை (இடைநிலையான தங்கும் இடம்?) ஒவ்வொருவருடனும் கலந்து பேசப்பட வேண்டும். நடைமுறை ரீதியாக உரிமையை கொடுங்கள் ஆனால் உங்கள் உதவி பாராட்டப்பட்டால்/தேவைப்பட்டால் அங்கே இருங்கள்.

5. ஒன்றாக துன்பப்பட்டவர்களின் ஒற்றுமை

- a. ஒரே விதமான நெருக்கடியை அனுபவித்தவர்களுடன் சேர்ந்து இருப்பது குணப்படுத்துகிற காரியமாக இருக்கக்கூடும். அந்த குழுவில் ஒரு விசேஷித்த

புரிந்துகொள்ளுதலும், பிணைப்பும் காணப்படுகிறது. வீடு திரும்பும் மக்களுக்கு, எவ்வளவுதான் நம்மீது அன்பும் அக்கறையும் அவர்கள் காட்டினாலும், தொடக்கத்தில் அந்நியர்களாகவே தெரிவார்கள்.

- b. மக்கள் வெளியேற விரும்பினால் அது நல்லது. அவர்கள் எதற்குள்ளாக கடந்து சென்றுகொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அறிந்துகொள்ள நீங்கள் உதவுகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அவற்றை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்வது என்று மறுமுனையில் உள்ளவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
  - c. சம்பவம் நடந்து சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு, மிகவும் தாமதமாக அல்ல, “முடுதலுக்காக” (closure) மீண்டும் குழுவை ஒன்று சேர்ப்பது ஒரு நல்ல பயிற்சியாக உள்ளது யார் அங்கு இருக்க வேண்டும் என்பதை சிந்தியுங்கள்: உற்சாகமாக இருந்த தொழிலாளர்களா? ஒரே ஒரு தொழில் சார்ந்த நபர் - ஒரு நட்பு கலந்த முறையில், தொழில்முறை சார்ந்த மனப்பான்மையுடன் இல்லாமல் பேச விரும்புகிறவர்களை சுற்றி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
6. சொந்த நாட்டுக்கு/ஊரக்குத் திரும்புதல்
- a. இறுதிச் சடங்குகளில் மக்கள் கலந்துகொள்ள விரும்பலாம், இது ஒரு பிரியாவிடை மற்றும் முடுதலுக்கு (closure) மிகவும் உதவியாக உள்ளது.
  - b. இறுதிச் சடங்கில் கலந்துகொள்ள முடியாவிட்டால் நன்றி ஏற்றெடுப்பு கூடுகை அல்லது ஜெபக் கூட்டத்தில் கலந்துகொள்ளுதல்.
  - c. நெருக்கடியின் நிமித்தம் வீட்டுக்கு பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தால், அந்த நபருடன் யாராவது செல்ல வேண்டிய தேவைப்படுகிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.
  - d. தகவல்களை சேகரித்தல், எச்சரிக்கையாக இருத்தல், திட்டத்தை வைத்திருத்தல்: விமான நிலையத்தில் ஊடகங்கள் இருக்கலாம்! பத்திரிக்கையாளர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பு கேட்கலாம்; ஒரு வேளை ஸ்கிரிப்ட் (பேச வேண்டிய காரியங்கள், தகவல்கள்) தயாரிக்கப்பட்டு, அதையே சார்ந்திருத்தல்!
  - e. உங்கள் வீட்டு சூழ்நிலை எப்படி உள்ளது? நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? என்ன கடினமாக இருக்க கூடும்?
  - f. அதிருப்தி பற்றியும், இழப்பின் உணர்வு குறித்தும் கலந்து பேசுதல். பொறுப்பான பதவியின் இழப்பு, அதிக தேவையில் இருத்தல் மற்றும் நோக்கம் நிறைந்த வாழ்க்கையின் இழப்பு.
  - g. உங்களுக்கு உதவ கூடியது என்ன? யாராவது உங்களுடன் தங்கியிருக்கிறார்களா? அது யார்?
  - h. ‘அன்பினால் முழுகிவிட’ கூடாது என்பதற்காக யாரை தொடர்பு செய்ய வேண்டும்? உங்களுடன் கலந்து ஆலோசித்து அந்த நபர் ஏற்பாடுகளை செய்ய கூடுமா?
    - i. உங்களுக்கு யார் உதவ முடியும் மேலும்
    - ii. எத்தனை பேர் எவ்வளவு காலம் வருவார்கள்.
  - i. தொலைபேசியில் பதில் அளித்து. மற்றும் ஊடகத்திலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க கூடியவர் யார்?
  - j. “இந்த வகையான உதவி எவ்வளவு காலம் உங்களுக்கு தேவை என்பதை நீங்கள் தீர்மானம் செய்ய முடியும், மேலும் அன்றாட வாழ்க்கையில் என்ன வகையான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்க விரும்புகிறீர்கள்?

k. நெருக்கடிக்கான பொதுவான எதிர்வினைச் செயல்களைப் பற்றி வீடு திரும்புகிற மக்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு நெருக்கடியை எதிர்கொள்வதும், அதை தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கும் ஒவ்வொரு நபரும் தனித்துவமான வழியில் காணப்படுவார்கள் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். தப்பிப் பிழைத்தவர்களை அவர்கள் நியாயம் தீர்க்க கூடாது. 'துக்கத் தொடர் செயல்முறை' பற்றி அவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

7. நெருக்கடியினால் மறைமுகமாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள்

- வேறு யார் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்? அருகில் அல்லது தொலைவில் இருந்தாலும் நிறுவனத்தில் உள்ள சக ஊழியர்கள், ஆதரவாளர்கள், திருச்சபைகள், உடன்படித்தவர்கள், ஏற்கனவே அதிர்ச்சியை அனுபவித்தவர்கள், இன்னும் இதை போன்றவர்கள்.
- சேர்க்கப்பட்டதாக உணர்வதற்கு தகவல் அவர்களுக்கு உதவுகிறது. கேள்விகளை கேட்பதற்கான தொடர்புகொள்கிற இடம்/நபர் அவர்களிடம் இருக்க வேண்டும்.
- நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு துக்கம் மற்றும் நன்றியை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழியைக் கண்டறிதல், ஒரு வேளை அவர்களுக்கு ஒரு பரிசை வழங்குதல்.
- மறைமுகமாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மீது ஸ்தாபனம் (mission) அக்கறைக் கொள்கிறது என்பதை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அதிர்ச்சிகரமானவர்களை பராமரிப்பதற்கென்று என்ன காரியங்களெல்லாம் செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தலைவர்கள் ஆலோசனைகளை பெறுகிற நம்பகமான ஆதாரங்களைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். முதல் சில வாரங்கள் நிபுணர்களின்/வல்லுநர்களின் குழுவை அனுப்பாதது அக்கறையின்மையினால் அல்ல, ஆனால் சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின்படி என்பதை அவர்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். 'அதிக ஆபத்தான' மக்கள் மற்றும் நிபுணரிடம் பேச விரும்புகிறவர்களுக்கும் அத்தகைய வசதி செய்து தரப்படும் என்பதில் அவர்கள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

.....Page Break.....

**இளைஞர் அருட்பணி இயக்க ஊழியர் இறந்துவிட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள்**

மரணம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வுகள் வேறுப்படுகின்றன, ஆகவே அவசர திட்டங்களின் தரமானது அதற்கு ஏற்றவாறு அமைக்கப்படுகிறது, ஆனாலும் சில வழிகாட்டுதல்கள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சட்ட ரீதியான அம்சங்கள்

- விபத்து, குற்றம் சார்ந்தவையாக இருக்கும்பட்சத்தில் காவல் துறைக்கு தகவல் தெரிவித்தல்
- இறந்தவரின் தகவலை தூதரகத்திற்கு தெரிவிக்கவும். இந்த வழக்கில் போலீஸ் உதவி செய்ய முடியும்.

- மருத்துவர், தடயவியல் குழு போன்ற சரியான அதிகாரிகளிடமிருந்து இறப்பு சான்றிதழைப் பெறுதல்.
- இறந்தவரின் சரீரத்தை அகற்றுவதற்காக தடயவியல் அதிகாரிகளை தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். காவல் துறையினர் அல்லது மருத்துவ பணியாளர்கள் உதவி செய்யலாம்.
- நீங்கள் இருக்கும் நாட்டின் விதிமுறைகளையும், நடைமுறைகளையும் கவனிக்க கவனமாக இருங்கள்.

தகவல் அறிவித்தல்/தெரிவித்தல்

- உங்கள் உடனடி மூத்த தலைவர் அல்லது உங்கள் பகுதி வட்ட மூப்பர்த்துவம்/தலைமைத்துவம், பேஸ் (Base) தலைவருக்கு துரிதமாக தகவலைத் தெரிவிக்கவும்.
- தேசியத் தலைவர் பின்வருகிற ஆரம்ப கட்ட தொடர்புகளை செய்ய வேண்டும்: உங்கள் பகுதி வட்ட தலைவருடனும் ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- பணித்தளத்தில் உள்ள இறந்தவரின் குடும்பம் மற்றும் அவருடைய சொந்த ஊரில் உள்ள குடும்பத்தையும் முடிந்த அளவிற்கு நேரில் சென்று சந்தித்தல். இது சாத்தியமில்லை என்றால் இறந்தவரின் குடும்ப போதகர், மிகவும் நெருக்கமான உறவினர், இறந்தவரின் போதகர், மற்றொரு YWAM பேஸ் தலைவர் போன்றவர்களின் உதவியை பெற வலுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சில சந்தர்பங்களில் காவல்துறை சாப்ளினையும் (Chaplin) அழைக்கலாம்.
- கடுமையான காயம் ஏற்பட்டால், அந்த நபருடையக் குடும்பத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்வதற்கு ஊழியர் பராமரிப்பு வட்டம், பேஸ் தலைவர், பகுதிவட்ட மூப்பருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.
- குடும்பத்தினருடன் ஆரம்ப கட்ட தகவல் தொடர்புக்கு பிறகு, இறந்தவரின் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கூடிய விரைவில் அவர்களது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும், பிற உடனடி உறவுகளுக்கும் தொலைபேசி மூலம் தகவல் தெரிவிப்பதற்கான வசதி உள்ளதா என்று உறுதிசெய்ய முயற்சிக்கவும்;
- அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பிற உடனடி உறவினர்களுக்கு தகவல் அறிவிக்கப்படும்வரை சமூக ஊடகங்களுக்கு தகவலை தெரிவிக்காமல் நிறுத்தி வைப்புகள்.

இறுதி ஆராதனை மற்றும் அடக்கம்

- உடலை பதப்படுத்தி பாதுகாக்க ஏற்பாடு செய்ய ஒரு உதவியாளரின் உதவியைப் பட்டியலிடுங்கள். ஒரு சில நாட்களுக்குப் பிறகு சவக்கிடங்கிலிருந்து இறந்தவரின் உடலை அகற்றாவிட்டால் அதிக கட்டணங்களை சில மாநில/அரசாங்கம் வசூலிக்கிறது.
- இறந்தவரின் உடலை திரும்பி அனுப்புவதற்கும் மற்றும் சட்டப்படி தேவைப்படும் உடல் எம்பாமிங், போக்குவரத்து தேவைகள் அல்லது தகனம்/அடக்கம் போன்ற அனைத்து செயல் முறைகளுக்கு இந்த உதவியாளர் உதவக்கூடும். சட்டரீதியான ஆவணங்களில் கையெழுத்திட அதிகாரம் உள்ள ஒருவர் அவ்வாறு செய்ய உதவ வேண்டும்;
- அடக்கம் செய்வதற்கு தேவையானவைகள் (சில நாடுகளில் 24மணி நேரத்திற்குள்ளாக அடக்கம் செய்ய வேண்டியிருக்கும்; உடல் திரும்பி வருவதற்கு



முன்பே எம்பாமிங் செய்வது தேவைப்படலாம்) இத்தகையப் பிரச்சனைகளை முழுமையாக சரிபார்க்க வேண்டும்.

- இத்தகைய சேவை செய்வதற்கான கட்டணம் குறித்து இறுதி சடங்குகளை ஏற்பாடு செய்கிற இயக்குனரிடம் கேட்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்;
- குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆதரவாகவும், தீவிரமாகவும் செயல்படுகிற பங்கை/பொறுப்பை உள்ளூர் தலைமைத்துவம் வகிக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தின் போக்குவரத்து தேவைகள் அவர்கள் செய்ய விரும்புகூடிய சில காரியங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

- விபத்து நடந்த இடத்தை சென்று பார்வையிடுதல். அங்கு உள்ள சரியான தலைவருடன் அவர்களை நீங்கள் இணைக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள் மேலும் முடிந்த அளவு அந்த சம்பவத்திற்கென்று நியமிக்கப்பட்ட அதிகாரிகளாக இருப்பது நல்லது. அவர்களிடம் உள்ள அனைத்துக் கேள்விகளையும் கேட்பதற்கான வாய்ப்பு அவர்களுக்கு இருக்க வேண்டும்;
- மருத்துவமனைக்கு செல்லுதல். குடும்பத்தினர் தங்கள் அன்புக்குரியவர் பராமரிக்கப்பட்ட/கவனிக்கப்பட்ட மருத்துவனைக்கு செல்லவும், சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவரை சந்திக்கவும் விரும்பலாம்;
- இறந்தவரின் நண்பர்களை சந்திக்க குடும்பத்தினர் விரும்பலாம்;
- இறந்தவர் ஊழியம் செய்த மக்களுடன் தொடர்புகொள்ள குடும்பத்தினர் விரும்பலாம்;
- அவன் அல்லது அவள் தங்கி வாழ்ந்த இடத்தைக் காணுதல்;
- உடமைகளை சேகரித்தல். சில குடும்பங்கள் அல்லது சமூக கலாச்சாரம் இந்த காரியத்தை அந்நியர் செய்யாமல் தாங்களே செய்ய வேண்டும் என்ற அவர்களுடைய விருப்பத்திற்கு உணர்திறன் தேவை;
- இறுதி சடங்கு/நினைவு கூட்டம்: சில குடும்பங்கள் இதை கோரலாம். அதற்கு தேவையானவைகளை செய்து கொடுக்க வேண்டும் மேலும் இறந்தவரின் நண்பர்கள் இதற்கு உதவி செய்ய விரும்பலாம். இதை செய்து தருவதற்கு குடும்பத்தினரின் தேவைகளை உணர்ந்து, முடிந்தவரை அவற்றை பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

பணித்தளத்தில் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள்

பணித்தளத்தில் தப்பிப் பிழைத்தவர்கள் இருக்கும்பட்சத்தில் அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த நாட்டுக்கு திரும்பி செல்வார்கள்:

- உள்ளூர் YWAM ஊழியர்கள் முடிந்தால் பணித்தளத்தில் ஒரு நினைவுக் கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்;
- சொந்த நாட்டில் நடைபெறுகிற நினைவுக் கூட்டத்தில் YWAM சார்பில் பிரதிநிதியாக கலந்துகொள்வதற்கான ஏற்பாடுகளை உள்ளூர் YWAM தலைமைத்துவம் செய்ய வேண்டும்.
- இறந்த நபரின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் YWAM-ல் தங்களுடைய சேவையை நிறுத்திவிட்டு தங்கள் சொந்த நாட்டுக்குத் திரும்பி செல்ல விரும்பினால், YWAM-லிருந்து யாராவது அவர்களுடன் செல்ல வேண்டுமா இல்லையா என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானியுங்கள் (சந்தேகம் இருந்தால், அவர்களுடன் செல்லுங்கள்)

ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர் தேவைகள்

- உடலைப் பார்ப்பது: தேவைப்படும் பட்சத்தில் ஆலோசனை மற்றும் ஞானத்தை அளிக்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். இறந்தவரின் உடலை பார்ப்பதினால் உணர்வுப்பூர்வமாக அது என்ன செய்யும் என்பதைக் குறித்து சிறிய புரிந்து கொள்ளுதல் இருந்தாலும் சிலர் உடலை பார்க்க விரும்புவார்கள் (அது அவர்களுக்கு மேலும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்த கூடும்) அவர்கள் தனியாக செல்ல விடாதீர்கள்.
- இறந்தவரின் உடமைகள் மூலம் வரிசைப்படுத்துதல்: இந்ந பணியில் உதவி செய்யும்படி பெற்றோர் இறந்தவரின் நண்பரிடம் கேட்கலாம். கலாச்சார வேறுபாடுகள் காரணமாக, இது மிகவும் கடினமான அனுபவமாக இருக்கலாம் என்பதைக் குறித்து கவனமாக இருங்கள். குடும்பத்தினருக்கும், நண்பருக்கும் அறிவுரை கூறுங்கள் மற்றும் தேவைப்படுகிற பட்சத்தில் இந்த பொறுப்பிலிருந்து வெளியேறுவதற்கான விருப்பத்தை ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர் தெரிவிக்க வாய்ப்பு அளியுங்கள்.

.....Page Break.....

துக்கம் மற்றும் இழப்பு  
“அன்பின் ஒரு வெளிப்பாடு”

அநேக நேரத்தில் இந்த வேதனையான விஷயத்தை நாங்கள் தொடங்குவதற்கு முன்பு, இழப்பின் நேரத்தில் துக்கத்தை வெளிப்படுத்துவதில் நாடுகள் மற்றும் கலாச்சாரங்கள் வித்தியாசமாக காணப்படுகிறது என்பதைக் குறித்து நாம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன், துக்கத்தின் தொடர் செயலில் உங்கள் கலாச்சாரத்தில் உங்களுக்கு உதவியாக காணப்படுகிற செயல் முறையை தயவு செய்து எங்களுடைய [info@ywamaficare.org.za](mailto:info@ywamaficare.org.za) மின்னஞ்சலில் எங்களுக்கு அனுப்புங்கள், அதன் மூலம் நாங்கள் அதை மேலும் ஆராய்ச்சி செய்து ஆவணத்துடன் சேர்த்து வைப்போம், ஏனெனில் இந்த ஆவணங்கள் தொடர்ந்து தயாரிப்பில் இருக்கும். நன்றியுடன் Dave Peter.

துக்கம்

நீங்கள் விரும்புகிறவரை அல்ல விரும்புகிற காரியத்தை இழப்பது மிகவும் வேதனையானது. ஒரு குறிப்பிடத்தக்க இழப்புக்குப் பிறகு, அதிர்ச்சி, கோபம் மற்றும் குற்ற உணர்வு போன்ற ஆச்சரியமான உணர்ச்சிகளையும் அனைத்து வகையான கஷ்டங்களையும் நீங்கள் அனுபவிக்க கூடும். ஒருபோதும் விட்டுச் செல்லாத சோகத்தை போன்று சில நேரங்களில் உணர் செய்யும். இந்த உணர்வுகள் அச்சுறுத்துகிறதாகவும் மிகப்பெரியதாகவும் காணப்படலாம் ஆனால் இவைகள் இழப்புக்கான சாதாரணமான எதிர்வினைகளாக உள்ளது.

அவைகளை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது துக்கத்தின் தொடர் செயலின் ஒரு பகுதியாகவும், மேலும் நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர் அனுமதிப்பது நமது வாழ்க்கைக்குள் இழப்பை ஒருங்கிணைப்பதற்கு அவசியமாக உள்ளது.

நமக்கு நெருக்கமான ஒருவர் இறந்தால், அந்த நபரை நாம் சரீர பிரகாரமாக இழக்கிறோம். ஆற்றல் வளத்தின் இழப்பையும் நாம் சந்திக்கிறோம் - என்ன இருந்திருக்கக் கூடும். எனவே அந்த நபரின் இருப்பை காணவில்லை என்பதை சுற்றி நமது வேதனை காணப்படும்: பாதி காலியான படுக்கையில் தூங்குவது, அவர்களின் தலைமுடியின் வாசனை அல்லது அறவணைப்பு அல்லது குரலை கேட்க ஏங்குதல். இவை அனைத்துக்கும் மேலாக,

வாழ்க்கையில் சில முக்கியமான குறியீடுகளில் அவர்கள் இல்லை என்பது நமக்கு எப்போதும் நினைவூட்டப்படுகிறது. துணைவி/துணைவன் இறந்துவிட்டால், அந்த நபர் உயிருடன் இருந்திருந்தால் எப்படி இருந்திருக்கும் என்று நாம் நினைக்க கூடும். இந்த உலகத்திற்குள் குழந்தைகளை கொண்டு வந்திருப்போமா? நம்முடைய திருமண நாளை எவ்வாறு கொண்டாடியிருப்போம்? ஒரு குழந்தை மறிக்கும்போது, எந்த வயதாக இருந்தாலும், என்ன வகையான அக்கறை குழந்தைக்கு தேவைப்பட்டிருக்கும் அல்லது பள்ளியில் என்ன வகுப்பு அவர்கள் படிப்பார்கள் என்பதை நாம் கற்பனை செய்வோம்.

துக்கப்படுவதற்கான சரியான அல்லது தவறான வழி என்று எதுவும் இல்லை – ஆனால் வேதனையை சமாளிக்க ஆரோக்கியமான வழிகள் உள்ளன. நீங்கள் அதன் வழியாக கடந்து செல்ல முடியும்! அனுபவம் வாய்ந்த மற்றும் வெளிப்படுத்தப்பட்டத் துக்கமானது குணப்படுத்துகிற ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது, இறுதியில் அதுவே வாழ்க்கையை பலப்படுத்தவும் வளப்படுத்தவும் முடியும்.

துக்கம் என்றால் என்ன?

யாராவது ஒருவர் அல்லது ஏதாவது நம்மிடத்திலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளப்படும்போது நாம் துக்கத்தை உணருகிறோம், துக்கம் என்பது ஆவிக்குரிய மற்றும் உணர்வு ரீதியான துன்பங்களால் ஏற்படும் இழப்புக்கான இயல்பான/இயற்கையான பிரதிபலிப்பாகும். கனமான சுமை/பெரும் சுமை என்ற அர்த்தமுள்ள ‘grieve’ என்ற பழைய பிரஞ்சு வார்த்தையிலிருந்து இந்த வார்த்தை வந்தது. ஆங்கிலத்தில் “துக்கம்” என்பது பொதுவாக ஆழ்ந்த துக்கத்தின் அனுபவத்தைக் குறிக்கிறது, இது நம் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களையும் ஆவிக்குரிய விதத்தில், உணர்வுப்பூர்வமாக, சில சந்தர்ப்பங்களில் சரீரபிரகாரமாக தொடுகிறது. ஒரு இழப்பின் யதார்த்தத்தை உண்மையில் சந்திக்கிற நபரை துக்கம் “எடைபோட” கூடியது. இழப்பு எவ்வளவு அதிகம் முக்கியத்துவமானதாக உள்ளதோ அந்த அளவு துக்கமும் தீவிரமாக காணப்படும். துக்கம் அளவுக்கடந்த வேதனை நிறைந்ததாக இருந்தாலும், அதை எதிர் கொண்டு அனுபவிப்பது மூலம் மேற்கொள்ள முடியும்.

துக்கப்படுதல் என்பது தனிப்பட்ட விதத்திலானது மேலும் மிகவும் தனிப்பட்ட அனுபவமாக உள்ளது. இதற்கான தொடர் செய்கைக்கு நேரம் தேவைப்படுகிறது. இழப்பின் ஒருங்கிணைப்பு படிப்படியாக நடைபெறுகிறது; அதை கட்டாயப்படுத்தவோ அவசரப்படுத்தவோ முடியாது. மற்றும் துக்கப்படுவதற்கென்று “பொதுவான/சாதாரண” கால அட்டவணை என்று எதுவும் இல்லை. சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களில் சிலர் மேம்பட்ட விதத்தில் உணருவார்கள். இன்னும் சிலருக்கு வருடங்கள் தேவைப்படுகிறது. உங்கள் துக்கப்படுகிற அனுபவம் எதுவாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு நீங்களே பொறுமையாக இருப்பதும், அந்த செயல்முறை இயற்கையாக நடைபெற அனுமதிப்பது முக்கியம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட இழப்புக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதை பாதிக்கின்ற காரணிகள்

- இழப்பின் தன்மை (அந்த நபருடன் நமது உறவு என்ன? அவர் அல்லது அவள் எவ்வாறு இறந்தார்?)
- துக்கப்படுவதற்கான நமது உலக பார்வை
- தேவன் மீது நமது உலக பார்வை
- ஆள்தத்துவம் மற்றும் சமாளிக்கும் பாங்கு
- நமது தனிப்பட்ட ஆள்தத்துவம், சமாளிக்கும் பாங்கு
- நமது தனிப்பட்ட ஆள்தத்துவமும், சமாளிக்கும் பாங்குகளும்.

- நம் வாழ்நாள் முழுவதும் மற்றவர்களிடமிருந்து இழப்பைக் குறித்து நாம் கற்றுக்கொண்டவை உட்பட, நமது அனுபவங்கள்.
- நமது இழப்பை சமாளிக்க நமக்கு உள்ள ஆதரவு உதவுகிறது.

துக்கத்தின் நிலைகள்

“சுத்தமானத் தொகுப்புகளுக்குள்ளாக குழப்பமான உணர்வுகளை சேர்த்து இழுக்க அவைக் குறிக்கப்படவில்லை. அவை அநேக மக்களின் இழப்புக்கான பதில்களாக உள்ளன, ஆனால் இழப்புக்கென்று ஒரே மாதிரியான பதில் என்று எதுவுமில்லை ஏனெனில் ஒரே மாதிரியான/வழக்கமான இழப்பு என்பது கிடையாது. நம்முடைய வாழ்க்கைகள் தனிப்பட்ட விதத்தில் உள்ளது போல் நமது இழப்பும் காணப்படுகிறது”.

- அதிர்ச்சி மற்றும் மறுப்பு - “இது எனக்கு நடக்காது”, பழக்கமான இடங்களில் இறந்து போனவர்களை தேடுவது அல்லது அது மரணம் என்றால், அந்த நபருக்கு மேசையை அமைத்தல் அல்லது அவர் இன்னும் அங்கு வசிப்பது போல் செயல்படுவது. அலமாரியைச் சரி செய்யாமல் வீட்டை அப்படியே வைத்திருத்தல். இழப்பை அங்கீகரிப்பது அல்லது ஏற்றுக்கொள்வதற்கு போராடுதல்.
- கோபம் - “எனக்கு ஏன்?”, சண்டை போட வேண்டும் என்ற உணர்வு அல்லது இறந்தவர் மீது கோபம், விட்டுச் சென்றதற்காக அவர்களை குற்றம் சாட்டுதல், மருத்துவ பணியாளர் மீது கோபம் அல்லது சுயத்தின் மீது, கடவுள் மீது கோபம், மரணத்திற்காக கணவன் அல்லது மனைவியுடன் விவாகரத்து பெறுதல்.
- பேரம் பேசுதல் - பெரும்பாலும் இழப்புக்கு முன்பு நடைபெறுகிறது யார் கடந்து செல்வது என்று கணவன் அல்லது மனைவியுடன் பேரம் பேசுதல், அல்லது இழப்பை நிறுத்தும்படி அல்லது மாற்றும்படி கடவுளுடன் பேரம் செய்தல், கெஞ்சுதல், விரும்புதல், இறந்தவர் திரும்ப வரும்படி பிரார்த்தனை செய்தல்.
- மனச்சோர்வு - இறந்த நபரின் இழப்புக்காக துக்கப்படுவதுடன் எதிர்காலத்தின் திட்டங்கள், கனவுகள், நம்பிக்கைகள் இவைகள் மீதும் நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி, கசப்புணர்வு, சுயபரிதாபம் போன்ற உணர்வுகளினால் மூழ்கடிக்கப்பட்ட நிலை, கட்டுப்பாட்டில் குறைவுப்படுவதாக உணருதல், உணர்வற்ற நிலை, தற்கொலை உணர்வு கூட ஏற்படலாம்.
- ஏற்றுக்கொள்ளுதல் - ராஜினாமாவுக்கும், ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் இடையே வித்தியாசம் உள்ளது. இழப்பை அமைதியாக தாங்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யாமல் அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு திருமணத்தை செய்யவும் அல்லது முறிக்கவும் இருவர் தேவை என்பதை உணருதல். அந்த நபர் வேண்டுமென்றே உங்களை விட்டு செல்லவில்லை, மேலும் அது அவர்களுடைய தவறு அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுதல். (தற்கொலை செய்து கொண்டாலும் கூட, அநேக நேரங்களில் இறந்தவர் சரியான மனநிலையில் இல்லை) இழப்பின் வலியிலிருந்து வெளியேறக் கூடிய நல்லதைக் கண்டுபிடிப்பது, ஆறுதல் மற்றும் குணப்படுதலை கண்டறிதல். தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை நோக்கி நமது இலக்குகள் திரும்ப வேண்டும் இறந்த நபரின் பற்று மிகுந்த நல்ல நினைவுகளுடன் இருங்கள்.

பிரபலமான நம்பிக்கைக்கு எதிரானது, குணமடைய வேண்டும் என்பதற்காக ஒவ்வொரு தன்மையின் வழியாக நீங்கள் கடந்து செல்ல வேண்டியதில்லை. உண்மையில், சில மக்கள் இந்த தன்மைகள் (நிலைகள்) வழியாக கடந்து செல்லாமல் தங்களுடைய துக்கத்தை சரி செய்து கொள்கிறார்கள். துக்கத்தின் இந்த நிலைகள் வழியாக நீங்கள் கடந்து சென்றால், நேர்த்தியாக தொடர்ச்சியான வரிசையில் அனுபவிக்க மாட்டீர்கள், ஆகவே நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்றும், எப்படி உணர வேண்டும் என்பதைக் குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

துக்கம் என்பது தொடர் நிலைகள் அல்ல அது ஒரு ரோலர் கோஸ்டர் போன்றது, அதற்கு பதிலாக, ஏற்றத் தாழ்வுகள் மற்றும் உயர்வு தாழ்வுகள் நிறைந்த ரோலர் கோஸ்டர் போல் துக்கத்தை சிந்தியுங்கள். பல ரோலர் கோஸ்டர்களை போல், சவாரியின் தொடக்கம் மிகவும் ஆழமாகவும் நீளமாகவும் கடுமையாக இருக்கலாம். நேரம் செல்ல செல்ல கடினமான காலங்கள் குறையும்தீவிரமாகவும் மாற வேண்டும், ஆனால் ஒரு இழப்பு வழியாக கடந்து சென்று சமாளிப்பதற்கு நேரம் தேவைப்படும். இழப்புக்கு பிறகு பல வருடங்கள் சென்றாலும், குடும்ப திருமணம் அல்லது ஒரு குழந்தையின் பிறந்தநாள் போன்ற விசேஷ நிகழ்ச்சியின் போது நாம் இழப்பின் வலுவான உணர்வை அனுபவிக்கலாம்.

Hospice Foundation

துக்கத்தின் அறிகுறிகள்

பல வித்தியாசமான வழிகளில் மக்கள் துக்கத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள், அவர்கள் துக்கப்படுகிறபோது பின்வருகிற அறிகுறிகளை அநேக மக்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் மத நம்பிக்கைகளை கேள்வி கேட்டல் அல்லது கெட்ட சொப்பணத்தில் இருப்பது போல் உணருதல் அல்லது பைத்தியம் பிடித்ததுபோல் உணருதல் உட்பட துக்கத்தின் சகஜமான ஆரம்ப நிலையின் அனுபவம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- அதிர்ச்சி மற்றும் அவநம்பிக்கை – ஒரு இழப்புக்கு பிறகு, நடந்ததை ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். உணர்ச்சியற்றவராக நீங்கள் உணரலாம், உண்மையில் இழப்பு நடந்தது என்று நம்புவதில் சிக்கல் அல்லது அந்த உண்மையை ஏற்க மறுக்கலாம். நீங்கள் விரும்பும் ஒருவர் இறந்துவிட்டால், அவர்கள் சென்றுவிட்டார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தாலும், அவர்கள் வருவார்கள் என்று தொடர்ந்து எதிர்பார்த்தல்.
- சோகம் - துக்கத்தின் அநேக அளவிலான உலகளாவிய அனுபவத்தின் அறிகுறியாக ஆழ்ந்த சோகம் உள்ளது. வெறுமை, நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி, ஏக்கம் அல்லது ஆழ்ந்த தனிமையுணர்வு போன்ற உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். நீங்கள் அதிகமாக அழலாம் அல்லது உணர்வு ரீதியாக நிலையற்றதாக உணரலாம்.
- குற்றவுணர்வு நீங்கள் செய்த சொன்ன அல்லது செய்யாத காரியங்களை குறித்து மன வருத்தம் அடைதல் அல்லது குற்ற உணர்வுடன் காணப்படலாம். குறிப்பிட்ட உணர்வுகள் குறித்தும் நீங்கள் குற்ற உணர்வுடன் இருக்கலாம் (உதாரணமாக: நீண்ட காலத்திற்கு பிறகு கடினமான நோயினால் ஒருவர் இறந்தபோது நிம்மதி அடைதல்) ஒரு மரணத்திற்குப் பிறகு, அதை தடுப்பதற்கான எந்த வழியும் இல்லாவிட்டாலும் அதை தடுப்பதற்கு எதுவும் செய்யவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வு ஏற்படக் கூடும்.
- கோபம் - இழப்புக்கு யாருடைய தவறும் காரணமாக இல்லையென்றாலும், நீங்கள் கோபத்தையும் ஆத்திரத்தையும் உணரலாம். நீங்கள் நேசிப்பவரை இழக்கும் போது உங்கள் மீதும், கடவுள் மீதும், மருத்துவர்கள் மீது அல்லது உங்களை தனியாக விட்டு சென்றதற்காக இறந்த நபர் மீதும் கோபம் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு நேர்ந்த அநீதிக்கு யாரையாவது குறை சொல்ல வேண்டும் என்று நீங்கள் உணரலாம்.

- பயம் - ஒரு குறிப்பிடத்தக்க/முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இழப்பானது பல கவலைகளையும், அச்சங்களையும் தூண்டலாம், கவலையாக, உதவியற்றதாக அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக நீங்கள் உணரலாம். பீதி கோளாறு கூட உங்களுக்கு ஏற்படலாம். அந்த நபர் இல்லாமல் வாழ்க்கையை சந்திப்பது அல்லது தற்போது தனியாக பொறுப்புகளை எதிர்கொள்வது நிமித்தமாக நீங்கள் நேசித்த நபரின் மரணம் உங்கள் சொந்த மரணத்தை குறித்து பயத்தை தூண்டக் கூடும்.
- சரீரபிரகாரமான அறிகுறிகள் - துக்கம் என்பது உணர்வு ரீதியானது அல்லது ஆவிக்குரிய தொடர் செயல்முறை என்று நாம் அநேக வேளைகளில் சிந்திக்கிறோம் ஆனால் துக்கம் பெரும்பாலும் சோர்வு, குமட்டல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, எடை இழப்பு அல்லது அதிகரிப்பு, வலி மற்றும் வேதனைகள், தூக்கமின்மை உள்ளிட்ட உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளை உள்ளடக்கியது.

துக்கம் குறித்த உண்மைகளும், கட்டுக்கதைகளும்.

கட்டுக்கதை: நீங்கள் வலியை புறக்கணித்தால் அது வேகமாக போய்விடும்.

உண்மை: உங்கள் வலியை நீண்ட காலத்திற்கு புறக்கணிப்பது அல்லது வெளிவருவதைத் தடுக்க முயற்சிப்பது அதை இன்னும் மோசமாக்கிவிடும். உண்மையாக குணமடைவதற்கு உங்கள் துக்கத்தை எதிர்கொள்வதும், அதை தீவிரமாகச் சமாளிப்பதும் அவசியம்.

கட்டுக்கதை: இழப்பை எதிர்கொள்ளும்போது “வலுவாக” இருப்பது முக்கியம்.

உண்மை: சோகமாகவோ, பயமாகவோ அல்லது தனிமையாகவோ உணர்வது இழப்புக்கான சாதாரணமான எதிர்வினையாக உள்ளது. அழுகிறதினால் நீங்கள் பலவீனமானவர் என்று அர்த்தமல்ல. உங்கள் குடும்பம் அல்லது நண்பர்களை பாதுகாப்பதற்காக நீங்கள் துணிச்சலாக முன் செல்வது தேவையில்லை. உங்கள் உண்மையான உணர்வுகளைக் காண்பிப்பது உங்களுக்கும் அவர்களுக்கும் உதவும்.

கட்டுக்கதை: நீங்கள் அழவில்லை என்றால், இழப்பு குறித்து நீங்கள் வருத்தப்படவில்லை என்று அர்த்தம்.

உண்மை: அழுவது என்பது சோகத்திற்கான ஒரு சாதாரணமான எதிர்வினையாக உள்ளது ஆனால் அது ஒன்று மாதிரமல்ல, அழாதவர்களும் மற்றவர்களைப் போலவே வலியையும் உணரலாம். அதை அவர்கள் பிற வழிகளில் எளிமையாக காண்பிக்கலாம்.

கட்டுக்கதை: துக்கமானது ஒரு வருட காலத்திற்கு நீடிக்க வேண்டும்

உண்மை: துக்கப்படுவதற்கென்று சரி அல்லது தவறான கால அளவு எதுவுமில்லை. நபருக்கு நபர் அந்த கால அளவானது வேறுப்படும்.

துக்கத்தைச் சமாளித்தல்

மற்ற மக்களின் ஆதரவை பெருவது இழப்பிலிருந்து குணமடைவதில் மிக முக்கியமானக் காரணியாக உள்ளது. சகஜமான சூழ்நிலைகளில் உங்கள் உணர்வுகளைக் குறித்து பேசுவது உங்களுக்கு சௌகரியமாக இல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் துக்கப்படும்போது அவற்றை வெளிப்படுத்துவது முக்கியம். உங்கள் இழப்பை பகிர்ந்துகொள்வது துக்கத்தின் சுமையை சுமப்பதை எளிதாக்குகிறது.

## குறிப்பு 1: ஒரு அழைப்புக்குப் பிறகு ஆதரவை கண்டறிதல்

- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் திரும்புதல், வலுவாகவும், தன்னிறைவு பெற்றவராக நீங்கள் பெருமை கொண்டாலும், உங்களை குறித்து அக்கறை உள்ள மக்கள் மீது சாய்ந்து கொள்ள வேண்டிய நேரமாக இது காணப்படுகிறது. உங்களை நேசிக்கிறவர்களை தவிர்ப்பதைவிட, அவர்களுக்கு நெருக்கமாகி வழங்கப்படுகிற உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் மக்கள் உதவி செய்ய விரும்புகிறார்கள், ஆனால் எவ்வாறு அதை செய்வது என்று தெரிவதில்லை, எனவே இறுதி ஏற்பாடுகள் செய்வதில் உதவி அல்லது தலை சாய்த்து வழுவதற்கான தோள்பட்டை - உங்களுக்கு என்னத் தேவை என்பதை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.
- உங்கள் விசுவாசத்திலிருந்து ஆறுதல் பெறுங்கள். நீங்கள் ஒரு மத பாரம்பரியத்தைப் பின்பற்றினால், அதனுடைய துக்கச் சடங்குகள் அளிக்கும் ஆறுதலை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆறுதல், தேறுதல் அளிக்கக் கூடியதான ஜெபத்தில், மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து ஜெபித்தல், தியானித்தல் அல்லது திருச்சபைக்கு செல்லுதல் போன்றவற்றில் உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ள ஆவிக்குரிய செயல்பாடுகளை செய்யுங்கள். இழப்புக்குப் பிறகு உங்கள் நம்பிக்கையை/விசுவாசத்தை நீங்கள் கேள்வி கேட்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணருகிற உங்கள் திருச்சபை சமூகத்தில் உள்ள போதகர், ஆலோசகர், ஊழியம் செய்கிறவர் அல்லது மற்ற யாரிடமாவது அதைக் குறித்து பேசுங்கள்.
- ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள் உங்களை நேசிக்கிறவர்கள் சுற்றி இருந்தாலும், துக்கம் மிகவும் தனிமையாக உணர செய்ய கூடியது. உங்களை போன்ற துக்கத்தை அனுபவித்தவர்களுடன் உங்கள் துக்கத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வது உதவக்கூடும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள இறப்பு ஆதரவுக் குழுவைக் கண்டுபிடிக்க உள்ளூர் மருத்துவமனைகள், நல்வாழ்வு அமைப்புகள், இறுதி இல்லங்கள் மற்றும் ஆலோசனை மையங்களைத் தொடர்புக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு சிகிச்சையாளரிடம் அல்லது துக்க ஆலோசகருடன் பேசுங்கள். உங்கள் துக்கம் சுமக்க கூடாத அளவுக்கு அதிகமாக உணரும்போது, துக்க ஆலோசனை அளிப்பதில் அனுபவம் மனநல நிபுணரை அழைக்கவும். ஒரு அனுபவமிக்க சிகிச்சையாளர் தீவிரமான உணர்வுகள் வழிளாக செயல்படவும், உங்கள் துக்கத்திற்கானத் தடைகளைத் தாண்டவும் உதவ முடியும்.

## குறிப்பு 2: உங்களை நன்றாக கவனித்து கொள்வது

நீங்கள் துக்கப்படும்கோது, முன்பைவிட உங்களை கவனித்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியம். பெரிய இழப்பின் அழுத்தமானது உங்கள் ஆற்றல்/சக்தி மற்றும் உணர்வு இருப்புகளை விரைவாகக் குறைக்க கூடியது. உங்கள் சரீர மற்றும் உணர்வு ரீதியான தேவைகளை கவனித்துக்கொள்வது இந்த கடினமான நேரத்தை கடந்து செல்ல உதவுகிறது.

- *உங்கள் உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளுதல்* - உங்கள் துக்கத்தை அடக்க நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம் ஆனால் அதை என்றென்றும் தவிர்க்க உங்களால் முடியாது. குணமடைவதற்காக, வலியை/வேதனையை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். சோகம் மற்றும் இழப்பு உணர்வுகளைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பது துக்கத்தை நீடிக்க செய்யும். தீர்க்கப்படாத துக்கமானது மனச்சோர்வு, பதட்டம், போதைப்பொருள் தவறாக பயன்படுத்தல் மற்றும் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் போன்ற சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

- **உங்கள் உணர்வுகளை உறுதியான அல்லது ஆக்கபூர்வமான வழியில் வெளிப்படுத்துதல்** - உங்கள் இழப்பைக் குறித்து கட்டுரை எழுதுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கிறவரை இழந்திருப்பீர்களென்றால், நீங்கள் சொல்லாத விஷயங்களை ஒரு கடிதமாக எழுதுங்கள்; அந்த நபரின் வாழ்க்கையைக் கொண்டாடுகிற வகையில் ஒரு ஸ்கிரைப்பிங் அல்லது புகைப்பட ஆல்பத்தை உருவாக்கவும்; அல்லது அந்த நபருக்கு முக்கியமாக இருந்த காரியம்/நிறுவனத்துடன் ஈடுபடுங்கள்.
- **உங்கள் சரீரபிரகாரமான ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்து கொள்ளுதல்** -மனமும் சரீரமும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையது. சரீரபிரகாரமாக நீங்கள் நன்றாக உணரும்போது, உணர்வு ரீதியாகவும் நீங்கள் நன்றாக உணருவீர்கள். போதுமான தூக்கம், சரியான உணவு மற்றும் உடற் பயிற்சி மூலம் மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றை எதிர்த்துப் போராட முடியும். துக்கத்தின் வலியை மறந்து போக செய்வதற்கு அல்லது உங்கள் மனநிலையை செயற்கையாக உயர்த்துவதற்காக மதுபானம் அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- **நீங்கள் எப்படி உணர வேண்டும் என்று யாரும் உங்களுக்கு சொல்ல விடாதீர்கள்** - மேலும் நீங்கள் எப்படி உணர வேண்டும் என்றும் உங்களுக்கு சொல்ல வேண்டாம். உங்கள் துக்கம் உங்களுக்கு சொந்தமானது, ஆகவே “அதை விட்டு கடந்து செல்வதற்கு” அல்லது “நிலைத்திருப்பதற்கான” நேரம் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது, நீங்கள் எதை உணர்ந்தாலும் நியாயம் தீர்க்கிற வகையில் இல்லாமலும், சங்கடமாகவோ உணர வேண்டாம். அழுவது, அழாமல் இருப்பது, வானத்தை பார்த்து கத்துவது, திட்டிடுவது, கோபப்படுவது எதுவானாலும் பரவாயில்லை. சிரிப்பது, மகிழ்ச்சியான தருணங்களை கண்டுபிடிப்பது, நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது வெளியே செல்வதும் கூட தவறு அல்ல.
- **துக்கத்தைத் “தூண்டுகிறவைகளுக்காக” முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல்** - ஆண்டு விழாக்கள், விடுமுறைகள் மற்றும் மைல் கற்கள் யாவும் நினைவுகளையும், உணர்வுகளையும் மீண்டும் எழுப்பக்கூடியவைகள். இத்தகையத் தருணங்கள் உணர்ச்சிவசப்படச் செய்யக் கூடியவைகள் என்பதை அறிந்து அதற்கு தயாராக இருங்கள் மேலும் அது சகஜமானது என்பதையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள். மற்ற உறவினர்களுடன் விடுமுறை அல்லது வாழ்க்கைச் சுழற்சி நிகழ்வை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் நேசித்த நபரை கனம் பண்ணுவதற்கான உத்திகள் குறித்தும், அவர்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள் குறித்தும் முன்னதாகவே அவர்களுடன் பேசுங்கள்.

#### துக்கம் நீங்காதபோது

ஒரு இழப்புக்குப் பிறகு கோபமாக, சோகமாக அல்லது உணர்வற்றவராக இருப்பது சகஜமானது. ஆனால் காலம் கடந்து செல்ல செல்ல, இழப்பை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு முன் நோக்கிச் செல்ல தொடங்கும்போது இந்த உணர்வுகளின் தாக்கம் குறைய வேண்டும். சில காலக்கட்டத்திற்கு பிறகு உங்கள் துக்கம் சற்றும் மாறவில்லை என்றால் அல்லது உங்கள் துக்கம் இன்னும் மோசமாகிக்கொண்டே இருந்தால், அது சிக்கலானதுக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிற மிகவும் தீவிரமானப் பிரச்சனைக்குள்ளாக உங்கள் துக்கம் உருவாகியிருப்பதற்கான அடையாளமாக காணப்படலாம்.



## சிக்கலான துக்கம்

நீங்கள் நேசித்த ஒருவரின் இழப்பின் துக்கமானது ஒருபோதும் முழுமையாக விலகிப்போவதில்லை, ஆனால் அதுவே மைய கட்டமாக இருக்கக்கூடாது. இழப்பின் வேதனை மிகவும் கடுமையாகவும் நிலையானதாகவும் இருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் மீண்டும் தொடங்குவதைத் தடுக்கிறது, இத்தகைய நிலையானது சிக்கலானத் துக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. சிக்கலானத் துக்கம் என்பது துக்கத்தின் தீவிர நிலையில் சிக்கித் தவிப்பது போன்றது, மரணம் நடைபெற்று நீண்ட காலத்துக்குப் பிறகும் அதை ஏற்றுக்கொள்வதில் உங்களுக்கு சிக்கல் இருக்கலாம் அல்லது இறந்த நபருடன் நீங்கள் மிகவும் நெருங்கி இருப்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் அன்றாட வழக்கத்தை சீர்குலைக்கிறது மேலும் மற்ற உறவுகளை குறைவாக மதிக்க உட்படுத்துகிறது.

சிக்கலானத் துக்கத்தின் அறிகுறிகளின் உள்ளடக்கம்:

- இறந்தவரின் பேரில் ஆழ்ந்த விருப்பம் மற்றும் தீவிரமான ஏக்கம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரின் சாயல் அல்லது அவரைப் பற்றிய ஊடுருவும் எண்ணங்கள்.
- மரணத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பு அல்லது அவநம்பிக்கையின் உணர்வு.
- நீங்கள் நேசிக்கிறவர் உயிரோடு இருப்பதாக கற்பனை செய்தல்
- பழக்கப்பட்ட இடங்களில் அந்த நபரை தேடுதல்
- உங்கள் அன்பானவரை நினைவுப்படுத்துகிற காரியங்களை தவிர்த்தல்
- இழப்பு மீது கசப்புணர்வு அல்லது தீவிரமானக் கோபம்
- வாழ்க்கை அர்த்தமற்றது அல்லது வெறுமை என்று உணருதல்

ஒருவர் சிக்கலானத் துக்கத்துக்குள் சிக்கியிருக்கிறார் அல்லது கடந்த ஆறு மாதங்களாக, அதற்கும் மேலாக அல்லது முன்னதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிலைகளின் ஒன்றில் சிக்கி இருக்கும்போது அதை சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவியாக ஒரு தகுதிவாய்ந்த சிகிச்சையாளர் அல்லது துக்க ஆலோசகரின் உதவியை நாடுவது நல்லது என்பது இந்த நேரத்தின் எண்ணமாக உள்ளது.

தனிப்பட்ட விதத்திலான எண்ணங்கள் மற்றும் பிரதிபலிப்புகள்

- பிரதிபலிப்பு 1:

இழப்பின் கஷ்டத்தைவிட இழப்பு அனுபவத்தின் அர்த்தத்தை ஆரம்பத்தில் நாம் கண்டுபிடிக்கத் தவறிவிடுவது மிக பெரிய இழப்பாக உள்ளது. உங்கள் இழப்பு அனுபவத்தில் அர்த்தத்தை கண்டறியும்படி நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன். வெளிப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் அனுபவிக்கப்பட்ட துக்கமானது தேவனுடனும் மற்றவர்களுடனும் நம்முடைய உறவுக்குச் சேவை செய்யும் திறனைக் கொண்டு உள்ளது.

- பிரதிபலிப்பு 2:

நாம் காயப்பட்டிருக்கிற காரணத்தினால் கேட்கிறோம். அநேக கேள்விகளுடன் துக்கத்தின் பயணம் வருகிறதினால் சிறிது நேரம் அது வருவதற்கு நீடிக்கலாம். இந்த நேரத்தில் காணப்படுகிறப் பதில்கள் பெரும்பாலும் அதிகமானக் கேள்விகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

மெதுவாக நாம் முன்னோக்கிச் செல்லும்போது, பதில் இல்லாத கேள்வியுடன் இருப்பது நமக்கு வசதியாக மாறுகிறது. (அவரே பதிலாக இருக்கின்றார்)

- பிரதிபலிப்பு 3:  
தற்போது நம்முடைய அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் அவர் பதில் அளிக்க மாட்டார். அவர் தனது அன்பினால் நமது வலிக்கும் இதயங்களை அமைதிப்படுத்துவார் மற்றும் அமைதிப்படுத்தக் கூடியவர். அவரே நம்முடைய பதிலாக இருக்கின்றார்.
- பிரதிபலிப்பு 4:  
நம்முடைய மிகப்பெரிய தோல்விகள் சிலவற்றின் மத்தியில் நம்முடைய மிகப்பெரிய வெற்றிகள் சில காணப்படுகின்றன.  
துக்கம் என்பது நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு சமயத்தில் நாம் அனைவரும் கடந்து செல்ல வேண்டிய பயணமாக உள்ளது. இந்த பயணத்தை நாம் சுற்றியோ அல்லது அதற்கு மேலாகவோ செல்ல முடியாது. ஆனால் நாம் அதன் வழியாக கடந்து செல்ல வேண்டும்
- பிரதிபலிப்பு 5:  
நாம் தற்போது காயப்படுகிறோம் ஆனால் நமது கேள்விகள் சிலவற்றின் வலியை, வேதனையை நாம் புரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கலாம். ஆனால் தேவன் ஒரு மீட்பராக இருக்கிறார். இந்த வலியை அவரே மீட்பார்/மீட்கிறவர்.

சங்கீதம் 23:4

நான் மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கிலே நடந்தாலும் பொல்லாப்புக்குப் பயப்படேன்; தேவரீர் என்னோடேகூட இருக்கிறீர்; உமது கோலும் உமது தடியும் என்னைத் தேற்றும்.

கருத்தில் கொள்வதற்கான கேள்வி

கெதசெமனேத் தோட்டத்தின் வழியாக இயேசுவை ஆறுதல்படுத்தி வழிநடத்திய அதே கோலும் தடியும் நம்மையும் ஆறுதல்படுத்தி வழிநடத்திச் செல்லும்,

தாழ்மையான கீழ்படிதலின் கோல் மற்றும் கண்களை மூடிக்கொண்டு பின்பற்றுதலின் தடி நிச்சயமாக நமது ஆறுதலளிக்கும் இடமாக இருக்கும்.

சொல்ல முடியும்:

ஆம், ஆண்டவரே, என்னால் உம்மை புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை என்றாலும், நான் உம்மை நம்புகிறேன்.

.....Page Break.....

## எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கிறத் துக்கத்தைச் சமாளித்தல்

நாம் நேசிக்கிற ஒருவரை இழந்து போவதற்கான பிரதிபலிப்பாக துக்கத்தை நம்மில் பலர் நினைக்கிறோம், உண்மையில் துக்கமானது அதைவிட அதிக சிக்கலானதாக காணப்படலாம்.

உண்மையில் எந்த வகையான துக்கத்தின் கிராப்பிங்கானது (grappling) ஒரு துக்கத் தொடர் செய்கையில் ஈடுபடக்கூடியது. ஒரு வேலை அந்த இழப்பு தெளிவாகத் தெரியக் கூடியதாக இல்லாவிட்டாலும் இவ்வாறே காணப்படும்.

சமீபத்திய (COVID-19) கோவிட் - 19 என்ற கொடிய நோய் தொற்றுடன் தற்போது அநேக துக்கம் காணப்படுகிறது.

இயல்பாகவே ஒரு கூட்டு இழப்பு காணப்படுகிறது, மேலும் நம்மில் அநேகர் இணைப்பு/தொடர்பு, அன்றாட வழக்கம் மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய உணர்வை நிச்சயமாக இழந்துவிட்டோம். ஏற்கனவே நம்மில் சிலர் தங்களுடைய அன்பானவர்களை, ஊழியத்தை அல்லது பொருளாதார உதவியை இழந்திருக்கலாம்.

நம்மில் சிலர் ஏற்கனவே இந்த வைரஸால் நோய்வாய்ப்பு பட்டிருக்கிறார்கள், மேலும் அவர்கள் இந்த தொற்று எவ்வாறு முடிவடைய போகிறது அல்லது முடிவடையாதோ என்ற எதிர்பார்க்கிற துக்கத்தை சமாளிக்க வேண்டி உள்ளது. சமூகம் மற்றும் கூட்டங்களின் உணர்வை நாம் ஒரு குறிக்கோளாக நமக்கு மிக நெருக்கமாக பிடித்துள்ளோம் என்பதை குறிப்பிடுவதற்காக இது கூறப்படவில்லை. நாம் ஒருவருக்கொருவர் வாழ்த்துவது அல்லது அரவணைப்பது போன்றவை தற்போதுள்ள சமூக இடைவெளியின் நிமித்தமாக மாறிவிட்டது. இந்த நேரத்தில் இவை அனைத்தும் மற்றவைகளைவிட உறுதியான சில இழப்புகளாக உணரப்படுகிறது.

இது உண்மையாக இருந்தபோதிலும், இதைவிட இன்னும் அதிகமான இழப்பு வரப்போகிறது என்ற உணர்வு நம் அனைவருக்கும் இல்லையென்றாலும், சிலருக்கு ஏற்படலாம். வரப்போகிறத் துக்கம் எப்படி இருக்கும் அல்லது இருக்காது என்பதைக் குறித்து அநேகர் பேசியிருக்கலாம். இந்த நேரங்களை கணக்கிடுவது கடினம், உண்மையில் அவை முன்னோடியில்லாத (முன்பு சம்பவிக்காத) காலங்கள். நமக்கு சிறிது கட்டுப்பாடு உள்ளது அல்லது கட்டுப்பாடு இல்லை அல்லது இன்னும் அதிகமாக கட்டுப்பாட்டை இழக்க நேரிடும் என்ற பயத்தை நாம் உணரலாம் அல்லது நம்பலாம். மேலும் அதில் துக்கத்தின் மற்றொரு வெளிப்பாடு உள்ளது.

பயம் நிறைந்த எதிர்பார்ப்பின் இந்த உணர்வானது “எதிர்பார்ப்புத் துக்கம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது சில சமயங்களில் தனகுள்ளேயே சங்கடமாக இருக்கக் கூடும், சில துன்பங்களைத் தணிக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வதில் உண்மையில் உறுதியின்றி ஒரு துன்பமும் சங்கடமுமான உணர்வை உருவாக்குகிறது.

ஒரு இழப்பு நடக்கப்போகிறது என்பதை நாம் உணரும்போது கூட துக்கத்தின் தொடர் செய்கை ஏற்படலாம், ஆனால் அது என்னவென்று நமக்கு உறுதியாக தெரியாது. நம்மைச் சுற்றி உள்ள உலகம் எப்போதும் ஒரே மாதிரி இருக்காது என்பது நமக்கு தெரியும், ஆனால் நாம் என்ன இழந்து விட்டோம் மற்றும் இழக்க நேரிடும் என்பது நமக்கு சரியாக தெரிவதில்லை எதிர்பார்ப்பு துக்கம் என்றால் என்ன என்பதில் கவனம் செலுத்துவது இந்த நேரத்தில் நாம் செய்ய வேண்டிய ஞானமான செயலாகவும், மிக முக்கியமானதாகவும்

உள்ளது, இந்த வாழ்க்கை இல்லாமல் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்வதும் இந்த வகை துக்கத்திற்கு ஏற்ற செயல்பாட்டின் முக்கிய பகுதியாக உள்ளது.

இது விதிமுறைக்கு வருவது கடினம்.

இந்த வகையானத் துக்கத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கிறதாக நீங்கள் யோசிக்கிறீர்கள் என்றால், இங்கே சில அறிகுறிகள் உள்ளன. மேலும் சில சமாளிக்கும் திறன்களும் உள்ளன: துக்கம் என்பது துக்கம் என்றே குறிப்பிடப்படுகிறது. மற்றும் எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தின் இந்த அனுபவத்திற்கு பொதுவான அறிகுறிகள் இருந்தாலும், வித்தியாசமான மக்களுக்கும், கலாச்சாரக் குழுக்களுக்கும் இது வித்தியாசமான அனுபவமாக இருக்கலாம், ஒருவரின் உலகப் பார்வை, கடந்த கால அனுபவங்களின் தாக்கம் மற்றும் உறவின் வகை ஆகியவற்றால் காரணிகள் தீர்மானிக்கப்படலாம்.

கோபம், பதட்டம், கவலை, மனச்சோர்வு, பேசுவதற்கான விருப்பம், சோர்வு, உணர்வில் மறந்துபோன நிலை, பயம், குற்ற உணர்வு, தனிமை உணர்வு, கவனக் குறைவு அல்லது மறதி மற்றும் சோகம் போன்ற பொதுவாக துக்கத்தின் நேரத்தில் காணப்படுகிற உணர்வுகள் எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தின் நேரத்திலும் காணப்படும் மேலும் அதற்கே உரிய அறிகுறிகள் சிலதும் ஏற்படும்.

எதிர்பார்ப்பு துக்கத்துடன், அன்பானவரின் தவிர்க்க முடியாத இழப்பு அல்லது ஆற்றல் அல்லது அவரில்லாமல் இனிமேல் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று நமக்கு தெரிந்த அல்லது தெரியாத கற்பனையிலிருந்து உருவாகிற வலியும் வேதனையும் நிரைந்த உணர்வுகளும் ஏற்படும்.

எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தின் அறிகுறிகள்.

- நீங்கள் விளிம்பில் இருக்கின்றீர்கள் மற்றும் அது ஏன் என்பது எப்போதும் தெளிவாக தெரியாது.

உங்களை சுற்றி ஏதோ மோசமானது இருப்பதைப்போல் உணர்வதினால் பயத்தை உணரலாம், ஆனால் அது என்னவாக இருக்கும் என்பது தெளிவாகத் தெரியாது. (“மற்ற ஷீ கைவிடக் காத்திருத்தல்” என்று இது பெரும்பாலும் விவரிக்கப்படுகிறது)

இது காட்டுகிற பொதுவான வழியாக ஹைப்பர் விஜிலென்சும் கூட உள்ளது. “அச்சுறுத்தல்களுக்கான” வாய்ப்புகளை நீங்கள் ஸ்கேன் செய்யலாம், உதாரணத்திற்கு: தொலைபேசி ஒலிக்கும்போதெல்லாம் பீதியடைதல் அல்லது சரியான சமூக இடைவெளி இல்லாத போதெல்லாம் வலுவாக குழப்பமும் கிளர்ச்சியும் அடைதல்.

சிக்கலான பணிகளைத் தவிர்ப்பதற்காக பெரும்பாலும் ஒத்திவைத்தல் அல்லது திட்டமிடுதல் அல்லது தீர்மானம் எடுப்பது போன்றவற்றை சந்திக்கும்போது “உறைந்து விடுதல்” போன்ற வகையில் கூட இது தொடர்ச்சியான பதட்டமாக வெளிப்படலாம்.

ஆபத்து அல்லது அழிவை நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்றால், உணர்வுரீதியாக கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பது மிகவும் சவாலானதாக இருக்கும்.

- நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாத காரியங்களில் நீங்கள் கோபப்படலாம் எனினும் மற்றும் தொடர்ச்சியாக விரக்தியடைகிற நிலையில் உங்களை காண்பது என்பது துக்கத்தின் பொதுவான வெளிப்பாடாக உள்ளது.

உதாரணமாக, வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதை முன்பெல்லாம் ஆடம்பரம் போல் கருதினார்கள் ஆனால் தற்போது அதை ஒரு தண்டனையை போலவே பெரும்பாலும் உணர்கிறார்கள், நீங்கள் விரும்புகிற மாக்கரோணி அல்லது சீஸ் பிராண்ட் இதற்கு முன்பு கிடைக்காத போது அது ஒரு பெரிய விஷயமாக உணராமல் இருந்திருக்கலாம் ஆனால் தற்போது திடீரென்று உங்கள் உள்ளூர் கடையில் இல்லாதபோது நீங்கள் கோபப்படுகிறீர்கள்.

சிறிய தடைகள் திடீரென்று தாங்கிக்கொள்ள முடியாததாக உணருதல், நீங்கள் தனிமையாக இல்லை. பெரும்பாலும் இத்தகைய தடைகள் காரியங்கள் ஒன்றை போலவே இருப்பதில்லை என்பதை நினைவூட்டுகிறது – நாம் அதை அறியாதபோதுக் கூட துக்கம் மற்றும் இழப்பின் உணர்வையும் அது தூண்டுகிறது.

அடிக்கடி நீங்கள் சண்டையிடுவதைக் கண்டால், உங்கள் மீது மென்மையாக இருங்கள், கூட்டு அதிர்ச்சியின்போது இது முற்றிலும் இயல்பான எதிர்வினையாக உள்ளது. உங்களை அதற்கு ஏற்றவாறு சரி செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

- மிக மோசமான சூழ்நிலைக்கு எதிர்ப்பு இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

மோசமான சூழ்நிலைக்கு மனரீதியாகவும் உணர்வு ரீதியாகவும் தங்களை தயாராக முயற்சிப்பது பெரும்பாலும் எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தை மக்கள் சமாளிப்பதற்கான வழியாக உள்ளது.

அது தவிர்க்க முடியாதது என்று நாம் பாசாங்கு செய்வோமானால், அது வரும்போது மிகவும் அதிர்ச்சியாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ இருக்காது என்று நினைத்து நம்மை நாமே ஏமாற்றுவோம்.

எப்படி இருந்தாலும் இது ஒரு கண்ணியாக உள்ளது. மோசமான காட்சிகளைப் பற்றிக் கூறுவது, விஷயங்கள் வெளிவருவதால் நம்பிக்கை இல்லாமல் உணருவது அல்லது தவறாக நடக்கக்கூடிய எல்லாவற்றையும் பற்றி ஆர்வத்துடன் சிந்திப்பது உண்மையில் உங்களை பாதுகாப்பாக வைக்காது – அதற்கு பதிலாக, அது உங்களை உணர்வுப்பூர்வமாக செயல்படுத்தும்.

உண்மையில், நீண்ட காலமாக உள்ள மன அழுத்தமானது உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை எதிர்மறையான வழிகளில் பாதித்து உங்களை பெலவீனமடைய செய்கிறது, அதன் நிமித்தமாகவே இந்த நேரத்தில் சுய பராமரிப்புப் பயிற்சி செய்வது மிகவும் முக்கியமாக உள்ளது.

ஆயத்தமாக இருப்பது முக்கியம் ஆனால் நீங்கள் மிகவும் அதிகமாக அபோகாலிப்டிக் மற்றும் பேரழிவுக்கே சாத்தியங்கள் உள்ளது என்று உறுதியாக இருக்கும்போது, நன்மைக்கு பதிலாக அதிக தீங்கு செய்யகூடும். சமநிலையாக இருப்பது அவசியமாக உள்ளது.

- மற்றவர்களிடமிருந்து விலகுதல் அல்லது தவிர்த்தல்

பயம் நிறைந்தவராக, அதிகமாக நாம் தூண்டப்படுவதை உணரும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மை விலகி (இருக்க) வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வை அது ஏற்படுத்துகிறது. நம்மை மற்ற மக்களின் அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்திலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது அவர்களை தவிர்ப்பதுபோன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

இது பின்னடைவு செய்யக்கூடும். தனிமைப்படுத்தப்படுவது உண்மையில் மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் போன்ற உணர்வுகளை அதிகரிக்கிறது.

இதற்கு பதிலாக, நாம் மற்றவர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்க வேண்டும், மேலும் நாம் எந்த வகையில் ஆதரவை வழங்க முடியும் என்பதில் உறுதியான எல்லைகளை வைத்திருப்பது மூலம் அதை செய்யலாம்.

நீங்கள் அமைக்க கூடிய எல்லைகளின் சில உதாரணங்கள்:

1. இந்த COVID-19 விஷயங்களுடன் உண்மையில் எனக்கு கடினமான நேரமாக உள்ளது. இன்று எளிமையான உரையாடலை நாம் வைத்துக்கொள்ளலாமா?
2. தற்போது இதைக் குறித்து என்னால் பேச முடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை. தற்போது நம்மை திசைத்திருப்ப நம்மால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா?
3. இப்போது நான் போராடுகிறேன் மற்றும் என்னால் தற்போது உங்களை ஆதரிக்க முடியாது. அதற்கு பதிலாக அது உதவியாக இருக்க கூடுமானால் (ஒரு விளையாட்டை விளையாடுதல்/பராமரிப்பு தொகுப்பு அனுப்புதல்/பின்னர் உரையினால் பரிசோதித்தல்) எனக்கு மகிழ்ச்சி.
4. தற்போது உங்களை ஆதரிக்கிற அளவு அதிக திறன் எனக்கு இல்லை, ஆனால் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில பயனுள்ள இணைப்புகளை, நீங்கள் விரும்பினால் மின்னஞ்சல் செய்கிறேன்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டிய எல்லைகளை அமைப்பது தவறில்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

- நீங்கள் முற்றிலும் சோர்வடைதல்

எதிர்பார்ப்புத் துக்கத்துடன் நாம் பேசுகிற அநேக காரியங்களானது உண்மையில் நமது சரீரத்தின் அதிர்ச்சி பதிலாக உள்ளது: அதாவது, “சண்டை, விமானம் மற்றும் முடக்கம்” (Fight, Flight, Freeze) போன்ற செயல் வகையில் காணப்படுதல்.

அச்சுறுத்தலை நாம் உணரும்போது, அதற்கு விரைவாக நாம் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்காக, வழிப்புணர்வின் உணர்வு நமது அழுத்த ஹார்மோன்கள் உயருவதினால் நம்முடைய சரீரம் எதிர்வினை செய்கிறது.

நாம் தோய்ந்து போவதை உணர்வது இதனுடைய பக்கவிளைவுகளில் ஒன்றாக உள்ளது. தினசரி அடிப்படையில் அவ்வாறு செயல்படுத்தப்படுவது உண்மையில் நம்மை சோர்வடையச் செய்து, சோர்வை/துக்கத்தை ஒரு உலகளாவிய வருத்த அனுபவமாக மாற்றுகிறது.

சுய-தனிமைப்படுத்தும்போது அவர்கள் எவ்வறவு ஆக்கப்பூர்வமாக இருந்தார்கள் என்பதைப் பற்றி பலர் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் இது குறிப்பாக கடினமாக உள்ளது. நாம் படுக்கையிலிருந்து எழும்புவது அரிதாக இருக்கையில், மற்றவர்கள் புதிய பொழுதுபோக்குகளை அல்லது செயல்திட்டங்களை தொடங்கி இருப்பதைக் கேட்கும்போது சற்று சங்கடமாக உணர செய்கிறது.

தோற்று நோயால் தூண்டப்பட்டச் சோர்வில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. தற்போது நீங்கள் செய்கிறவைகள் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைக்கிறதா? என்பது போதுமானதாக உள்ளது.

எதிர்பார்ப்பு துக்கத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால், அதை சமாளிக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- உங்கள் உணர்வுகளை சரிபார்த்து உறுதி செய்யுங்கள்.  
உங்களுக்கு உள்ள உணர்வுகளைக் குறித்து வெட்கப்படுவதற்கோ அல்லது நெருக்கடியாக உணர்வதற்கு எந்த காரணமும் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் துக்கத்தை வித்தியாசமாக அனுபவிப்பார்கள், மேலும் இது போன்ற கடினமான நேரத்தில் உங்களுடைய உணர்வுகள் எதுவும் நியாயமற்றது. உங்கள் மீது கனிவாக இருங்கள்.
- அடிப்படைகளுக்கு அதை மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள்  
இந்த நேரத்தில் உணவு, நீரோட்டம் மற்றும் ஓய்வு மிகவும் முக்கியம். “தெரிவிக்கப்பட்டது” மீது இணைக்கப்படுவதற்கு முன்னுரிமைக் கொடுங்கள். நீங்கள் மீண்டும் நோய்வாய்ப்படக் கூடும் என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொண்டு, விதிமுறைகளை அமைக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள்.
- நீங்கள் விரும்பாதபோதும் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.  
நீங்கள் அதிகமாக கிளர்வுற்று, மூழ்கப்படும்போது அனைவரையும் மூடுவதற்கு இது தூண்டுதலாக இருக்கலாம். தயவு செய்து தூண்டுதலை எதிர்க்கவும்! குறிப்பாக தற்போது, மனித இணைப்பு என்பது நமது நல் வாழ்வின் ஒரு முக்கிய பகுதியாக உள்ளது.
- தளர்வு மற்றும் ஓய்வை முன்னுரிமைப்படுத்தல்.  
ஆம், ஒரு நோய் தொற்றின்போது மக்களை ஓய்வெடுக்கச் சொல்வது அபத்தமானது. எவ்வாறாயினும், நமது கவலை மிக அதிகமாக செயல்படும்போது, நம்முடைய உடல் மற்றும் மூளையின் செயலைக் குறைக்க முயற்சிப்பது கடினம்.
- உங்கள் வலியை வெளிப்படுத்துங்கள்.  
உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வடிகாலை கண்டுபிடியுங்கள், ஒருவேளை நம்பகமான குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பராக, ஒரு ஆவிக் குரிய ஆலோசகராக, ஆன்லைன் ஆதரவு குழுவாக அல்லது கலைப்படைப்பு, அனுதின குறிப்பு அல்லது தியானம்போன்று உங்களை வெளிப்படுத்துகிற மற்ற சில வழியை கண்டுபிடியுங்கள்.
- துக்கத்தின் விளைவுகளை அனுபவிக்க உங்களை அனுமதிக்கவும்.  
கவலையின் நிலைகளை அதிகரிப்பதற்கும், உணர்ந்த துக்கத்தை சிக்கலாக்குவதற்கும் சேவை செய்ய இந்த உணர்வுகள் அல்லது உணர்ச்சிகளை

எதிர்ப்பது உதவுகிறது. உணரப்பட்ட இந்த உணர்வுகள் யாவும் தவறானதோ அல்லது சரியானதோ அல்ல ஆனால் அவைகள் யாவும் உண்மையானது. உணர்ந்த துக்கத்தின் மத்தியில் அவருக்குள் ஓய்வுக்கான ஒரு இடத்தை கண்டுபிடிக்க கற்றுக்கொள்வது உண்மையில் உதவி செய்யும். உணர்ந்த மற்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இழப்புகளுக்கு நேர்மையாகவும், சுய விழிப்புணர்வுடனும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான ஆரோக்கியமான வழியைக் கண்டுபிடிப்பதும் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல மற்றவர்களுக்கும் சேவை செய்ய முடியும்.

- எப்போதும் துக்கத்தில் ஏதாவது ஒரு காரியம் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. துக்கம் எப்போது தனக்குள்ளேயே இருப்பதில்லை. அது இழப்பு அல்லது இழப்பைப் பற்றியது அல்ல. இது ஒருங்கிணைப்பையும், மாற்றத்தையும் பற்றியது. விட்டு பிரிதல் மற்றும் சேர்ந்திருத்தல் பற்றி வேதவாக்கியம் குறிப்பிட்டுள்ளது. விட்டுச் செல்ல விடுவதை மட்டும் இது குறிப்பிடாமல் ஒரு புதிய காரியத்துடன் இணைப்பைப் பற்றியும் இது கூறுகிறது. மற்றொன்று இல்லாமல் வெறுமனே ஒன்று உண்மையில் நடைபெற முடியாது. மனுகுலத்தின் வீழ்ச்சி மற்றும் சிலுவையின் பயணத்திலும் பிதாவாகிய தேவன் மற்றும் இயேசுவும் துக்கத்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். உணரப்பட்ட துக்கம் மற்றும் பயணித்த பயணமானது அவர்களிடம் திரும்புவதற்கான ஒரு வழியை எங்களுக்குக் கொண்டு வந்தது. மனுகுலத்தின் இரட்சிப்பு.
- நீங்கள் கண்டுபிடித்ததைக் கொண்டாடுங்கள் அது ஒரு புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட திறமை, ஆற்றல், தாளந்து, சேவை செய்கிற வரம் அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் சரி. இதுபோன்ற ஆழமான பயணத்திலிருந்து வருகிற புதிய விஷயங்களை குறைவாக அனுபவிக்கத்தக்கதாக இழப்பின் வலியை உணர விட்டுவிடாதீர்கள்.

*துக்கத்தின் இந்த கடினமான மற்றும் குழப்பமான நேரத்தின் மத்தியில் தேவனிடம் இணைபிரியாமல் திடமாக இருக்க உணர்தல்*

1 பேதுரு 2:19-25

- தேவனுக்குப் பாராட்டத்தக்க துன்பம் உள்ளது நாம் தேவனை அறிந்திருப்பதால் அநீதியான துன்பத்தின் வேதனையின் கீழ் நாம் இருக்கின்றோம்.
- அவர் பதிலளித்த வண்ணம் இந்த கஷ்டமான நேரத்தில் நாமும் பதிலளிக்க முயற்சி செய்வோம்.

வசனம் 23 “அவர் வையப்படும்போது பதில் வையாமலும், பாடுபடும்போது பயமுறுத்தாமலும், நியாயமாய்த் தீர்ப்புச்செய்கிறவருக்குத் தம்மை ஒப்புவித்தார்” திட்டமிடப்பட்டிருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் இன்னொருவரின் துன்பம் அல்லது துக்கத்தின் குறுகிய முடிவில் நம்மைக் காணும்போது கனிவாகவும், தயவாகவும் பதிலளிப்போமாக. பெரும்பாலும் துக்கம் அழகாகத் தெரிவதில்லை. சில நேரங்களில் இது குழப்பமாக உள்ளது மேலும் உணர்வு ரீதியாக நம்மை ஒழுங்குப்படுத்திச் சீராக்குவதும் கடினமாக உள்ளது.

வசனம் 25 “உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு மேய்ப்பரும் கண்காணியுமானவரிடத்தில் திருப்பப்பட்டிருக்கிறீர்கள்”.



அப்போஸ்தலர் 2:42

ஆதி திருச்சபையில் அவர்களுக்கு இருந்த சோதனைகளின் மத்தியில் கிறிஸ்தவ விசுவாசத்தின் நான்கு பண்புகளுக்கு அவர்கள் தங்களை அர்ப்பணித்திருந்தார்கள். அப்போஸ்தலருடைய உபதேசம், அந்நியோந்நியம் (ஐக்கியம்), அப்பம் பிட்டுதல், ஜெபம்.

சங்கீதம் 23

அவர் கர்த்தராக இருப்பதின் காரணத்தினால் அவர் யாராக இருக்க விரும்புகிறார் என்பதையும், அவரால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதற்கு அவர் தன்னைத்தானே நியமிக்கிறவராக இருக்கிறார் என்பதை வலியுறுத்துகிற இந்த வேதவசன அத்தியாயத்தை தியானிக்கும்படி நேரம் ஒதுக்கும்படி நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

“நல்ல மேய்ப்பன்”. நம் வாழ்க்கையில் அநேக மேய்ப்பர்கள் இருக்க கூடும் என்பது சோகமான மற்ற உண்மை. அவர் அந்த நல்ல மேய்ப்பராகவும் நம் ஆத்துமாக்களின் மேற்பார்வையாளராகவும் இருக்க விரும்புகிறார்.

வசனம் 6: “நான் கர்த்தருடைய வீட்டிலே நீடித்த நாட்களாய் நிலைத்திருப்பேன்” மன நிறைவுடன், சமாதானமாக, ஓய்வெடுப்பேன் என்பதே நிலைத்திருப்பேன் என்பதின் அர்த்தம்.

ஆகவே இதை நான் ஜெபத்தில் முடிக்கிறேன்.

“பிதாவே, உம்முடைய பரிசுத்தவான்கள் இந்த கடினமான நேரத்தில் உணர்ந்த துன்பம் உண்மையானதோ அல்லது எதிர்பார்க்கப்பட்டதோ, உம்முடைய வீட்டில் ஓய்வெடுப்பதற்கான ஒரு இடத்தை அது கண்டுபிடிப்பதாக, மேலும் உம்முடைய அன்பினால் அவர்களுடைய இருதயங்களில் ஏற்பட்ட துன்பத்தை நீர் அமைதிப்படுத்தும், அவர்களுடைய துயரம் மற்றும் துன்பத்தில் நீரும் துன்பப்படுகிறீர். அவர்களின் மன உளைச்சலினால் நீர் அச்சுறுத்தாமல் (மிரட்டாமல்) அவர்களின் துன்பத்தை அலட்சியப்படுத்தாததற்காக நன்றி. உமக்கு, எங்களுடன் முழுமையாக உம்மை அடையாளம் காண்பதற்காகவும் நன்றி. நாம் பெற்றுக்கொண்ட ஆறுதலை அளித்த தேவனால் மற்றவர்களையும் ஆறுதல்படுத்த முடியும். ஆமென்”

.....Page Break.....

சிறுவர் துஷ்பிரயோக குற்றச்சாட்டு மற்றும் தலைவர்கள்/ஊழியர்கள் பதில்

உலகளாவிய இயக்கமாகிய நமக்கு உதவக்கூடிய ஒரு ஆவணத்தை எழுதுவது சவாலாக இருந்தது. உங்கள் நாட்டின் சட்டத்தை நியமிப்பதோ அல்லது மாற்றுவதோ இந்த ஆவணத்தின் நோக்கம் அல்ல. உங்கள் நாட்டில் உள்ள உங்கள் சட்ட வழிகாட்டிகளின் கடமைகளை தயவு செய்து தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் விளக்கம்

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பு என்பது ஒரு குழந்தைக்கு (0-18வயது) ‘கெடுதலுக்கான அச்சுறுத்தல், ஒரு வேலை அது வேண்டுமென்று செய்யாமல் கூட இருக்கலாம், கெடுதலுக்கான சாத்தியம் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கிற வகையில்

பெரியவர்கள், பராமரிப்பாளர் அல்லது பெற்றோரின் எந்த செயலின் கமிஷன்/ஓமிஷன் (Gilbert et al., 2009). சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பானது சரீர ரீதியான துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு மற்றும் வீட்டு வன்முறைக்கு சாட்சியாக இருக்கலாம்.

## CFCA Resource Sheet, - September 2014

துஷ்பிரயோகம் சம்பந்தப்பட்ட புண்படுத்தும் அனுபவத்தைப் பற்றி ஒரு குழந்தை அல்லது சிறுவர் உங்களிடம் வெளிப்படுத்தும்போது, அவன் அல்லது அவள் உங்களை பாதுகாப்பான நபராக கருதி இருக்கிறார்கள் மேலும் அவர்கள் அவ்வாறு செய்திருக்க மாட்டார்கள் என்பதையும் தயவுசெய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவன் அல்லது அவனுக்கு சரியான உதவி கிடைக்கிற வரையில் தொடர்ந்து உங்களுடைய ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்பான இடம் அவர்களுக்கு உள்ளது என்பதை உறுதி செய்துகொள்வது மிக முக்கியம் மேலும் சரியான முறையில் வலியுறுத்தப்பட்டு நிலைநிறுத்தப்படும்வரை உங்களுடைய ஆதரவும் அவர்களுடைய தேவைகள் சந்திக்கப்படுவதும் தொடர வேண்டும். நிரூபிக்கப்படும்வரை குழந்தையை நம்புவதற்கே முன்னுரிமை தர வேண்டும்.

துஷ்பிரயோகத்தை வெளிப்படுத்துகிற குழந்தைக்கு பதிலளித்தல்

- குழந்தையை நம்புங்கள்
- உங்களிடம் சொல்வது சரியானது என்று குழந்தைக்கு உறுதி அளிக்கவும்.
- அமைதியான தோற்றத்தை பராமரிக்கவும்.
- குழந்தையுடன் பேசுவதற்கு அமைதியான இடத்தை கண்டுபிடிங்கள்
- உண்மையாக இருங்கள்
- குழந்தை பேசுவதை கவனியுங்கள், அவர்கள் பேச விரும்புகிற நேரத்தில் பேசட்டும்
- நடந்தது என்ன என்பதை உங்களிடம் சொல்வதற்கு குழந்தை தன்னுடைய சொந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தட்டும்.
- அடுத்தது நீங்கள் என்ன செய்ய போகிறீர்கள் என்பதை குழந்தை தெரிந்துகொள்ளட்டும்.
- துஷ்பிரயோகம் செய்ததாக கூறப்படும் நபரை எதிர்கொள்ள வேண்டாம்.
- தகவலின் முக்கியத் தன்மையை மதிக்க வேண்டும், மேலும் குழந்தையின் சூழ்நிலையை தொழில் வல்லுநர்கள், உங்கள் தலைவர் அல்லது பொருத்தமான அதிகாரிகளுடன் மட்டும் கலந்து பேசுதல்.
- துஷ்பிரயோகம் செய்தவரை/குற்றவாளியை எதிர்கொள்ள குழந்தையை ஊக்குவிக்க வேண்டாம்.
- முடிந்தால் குழந்தை சொன்னதை எழுதுங்கள்.

குற்றவாளி

குற்றவாளிகள் வன்முறையை மறைப்பதில் நல்லவர்களாக இருக்க முடியும், கனிவாக, அன்பாக, அழகான மற்றும் விரும்பத்தக்கதாக பகிரங்கமாக வழங்குதல். ஆனால் கொடுமான வன்முறை, மதிப்புக் குறைவாக மற்றும் கையாளுதல் பொதுவான வழியில் நடந்துகொள்ளுதல்.

அவர்கள் வாய்ப்புகள் தேடி விளையாட்டு மைதானங்களைச் சுற்றி பதுங்கியிருக்கிற பயங்கரமான மனிதர்கள் அல்ல. உண்மையில், குழந்தைகளுக்கு எதிரான குற்ற ஆராய்ச்சி மையத்தின்படி, பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் குழந்தைகளில் 90% தங்கள் குற்றவாளியை அறிவார்கள்.

குழந்தைகள் மற்றவர்கள் யாரிடமும் சொல்லாமல் ரகசியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவர்கள் மிகவும் கவனமாக காரியங்களைக் கையாளுகிறார்கள். மிரட்டல் அல்லது அச்சுறுத்தல் போன்றவற்றை கையாளுகிறார்கள். சில காரணங்களுக்காக அவர்கள் செய்கிறவைகள் அவசியமானது அல்லது சகஜமானது என்று வலியுறுத்த முயற்சிக்கிறார்கள்.

பெரும்பாலும் அவர்கள் பயம் அல்லது சங்கடத்தை பயன்படுத்தி ஒரு குழந்தை தனக்கு நடைபெற்ற காரியத்தை இன்னொருவரிடம் சொல்வதை தடுக்கிறார்கள். “உன்னை யாரும் நம்பமாட்டார்கள்” அல்லது ஆபத்துடன் அவர்களை பயமுறுத்தல் (அவர்களை நேசிக்கிறவர்களுக்கு ஆபத்து நேரிடும் என்று அச்சுறுத்தல்) போன்ற வாக்கியங்களை பயன்படுத்தி குழந்தைகளை மற்றவர்களிடம் சொல்லாமல் தடுத்தல். “உன்னுடன் விளையாடுவதை நான் விரும்புகிறேன், ஆனால் இதை நீ மற்ற யாரிடமாவது சொன்னால் என்னை மீண்டும் உன்னுடன் விளையாட அவர்கள் அனுமதிக்கமாட்டார்கள்”, அல்லது “இது நமக்கு இடையே உள்ள இரகசியம். இதை நீ யாரிடமாவது சொன்னால், இது உன்னுடைய ஐடியானு சொல்லி உன்னை பிரச்சனையில் மாட்டிவிடுவேன்! என்று பயமுறுத்தலாகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு குழந்தையைச் சுற்றி தொடர்ந்து இத்தகைய நபர் இருப்பது குழந்தைக்கு உணர்வு ரீதியாக பாதுகாப்பற்றதாக காணப்படும்.

குடும்ப உறுப்பினரிடமிருந்து துஷ்பிரயோகத்திற்கான / முறைகேட்டிற்கான குற்றச்சாட்டு

- குழந்தையிடமிருந்து உணர்வற்ற வாய்ந்த பல உண்மைகளை முடிந்தவரை சேகரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். குழந்தையின் பெயர், குடும்பபெயர் போன்றவை மற்றும் யார், எப்போது, என்ன, எவ்வளவு அடிக்கடி அது நடைபெற்றது, வேறு யாரிடம் குழந்தை சொன்னது போன்ற உண்மைகளை சேகரித்தல்.
- பெற்றோர், அத்தை, மாமா போன்ற குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் தெரிவிப்பதில் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக உணர்கிறார்களா என்று விசாரிக்கவும். அதிகாரத்தில் உள்ள வயது பெரியவர் போன்ற யாரிடமாவது குழந்தை சொல்லி இருக்குமானால் அவர்களையும் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினருக்கு தகவலைத் தெரிவிக்க குழந்தை ஒப்புதல் அளிக்கும்போது
  - குடும்ப உறுப்பினருடன் குழந்தை எவ்வளவு பாதுகாப்பாக அல்லது பாதுகாப்பில்லாமல் உணருகிறது என்பதை தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்து அதை நிலைநாட்டுதல்.
    - இந்த நபருடன் அந்த குழந்தை எவ்வளவு பாதுகாப்பாக உணர்கிறது? என்பதை கேளுங்கள். அவன்/அவள் சொல்வதை அவர்கள் கவனித்து

கேட்பார்கள் மற்றும் நம்புவார்கள் என்று நினைக்கின்றனவா? குழந்தை சொன்னதை அல்லது செய்ததை அவர்கள் கேட்டப் பிறகு கோபப்படுவார்களா அல்லது கோபப்படமாட்டார்களா என்பதை குறித்து குழந்தை என்ன சிந்திக்கிறது என்று விசாரியுங்கள். குழந்தை சொல்வதை குடும்ப உறுப்பினர் கேட்க மாட்டார், நம்பமாட்டார் அல்லது கோபப்படுவார் என்று குழந்தை சிந்திக்குமானால், அந்த காரியத்தை பகிர்ந்துகொள்வதற்கான ஏற்ற நபர் அவரல்ல என்பதை குழந்தையிடம் கூறுங்கள். வேறு யாருடன் அத்தகைய பாதுகாப்பான உணர்வு குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது என்பதை தெரிந்து கொண்டு, நிலைநாட்டுங்கள்.

- அவர்களுடன் நீங்கள் செல்ல வேண்டும் என்று குழந்தை விரும்புகிறதா என்பதை விசாரிக்கவும். அப்படியானால், நீங்கள் அங்கு இருப்பதற்கான சரியான விளக்கத்தை அந்த நபருக்கு கூற வேண்டும். அந்த மேரி “குழந்தையின் பெயர்” ஒரு தீவிரமான விஷயத்தை உங்களிடம் கூறுவதில் குழந்தை நம்பிக்கை வைத்துள்ளது, மேலும் அதைக் குறித்து உங்களிடம் தெரியப்படுத்த குழந்தைக்கு உதவி செய்யும்படி என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டாள். உங்கள் துணையுடன் குழந்தையே அதை பகிர்ந்துகொள்ள அல்லது குழந்தையின் சார்பில் நீங்கள் பேச தேர்வு செய்யலாம். குழந்தைக்கு புரிந்துகொள்கிற மொழியில் நீங்கள் பேசுங்கள், தேவைப்பட்டால் அதன் பிறகு பெரியவர்கள் பேசட்டும்.
- அந்த நிகழ்வில் அவன் அல்லது அவள் கலந்துகொள்ள விரும்பவில்லை என்றால், நீங்கள் என்ன சொல்லப் போகிறீர்கள் என்பதை அவருக்கு சுருக்கமாக விளக்கி, அது சரியா என்று கேளுங்கள். அந்த உரையாடலில் குழந்தை சேர விரும்புவதற்கான தேர்ந்தெடுப்பையும் கொடுங்கள்.
- இது தொடர்பாக சட்டரீதியாக என்ன தேவைப்படுகிறது என்பதை குடும்ப உறுப்பினருக்கு தெரிவிக்கவும். அநேக வழக்குகளில் இது அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.
- குடும்ப உறுப்பினருக்கு தெரிவிக்க குழந்தை விரும்பவில்லை
  - குழந்தைக்கு நேர்ந்தது தவறு என்றும் அவர்கள் செய்தது சரியானது என்பதை குழந்தைக்கு உறுதியளிக்கவும்.
  - வேறு ஒரு பொருத்தமான நபரிடம் உங்களுடன் செல்வதற்கான வாய்ப்பை குழந்தைக்கு அளியுங்கள். அது ஒரு சமூக சேவகர், பள்ளி ஆலோசகர், பள்ளி முதல்வர், குழந்தை பராமரிப்பு பாதுகாப்பு சேவை, போலீஸ் போன்றவர்களாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை மறுக்கும் பட்சத்தில், அது சரியான காரியம் என்று மறுபடியும் மென்மையாக குழந்தைக்கு உறுதியளித்து, அது மீண்டும் குழந்தைக்கு நடக்கக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்தக் கூடிய வகையில் ஒருவருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும் என்று குழந்தைக்கு சொல்லுங்கள்.
  - பயம், அச்சம் போன்றவற்றில் குழந்தை இருக்கக்கூடும் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள். மோசமான, சூழ்நிலையில் உள்ள குழந்தை குற்றவாளியிடமிருந்து பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு மற்றவர்களை ஈடுபடுத்த

விரும்புவது சகஜமானதல்ல. குழந்தை மவுனமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக குற்றவாளியால் அச்சுறுத்தப்பட்டிருக்கலாம்.

- குழந்தை இன்னும் சம்மதிக்கவில்லை என்றால், குழந்தைக்கு தெரியாமல் உங்கள் சொந்த திறனை பயன்படுத்தி அவசியமான அதிகாரிகளுடைய ஆலோசனைகள் மற்றும் உதவிகளை விசாரணைக்கு பின் தொடர்வது முக்கியம்.
- குழந்தை உடனடியாக பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றப்பட வேண்டும் என்று அக்கறையின் நிமித்தம் நீங்கள் கருதும்போது சமூக சேவை செய்கிறவர்கள் அல்லது மற்ற அதிகாரிகளை தொடர்புகொள்வது நல்லது. பெற்றோர் அல்லாத சரியான குடும்பத்தினருக்கு தெரியாமல் இதை செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- இதன் வழியாக குடும்பம் மற்றும் குழந்தை கடந்து செல்வதற்கு உதவியாக உறுப்பினர் பராமரிப்பு/ஆலோசனை வழங்க தேவைப்படலாம்.

உங்கள் பேஸ் தலைவர் அல்லது பேஸ் தலைமைத்துவக் குழுவுக்கு சூழ்நிலையை குறித்து தெரிவிப்புகள் மேலும் நீங்கள் என்ன செய்ய அல்லது செய்யக் கூடாது என்று திட்டமிட்டிருப்பதை தெரிவிப்பதைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.

ஒரு ஊழியர், மாணவர், குறுகிய கால தன்னார்வலர் அல்லது பார்வையாளர் ஒரு குழந்தையை துஷ்பிரயோகம் செய்ததாக குற்றச்சாட்டு எழுந்தால், பின்வருகிற செயல் முறைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ஊழிய உறுப்பினர், மாணவர், தன்னார்வலர் தொடர்ந்து பேஸில் (base) இருக்க வேண்டுமானால், குழந்தையை பாதுகாக்கவும், குழந்தையின் தொடர்ச்சியான பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தவும் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும். இத்தகைய சூழ்நிலையில் நமது சமூகம் மற்றும் சமுதாயத்தின் முன்னுரிமை குழந்தை மீதான நம்பிக்கை, ஆகவே முன் எச்சரிக்கையாக குற்றச்சாட்டுக்கான செயல்முறை பயன்படுத்தப்படக்கூடிய நேரம்வரை குற்றச்சாட்டுக்கான செயல்முறை பயன்படுத்தப்படக்கூடிய நேரம் வரை குற்றம் சாட்டப்பட்டவர் எந்த வகையான ஊழிய, தலைமைத்துவத்திலிருந்து கீழே இறங்கும்படி வலுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நடந்த விஷயம் பொருந்துகிறதாகவும், நியாயமானது என்றால் அதில் சம்பந்தப்பட்ட நபர் சமூகத்தை (community ) விட்டு வெளியேறும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்பட வேண்டும். எந்த வழியிலும் அந்த நபரை இதில் உட்படுத்தாமல் இருக்க கவனமாக இருங்கள் ஆனால் சூழ்நிலையின் வெளிச்சத்தில் அது கனம் மிகுந்து மற்றும் ஒருங்கிணைந்து செய்கிற விஷயமாக உள்ளது.
- குற்றம் சாட்டப்பட்டவர் குற்றவாளி என நிரூபிக்கப்படும்வரை குற்றமற்றவர் என்று கருதப்பட வேண்டும் இதன் நிமித்தமாக தொடர் செயல்முறைகளுக்கான சரியான காரணங்களுடன் கவனமாக அவரிடம் விளக்க வேண்டும். ஆதரவு பராமரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை அளிக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கைகள் வைக்கப்படும்போது அதை அளிக்க வேண்டும்.
- முன்னெச்சரிக்கைக்காக எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் மற்றும் வெளிச்சத்திற்கு வந்தவைக் குறித்தும் குடும்பத்தினருக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

- குடும்பத்தினர் தங்கள் குழந்தைக்கு தேவையானச் சட்ட ஆலோசனை மற்றும் ஊக்கமளிக்கிற சிகிச்சை, அல்லது கூடுதலான சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முழுமையாக தங்கள் உரிமைக்குட்பட்டவர்கள் என்பதை குடும்பத்திற்கு தெரிவிக்கவும். இதுபோன்ற குற்றச்சாட்டுகளை புகாரளிக்க உள்ளூர் அதிகார வரம்பு ஒன்று தேவைப்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும். உறுப்பினர் பராமரிப்பு/ஆலோசனை எதாவது வடிவில் குடும்பத்துக்கும் வழங்க வேண்டும். சக்திவாய்ந்த உணர்வுகள் வழியாக பெரும்பாலும் கிரியை செய்வதற்கும், அநேக மாறுபாடுகளுடன் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கும் குடும்பத்திற்கு நிறைய இருக்கும்.
- அத்தகைய வழியில் YWAM நின்றுருக்க வேண்டும் என்பதை எந்த வழியிலாவது உணர்வோ அல்லது விளக்கவோ கூடாது. தேவையற்ற தாக்கத்தைக் கொடுக்காதபடி இந்த சூழ்நிலையில் நாம் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- YWAM சமூகம் எந்த ஒரு விசாரணைக்கும் தங்களை அனுமதிக்க வேண்டும்.

மேலும்,

- குழுத் தலைவர், ஸ்தல தலைவர் அல்லது பேஸ் தலைவரிடம் குற்றச்சாட்டுகள் குறித்து அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும். துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டதாக பொருத்தமற்ற சூழ்நிலையில் கூறப்படும் போது பகுதி வட்டத் தலைவரிடம் (Area Circle Leader) அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.
- செய்யப்பட்ட விசாரணை, கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் தொகுத்த ஆவணத்துடன் கூடிய முழுமையான அறிக்கையானது அதிகமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. 30 நாட்களுக்குள்ளாக இது நிறைவு செய்ய வேண்டும். வெளிப்புறத்தில் உள்ள நிபுணத்துவம் அல்லது சட்ட அதிகாரிகள் இதில் ஈடுபடலாம். பகுதி வட்டத் தலைவருக்கு இந்த அறிக்கை கிடைக்க வேண்டும்.
- சிறுவர் துஷ்பிரயோக குற்றச்சாட்டுகள் குறித்து ஏரியா வட்டத் தலைவருக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும், மேலும் பிராந்திய மூப்பர்த்துவத்திற்கு அறிவுறுத்தப்பட தேவைப்பட்டால் ஊழிய உறுப்பினர் ஒருவர் ஈடுபடலாம். இந்த தகவல் தொடர்புக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- எந்த வழியிலாவது சில குற்றச்சாட்டுகள் உண்மை எனக்கண்டறியப்பட்டால், ஒரு பக்கசார்பற்ற குழுவின உதவிப் பட்டியலிட வேண்டும் என்று வலுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சிறுவர் பராமரிப்பு சேவைகள், சமூகத் தலைவர்கள், போதகர்கள் அல்லது எந்த ஒரு சட்ட அதிகாரியும் இதில் இருக்கலாம். விசாரணை முடிவடையும் வரை எந்த குற்றச்சாட்டையும் முடிமறைப்பதை குறைக்க இது உதவும். கதையின் (சம்பவத்தின்) எல்லா பக்கங்களும் கேட்கப்படுகின்றன என்பதை எப்பொழுதும் உறுதிப்படுத்தவும்.
- நேரடியாக சம்பந்தப்பட்டவர்கள் தவிர மற்றவர்களுக்கு குற்றச்சாட்டுப் பற்றிய தகவல்களை வெளிப்படுத்தாமல் ரகசியமாக வைத்திருக்கும்படி அதிகமாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது;
- இன்னும் கூடுதலாக உணர்வு சார்ந்த ஆதரவு, ஆலோசனை மற்றும் சட்டரீதியான தொடர் செயல்முறை தேவைக்கு ஏற்ற வகையில் சமூக சேவைகள் அல்லது / மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு சேவைகள் ஈடுபட வேண்டும்.
- ஊடுருவி செல்லுதல் சந்தேகிக்கப்படுகிற பட்சத்தில், மருத்துவர் அல்லது மாவட்ட அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் உதவியுடன் பெற்றோர் / பாதுகாவலருடன் கலந்தாலோசனை வழங்கப்பட வேண்டும். மருத்துவம் மற்றும் இதற ஆரோக்கியத் தாக்கங்கள் நிமித்தமாவது இது அதிகம் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

- பாதிக்கப்பட்டவர் மற்றும் குற்றவாளி இருவரையும் தொடக்கத்திலிருந்து முடிவுவரை மரியாதையுடன் நடத்துவது முக்கியம்.
- துஷ்பிரயோகத்தின் எந்த ஒரு குற்றச்சாட்டையும் குழந்தை கொண்டு வருகிறபோது அதை எந்த வழியிலும் கவனிக்காமல் விட்டுவிடக் கூடாது மேலும் அதை தீவிரமாக எழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குற்றம் சாட்டப்பட்டவர் பாரபட்சமின்றி நடத்தப்பட வேண்டும்;
- ஊடகங்கள், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் காவல்துறையை சமாளிக்க/கையாள யாரையாவது நியமிக்க வேண்டும்.
- தகவல்களைப் பரந்த சமூகத்திற்குத் தெரிவிக்க வேண்டுமானால், என்ன சொல்லலாம் / சொல்லக் கூடாது என்பது குறித்து பெற்றோர் / உள்ளூர் பாதுகாவலருடன் தொடர்பு கொள்வது ஞானமாக இருக்கும்.
- துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டதற்கான எந்த ஆதாரமும் கிடைக்கவில்லை எனில், தகவலறிந்தவர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் அறிவிக்கப்பட வேண்டும். பொய்யாக குற்றம் சாட்டப்பட்ட நபரின் debriefing வழங்கவும், மேலும் சமூகத்துடன் மீண்டும் ஒன்றிணைக் கட்டப்படுவதற்கான செயல்முறை சாத்தியத்தையும் ஆராய வேண்டும்.

கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் குற்றங்களுக்கான விதிமுறைகள்

ஒரு பாலியல் வன் கொடுமைக்கு பின் உடனடியான விதிமுறைகள்

1. பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்

இதை விரைவில் செய்யுங்கள்

2. யாராவது ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்

உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்தது என்று ஒருவரிடம் சொல்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் அது முக்கியமானது, ஏனெனில் உங்களுக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பதை அறிந்த இந்த நபர் நீதிமன்றத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க முடியும்.

3. உங்களை கழுவி சுத்தம் செய்யாதீர்கள்

கற்பழிப்புக்கு ஆதாரமாக பயன்படுத்தப்படக்கூடிய ஆடைகள், முடி, இரத்தம் அல்லது விந்து உங்கள் உடலில் இருக்கலாம்.

4. நீங்கள் காயமடைந்திருந்தால்

மருத்துவமனை, சமூக சுகாதார மையம் அல்லது மருத்துவரிடம் நேரடியாகச் செல்லுங்கள்.

5. கற்பழிப்பைப் புகாரளிக்கவும்

நீங்கள் கற்பழிப்பைப் புகாரளிக்க விரும்பினால், விரைவாக தாக்குதல் நடந்த இடத்திற்கு அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்களுக்கு ஆதரவாக நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை அழைத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் வழக்குக்கு பொறுப்பான காவல்துறை அதிகாரியின் பெயரையும், உங்கள் வழக்கு எண்ணையும் குறித்து வையுங்கள்.

6. நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள் என்றால்

கற்பழித்தவர்/கள் உங்களை பழிவாங்க அல்லது மிரட்டலுக்கு நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள் என்றால், அதை காவல்துறையினருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள் மேலும்

கற்பழித்தவரை/ர்களை ஜாமீனில் வெளியே விட அனுமதிக்க வேண்டாம் என்று கேளுங்கள்.

#### 7. தடயவியல் பரிசோதனை

மருத்துவர் உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பரிசோதித்து முடி, இரத்தம் அல்லது மாதிரிகளை சேகரிப்பார். குற்றத்திற்கான மருத்துவ ஆதாரங்களை சேகரிப்பதற்கான காவல்துறை விசாரணையின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

#### 8. ஆதரவைப் பெறுங்கள்

காவல்துறை விஷயம், நீதிமன்ற வழக்கு மற்றும் கற்பழிப்பின் வேறு ஏதேனும் விளைவுகளை குறித்து உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவையும், ஆலோசனையையும் வழங்குவதற்கு கற்பழிப்பு குறித்த துண்டுப்பிரசுரங்கள் அல்லது சிறு புத்தகங்கள் மேலும் உள்ளூர் ஆலோசனை சேவையின் எண்ணையும் கேளுங்கள்.

#### 9. சிகிச்சைப் பெறுங்கள்

வழக்குத் தொடுக்க விரும்புகிறீர்களோ இல்லையோ, 72 மணி நேரத்திற்குள் நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வதை உறுதி செய்துக்கொள்ளுங்கள்:

- கர்பமடைவதைத் தடுக்க தி மார்னிங் ஆஃப்டர் மாத்திரை (MAP, The Morning After pill) எடுக்குமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். இது உங்களுடைய தேர்ந்தெடுப்பு என்பதை நினைவு கூறுங்கள் மேலும் இத்தகைய சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் மறுப்பது உங்கள் உரிமை. இது தொடர்பாக சரியான ஆலோசனையை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- எச்.ஐ.வி பரிசோதனை மற்றும் எச்.ஐ.வி தொற்று நோயைத் தடுக்க ஆன்டி ரெட் ரோவைரல் சிகிச்சை
- பாலியலினால் பரவும் நோய்த்தொற்றை தடுக்கும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் (STI)

ஊழியர், மாணவர் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க ஒருவர் பாலியல் தாக்குதலிலிருந்து தப்பித்திருந்தால் அவர்களுக்கு உடனடியாக உணர்வு ரீதியான ஆதரவு.

அவன் அல்லது அவளுக்கு முன்னேறி செல்ல உங்கள் ஆதரவு தேவைப்படலாம். இந்த உதவிக் குறிப்புகளை மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- உயிர் பிழைத்தவர் சொல்வதை கவனித்து கேளுங்கள், அவரை நம்புங்கள். உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைக்க அவர் முடிவு செய்வதற்காக அவரை பாராட்டுங்கள்.
- பாலியல் தாக்குதல் அவர்களுடைய தவறு அல்ல என்பதை புரிந்துகொள்ள அவருக்கு உதவுங்கள்.
- கோபம், உதவியற்றத்தன்மை, துக்கம் அல்லது சோகத்தை உணருவது இயற்கையானது. இந்த உணர்வுகளைச் சமாளிப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும், அதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு சிறந்த ஆதரவு அளிக்கிற நபராக இருக்க முடியும்.
- உயிர் பிழைத்தவரின் விருப்பங்களைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம். உங்கள் இருவருக்கும் உள்ள குழப்பத்தைத் தெளிவுப்படுத்தவும், விரைவான குணமடைவதற்கும் மீட்டெடுக்கவும், மேம்படுத்தவும் உதவும்.



கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான சரீர பிரகாரமான அறிகுறிகள்

சரீரபிரகாரமான அறிகுறிகள் என்பது உயிர் பிழைத்தவரின் சரீரத்திற்குள் அல்லது வெளிப்புறத்தில் காணப்படும் மேலும் ஒரு செவிலியர் அல்லது மருத்துவரால் சரீர பரிசோதனையின் மூலம் தெரியும். கற்பழிப்பு நடந்த உடனேயே சிலது காணப்படும், மற்றவை பிற்காலக்கட்டத்தில் மட்டுமே தோன்றும்.

- கற்பழிப்புக்கு பிறகு உடனடியாக, உயிர் பிழைத்தவர் பெரும்பாலும் திடுக்கிடு அல்லது அதிர்ச்சியை அனுபவிப்பார். அவர்களை குளிர்ச்சியாகவும், மயக்கமாகவும், மனதளவில் குழப்பமாகவும், நடுக்கமாகவும், குமட்டலாகவும், சில நேரங்களில் வாந்தியெடுப்பது போல் உணர் வாய்ப்புள்ளது.
- கர்ப்பம்
- பெண்ணோயியல் பிரச்சனைகள். ஒழுங்கற்ற வலுவான அல்லது வேதனையான மாதவிடாய். சிறுநீர்ப்பை தொற்று. பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளியேற்றம்
- பாலியல் பரவு நோய்கள்
- பெண்ணுறுப்பு அல்லது மலக்குடலில் நீர் அல்லது இரத்தபோக்கு அல்லது வெட்டுகளிலிருந்து தொற்று.
- உடம்பின் இரணம்/புண். சிராய்ப்பு, வெட்டுகள் அல்லது காயங்கள் கூட காணப்படலாம்.
- குமட்டல் மற்றும்/அல்லது வாந்தி
- கட்டாய வாய்வழி செக்ஸ் காரணமாக தொண்டை எரிச்சல்/அல்லது புண்.
- பதற்ற தலைவலி
- வயிறு அல்லது/மற்றும் முதுகின் கீழ் பகுதி வலி.
- தூக்க இடையூறுகள். சாப்பிடுவதில் சிரமம் இருக்கலாம், அல்லது குறைவாக சாப்பிடலாம் அல்லது வழக்கத்தை விட அதிகமாக சாப்பிடலாம்.

கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான நடத்தை அறிகுறிகள்

நடத்தை அறிகுறிகள் என்பது உயிர் பிழைத்தவர் செய்யும், வெளிப்படுத்தும் அல்லது உணரும் விஷயங்களை பொதுவாக மற்றவர்களுக்கு தெரிகின்றவை. காணக்கூடிய எதிர்வினைகள், நடத்தைமுறைகள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்.

- வழக்கத்தைவிட அதிகமாக அழுகிறது.
- கவனம் செலுத்துவதில்/கவனிப்பதில் சிரமம்.
- ஆமைதியற்றத்தன்மை, செயல் குழப்பம், கிளர்ந்தெழுதல், ஓய்வெடுக்க முடியாத நிலை, சலிப்பு/அலட்சியமாக உணருதல், நோக்கமற்று உந்துதல் இல்லாமல் இருப்பது.
- சமூகமயமாக்களை விரும்புவதில்லை. அல்லது யாரையும் பார்க்க விரும்பமின்மை அல்லது வழக்கத்தைவிட அதிக சமூகமயமாக்குதல் அதன் மூலமாக நாளின் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் நிரப்புதல்.
- தனிமையாக இருக்க விரும்புவதில்லை
- திணறல் அல்லது தடுமாறுதல்
- பாலியல் பலாத்காரத்திலிருந்து தப்பியவரை நினைவுப்படுத்தும் எந்த காரியத்தையும் தவிர்ப்பது.
- வழக்கத்தை விட மிக எளிதில் பயப்படுவது அல்லது திடுக்கிடுதல்
- மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் இருப்பது
- சிறிய காரியங்களுக்குக் கூட எளிதில் வருத்தப்படுதல்

- குடும்பம், நண்பர்கள், காதலர் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணையுடன் உறவுப் பிரச்சனைகள்.
- சேக்ஸ் (பாலியல்) குறித்த பயம், ஆர்வமின்மை அல்லது பாலியல் இன்பமின்மை
- வீடு மாற்றுதல், வேலையை மாற்றுதல், வேலையில் செயல்படாமல் இருப்பது அல்லது பள்ளியில் செயல்படாமல் இருப்பது அல்லது தோற்றத்தில் மாற்றம் போன்ற வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள்.
- பள்ளி, தொழில் அல்லது வேலை செயல்திறன் ஆகியவற்றை கைவிடுதல்/தோய்வு.
- பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்தல்.
- குளியல் அல்லது சலவையை அதிகரித்தல்
- பாலியல் பலாத்காரம் நடைபெறாததுபோல் நடந்துக்கொள்ளுதல், கற்பழிப்புக்கு முன்பு வாழ்க்கை எப்படி இருந்ததோ அவ்வாறு வாழ முயற்சி செய்தல், கற்பழிப்பு நடக்கவில்லை என்று மறுப்பது.(denial)
- தற்கொலை செய்ய முயற்சி செய்தல் மேலும் சுய-சிதைவு அல்லது தவறான பொருட்களை பயன்படுத்தல் போன்ற தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்கிற பழக்கம்.

கற்பழிப்பு அதிர்ச்சிக்கான உளவியல் அறிகுறிகள்

உளவியல் அறிகுறிகள் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும், உண்மையில் அவை மற்றவர்களுக்கு முற்றிலும் மறைக்கப்படலாம், எனவே தப்பிப் பிழைத்தவர்கள் இந்த தகவலை வழங்க வேண்டும் அல்லது அவற்றை வெளிப்படுத்துகிற வகையில் (வெளியே கொண்டு வருகிற வகையில்) கவனமாகவும், கூர்ந்து அறிகிற வகையில் உணர்திறன் கொண்ட கேள்விகளை கேட்க வேண்டும். அந்த கேள்விகள் பொதுவாக உள் எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் மற்றும் உணர்வுகளைக் குறிக்கின்றன.

- அதிகமான பயம் மற்றும் கவலை
- குற்ற உணர்வு மற்றும் தன்னைத்தானே குற்றப்படுத்துதல்
- உதவியற்றத்தன்மை, இனி உங்கள் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை உணராமல் இருத்தல்.
- அவமானம் மற்றும் வெட்கம்
- குறைவான சுய மரியாதை
- அசுத்தமாக/அழுக்காக உணருதல் அல்லது கற்பழிப்பினால் மாசுப்பட்டதாக/கெட்டுப்போனதாக உணருதல்
- கோபம்
- தனியாக உணருதல் மேலும் அதை யாரும் புரிந்து கொள்வதில்லை
- எதிர்காலத்தின் மீது நம்பிக்கை இழத்தல்
- உணர்ச்சியற்றத் தன்மை
- குழப்பம்
- ஞாபக குறைவு
- கற்பழிப்பைக் குறித்தே எப்போதும் சிந்தித்தல்
- கற்பழிப்பின் நினைவலைகள் / ஃப்ளாஷ்பேக், மறுபடியும் அது நடைபெறுவது போல் எண்ணம்.
- கெட்ட கனவு
- மனச் சோர்வு / உற்சாகமின்மை
- தற்கொலைக்கான எண்ணம்

அதிர்ச்சிக்கு வித்தியாசமாக மக்கள் பதிலளிப்பார்கள் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வது முக்கியமாக உள்ளது. இத்தகைய அறிகுறிகளை சிலர் அனுபவிப்பார்கள், இதில் சிலவற்றை மட்டும் சிலர் அனுபவிப்பார்கள், வேறு சிலர் இவைகளில் ஒன்றையும் அனுபவிக்கமாட்டார்கள். அறிகுறிகளின் எண்ணிக்கையால் யாராவது பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டுள்ளார்களா என்று தீர்மானிக்காமல் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பாலியல் பலாத்காரத்தின் அதிர்ச்சியானது பெரும்பாலும் கட்டுக்கதைகள், தவறான அபிப்பிராயம் மற்றும் கற்பழிப்புடன் தொடர்புடைய களங்கம் போன்றவற்றின் கூட்டாக உள்ளது. இந்த கட்டுக்கதைகளை உள்வாங்கிய பாதிக்கப்பட்டவர் குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமானத்தை எதிர்த்து போராட வேண்டி உள்ளது. குறிப்பாக அவர்களுடையத் தொடர்புக்குள் வருகிற மக்கள் அந்த கட்டுக்கதைகளையும், தவறான அபிப்பிராயங்களையும் மீண்டும் வலுப்படுத்துகிறபோது அதனுடைய சுமை மிக அதிகமாக இருக்கும். பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டது ஒருபோதும் அவருடைய தவறு இல்லை. தன்னை பாலியல் பலாத்காரம் செய்யும்படி யாரும் கெட்பதில்லை அல்லது பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட வேண்டியவர்கள் ஒருவரும் இல்லை.

.....Page Break.....

## ஆட்கடத்தல் / பணயக்கைதி

பணயக்கைதியாக்கப்பட்டால் தாக்குதல் அங்கீகாரம் மற்றும் தடுப்புமுறையுடன் கூடிய வழிகாட்டுதல்கள்

பணயக்கைதி நெருக்கடியை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

குற்றவியல் தாக்குதல்கள் Vs பயங்கரவாத தாக்குதல்கள்

விளக்கம்:

1. ஒரு குற்றவியல் தாக்குதல் என்பது வன்முறைச் செயலாக உள்ளது, இது கூட்டாட்சி அல்லது மாநில சட்டங்களை மீறும் வகையில் பல்வேறு காரணங்களுக்காக மற்றொருவருக்கு எதிராக செய்யப்படுகிறது.
2. அரசியல், சமூக அல்லது மத நோக்கங்கள் மேம்படுத்துவதற்காக ஒரு அரசாங்கத்தை, பொதுமக்களை அல்லது அதன் எந்த ஒரு பிரிவையும் அச்சுறுத்துவதற்கு அல்லது கட்டாயப்படுத்த தனி நபர்கள் அல்லது சொத்துக்களுக்கு எதிரான சட்டத்தை சட்டவிரோதமாக பயன்படுத்துவது பயங்கரவாதம் ஆகும்.

இரண்டு செயல்களும் குற்றமாகக் கருதப்பட்டாலும், குற்றவியல் தாக்குதலுக்கும் பயங்கரவாத தாக்குதலுக்கும் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு உள்ளது.

குற்றவியல் தாக்குதல்கள்

1. குற்றவாளிகள் பொதுவாக தாங்கள் தாக்கப்போகிறவர்களை சீரற்ற முறையில் தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.
2. குற்றவியல் தாக்குதல்கள் பொதுவாக “குற்றம் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளும்” அல்லது அதற்கான சூழ்நிலை கிடைக்கும்போது நடைபெறுகிறது.
3. குற்றவியல் தாக்குதல்கள் பொதுவாக நன்றாக திட்டமிடப்படுவதில்லை.
4. குற்றவாளிகள் தங்களுடைய தாக்குதலுக்காக பொதுவாக “பயிற்சி” எதுவும் செய்வதில்லை. மற்றக் குற்றவியல் செய்கையிலிருந்து அனுபவம் அவர்களுக்கு இருக்கலாம் ஆனால் அவைகளுக்காக தங்களை பயிற்சிப்பதில்லை.

5. குற்றவியல் தாக்குதலின் அநேக சந்தர்ப்பங்களில், தாக்குதலுக்கான இடம் முன்பே தேர்வு செய்யப்படுவதில்லை குற்றவியல் தாக்குதல்கள் வழக்கமாக குற்றம் கவனிக்கப்படாத, முக்கியமில்லாத இடங்களில் நிகழ்கின்றன.

பயங்கரவாத தாக்குதல்கள்

1. பொதுவாக பயங்கரவாதிகள் தங்களுடைய தாக்குதல்களைத் திட்டமிடுகிறார்கள்.
2. பயங்கரவாதிகள் தங்கள் இலக்குகளை (victims) கவனமாக ஆய்வு செய்து, முன்கூட்டியே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.
3. பயங்கரவாதிகள் தங்கள் தாக்குதலைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள். இராணுவத் தாக்குதலைப் போலவே பொதுவாக உண்மையானத் தாக்குதலுக்கு முன்பு “உலர் ஓட்டம்” (dry run).

குறிப்பு: பயங்கரவாதிகளினால் தாக்கப்படும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர்களை எதிர்த்து தாக்குவதற்கு சிறிய வாய்ப்பே உள்ளது என்று வரலாறு வெளிப்படுத்துகிறது.

ஒரு பயங்கரவாத தாக்குதலின் ஐந்து கட்டங்கள்

பயங்கரவாத தாக்குதல்களின் ஆய்வாளர்கள், ஒவ்வொரு நிகழ்வைப் பற்றிய முறைமையை (pattern) அறிக்கை செய்கின்றனர். உண்மையில் அது நிகழ்வுகளின் வரிசை என வரையறுக்கப்படலாம். அந்த வரிசை பின்வருமாறு:

இலக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுதல்

இலக்குத் தேர்ந்தெடுக்கிற கட்டத்தில், ஆரம்பத்தில் பல இலக்குகளை பயங்கரவாதிகள் நோக்குகின்றார்கள். வெற்றிக்கான மிக பெரிய விகிதத்துடன் இலக்கை பொதுவாக அவர்கள் தேர்வு செய்கிறார்கள். இலக்கைத் தேர்வு செய்வதில் உள்ளடங்கிய சில அளவு கோல்கள்:

1. நிறுவனத்தின் இயக்குனர் போன்ற மிக பெரிய மதிப்புள்ள ஒருவர்.
2. மிக குறைந்த பாதுகாப்பு அமைப்புடன் உள்ள பலவீனமான ஒருவர்
3. மிக அதிகமாக யூகிக்கக்கூடிய (வழக்கமாக) ஒருவர்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் “மென்மையான” இலக்கு எனக் கருதப்படுகிறார்.

இலக்கு நுண்ணறிவு / புலனாய்வு

பயங்கரவாதிகள் அனைவருக்கும், தங்களுடைய அச்சுறுத்தல்களைச் செய்து முடிப்பதற்கு தகவல் தேவை. கண்காணிப்பு மூலமாக தகவல் சேகரிக்கப்படுகிறது. அவர்கள் உங்களை கவனிப்பார்கள்! அவர்கள் தேடுகிற தகவல்கள்:

1. உங்கள் பழக்கங்கள்
2. நீங்கள் அனுதினம் பயணம் செய்கிற வழி
3. உங்கள் வழக்கமான நடைமுறை ஒழுங்கு
4. நீங்கள் வேலைக்கு போகிற மற்றும் திரும்ப வருகிற வழிகள்.
5. உங்களுடைய பாதுகாப்பு அளவுகள், உங்கள் குடியிருப்பு, கார் நிறுத்துகிற இடம் போன்றவற்றிக்கான அணுகுமுறை எவ்வாறு உள்ளது.

குறிப்பு: இலக்கு நுண்ணறிவு/புலனாய்வுக் கட்டம் மாத்திரமே அவர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்தும் ஒரே ஒரு நேரமாக உள்ளது, நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருந்தால், அவர்களை அடையாளம் கண்டு தாக்குதலைத் தடுக்கலாம்.

செயல்பாட்டுக்கானத் திட்டமிடுதல்

இலக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, புலனாய்வு சேகரிக்கப்பட்ட பிறகு, தாக்குதலுக்கான இடத்தைப் பயங்கரவாதிகள் தேர்வு செய்கிறார்கள். தங்களுடைய கண்காணிப்பின்போது கிடைத்த

தகவலின் அடிப்படையில் “தாக்குதலுக்கான இடத்தை” அல்லது “கொலை செய்வத்கான மண்டலம் / இடம்” அவர்கள் தேர்வு செய்கிறார்கள். அது பொதுவாக தந்திரோபாய நன்மைகளை உள்ளடக்கியதாக உள்ளது:

1. துப்பாக்கி சுடும் வீரர்களுக்கு “உயர் தரை” கொண்ட இடம்
2. ஆச்சரியத்திற்கு உகந்த இடம்
3. நன்றாக தப்பிக்கும் பாதை உள்ள இடம்.

இடம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிறகு, “உலர் ஓட்டங்களின்” தொடர் மூலமாக பயங்கரவாதிகள் தங்களுடைய தாக்குதலுக்கான பயிற்சியை செய்கிறார்கள், அதன் நிமித்தம் எவ்வாறு காரியங்கள் தொடரும் என்பதை அவர்கள் நன்கு பழக்கப்படுகிறார்கள்.

ஓவ்வொரு உலர் ஓட்டமும் நேரம் கணக்கிடப்படுகிறது. பயங்கரவாதிகள் தங்களுடைய தாக்குதலை 20 நிமிடங்களுக்குள் முடிக்க விரும்புகிறார்கள்.

**தாக்குதல் தளம்/இடம்**

தாக்குதலின் நேரத்தில், தாக்குதலை அடையாளம் கண்டு பதிலளிக்க 2-5 வினாடிகள் இடைவெளியில் இலக்கு உள்ளது. “கொலை மண்டலத்தில்” நுழைவதற்கு சற்று முன்னதாக நேரம் தொடங்குகிறது. பயங்கரவாதிகள் உங்களை மற்றவர்களுக்கு “அடையாளம் காண்பிப்பதிலிருந்து” இது தொடங்குகிறது (உங்களைச் சுட்டிக் காட்டுவது அல்லது நீங்கள் இருப்பதை மற்றவர்களுக்கு தெரிவிப்பது). இந்த செயல்முறை தொடங்கியதும், எதிர்வினையாற்றுவதற்கு மிகக் குறைந்த நேரமே உங்களுக்கு காணப்படும் மற்றும் அநேக மக்கள் “பாதிக்கப்பட்டவர்” என்ற நிலையில் எதிர்வினை செய்கிறார்கள் (திகைத்து போய் செயலாற்ற இயலாத நிலை)

**தப்பித்தல் மற்றும் சுரண்டல்/சுரண்டுதல்**

தாக்குதல் முடிந்தவுடன், திட்டமிடப்பட்டுள்ள வழிகள் மூலமாக, திட்டமிடப்பட்டுள்ள வழிகள் மூலமாக பயங்கரவாதிகள் தப்பிக்கின்றனர். பாதுகாப்பாக வெளியேறிய பிறகு, தங்களுடைய “மாபெரும் வெற்றியை” கோருவதன் மூலமாகவோ அல்லது கடத்தல் சூழ்நிலையைப் பயன்படுத்தி தங்களுடைய தேவையை சுதந்திரமாக (பெருந்தொகையை) உரிமையுடன் கேட்கிறார்கள்.

**செம்மையான இலக்குகள்**

பயங்கரவாதிகள் தங்கள் தந்திரோபாயங்களை (யுக்திகளை) மாற்றுகிறார்கள் என்பதை கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தூதரகங்கள் மற்றும் இராணுவ இலக்குகளான கடுமையான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் உள்ள வேலையிலிருந்து, மென்மையான இலக்குகள் அல்லது குறைவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் உள்ள உணவகங்கள், இரவு விடுதிகள், ஹோட்டல்கள் மற்றும் குடியிருப்பு பகுதிகள் போன்றவற்றை இலக்குகளாக மாற்றுகிறார்கள். குறிப்பிட்ட மக்கள் குழுக்கள் தற்போது அதிகமாக குறிவைக்கப்படுகின்றன; மனிதாபிமான உதவி தொழிலாளர்கள் மற்றும் மிஷனரிகள் போன்ற குழுக்கள் இலக்காக உள்ளது.

**தாக்குதலை தோற்கடித்தல் / செயல் இழக்க செய்தல்**

தாக்குதல் தொடங்கியவுடன் அதை நிறுத்துவதற்கான வாய்ப்பு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு குறைவாகவே இருப்பதினால், முன்னெச்சரிக்கையாக தடுப்பது முக்கியம்! பயங்கரவாதியைத் தோற்கடிப்பதற்கான சிறந்த வழி, தாக்குதலின் ஐந்து கட்டங்களில் ஒன்றை மறுப்பது. கணிக்க முடியாத அளவிற்கு ஒரு திட்டத்தை வைத்திருங்கள்! இதை நிறைவேற்றுவதற்கு, தீவிரமான பாதுகாப்பு திட்டமிடுதல் மற்றும் தந்திரங்கள், சூழ்ச்சிகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

1. கண்காணிப்பு அல்லது “இலக்கு ஆய்வு” நேரத்தில் பயங்கரவாதிகள் மிகவும் பலவீனமாக இருப்பார்கள், ஆகவே தாக்குதலுக்கு முன்பாக அவர்களை கண்டறியவும்.
2. தாக்குதலுக்கு முன்பே சந்தேகத்திற்குரிய நபர்களின் வரிசைப்பட்டியல் மீது எப்போதும் கவனமாகவும் எச்சரிக்கையாகவும் இருப்பது.
3. நீங்கள் அனுதினம் செல்லும் வழிகள் மற்றும் அன்றாட நடைமுறைகளை மாற்றவும். இது கட்டாயம் அவசியம்!
4. நீங்கள் வழக்கமாக செல்லும் பாதைகளின் கணக்கெடுப்பு மற்றும் ஆய்வு செய்து, தாக்குதலுக்கு சாத்தியமான இடங்களை / தளங்களை கண்டறியுங்கள்.
5. வாகனம் ஓட்டும் போது தாக்குதலுக்கான தளங்களை அணுகும்போது கவனமாக, எச்சரிக்கையாக இருங்கள்;. Preattack குறிகாட்டிகளுக்கு எச்சரிக்கையாக இருப்பது:
  - a) இயல்புக்கு மாறான செயல்பாட்டை கவனிங்கள்
  - b) மாறுவேடத்தில் உள்ள மக்களைத் தேடுங்கள்
  - c) மற்றவர்களுக்கு உங்களை அடையாளம் காட்டுகிறார்களா என்று கவனியுங்கள்
6. இலக்குகள் (Destinations) – உங்கள் இலக்கை வந்தடைந்த உடன் ஆய்வு/கணக்கெடுப்பு செய்யுங்கள்
  - a) வழக்கத்திற்கு மாறாக எதாவது காரியம் வெளியே தோன்றியதா என்று கவனியுங்கள்.
  - b) சுற்றுப்புறங்கள் அல்லது நிகழ்ச்சிகளில் சம்பந்தம் இல்லாமல் “பொருந்தாத” நபர்கள் இருக்கின்றார்களா என்று பாருங்கள்.
  - c) மாறுவேடத்தில் / பொறுத்தமில்லாத உடை அணிந்தவர்களை கவனியுங்கள்.
7. சூழ்நிலை விழிப்புணர்வு மிக முக்கியமானது! உங்கள் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வில் எப்போதும் கவனமாக இருங்கள்.
8. தாக்கப்பட்டால்:
  - a) சூழ்ச்சிகளைத் தவிர்க்க கூடிய வகையில் நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு ஏற்ற நபரை பணியில் அமர்த்த ஆயத்தமாக இருப்பது.
  - b) ஒரு தொலைபேசி கம்பத்தை பிடித்துக்கொள்வது அல்லது தரையில் படுத்து கைகளை கழுகுபோல் விரித்துக்கொள்வது மேலும் உங்கள் உடம்பை கடினமாக்குவது போன்ற மந்தமான எதிர்ப்பை பயன்படுத்தவும்.
  - c) தயங்கி தாமதிக்காமல் வேகமாக செயல்படுங்கள்!

பயங்கரவாதிகளால் கடத்தப்பட்டால் வழிகாட்டுதல்கள்:

நமது ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர்கள் நிறுவனத்தின் திட்டங்கள், அரசியல், பயங்கரவாதம், மீட்புத் தொகை மற்றும் சில நேரங்களில் இந்த காரணங்களின் கலவை போன்ற பல்வேறு காரணங்களுக்காக கடத்தப்படலாம். சில நேரங்களில் நோக்கங்கள் மாறும், எடுத்துக்காட்டாக, அரசியல் நோக்கத்திற்காக பணயக்கைதியாகும் சூழ்நிலை ஏற்படலாம், ஆனால் நேரம் செல்ல செல்ல அது பணத்துக்காக கடத்தப்பட்டதாக மாறலாம். கடத்தல் காரணத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், சில எளிய விதிகளைப் பின்பற்றினால் பெரும்பாலான பணயக்கைதிகள் சோதனையிலிருந்து தப்பிப்பதற்கான நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது.

ஆரம்பக்கட்ட மறுமொழி நடைமுறைகள்

ஒரு ஊழியர் அல்லது மாணவர் கடத்தப்பட்ட நிகழ்வில்:

- 1) சமூக ஊடகங்கள் அனைத்தையும் விலக்கி வைக்கவும்.
- 2) உள்ளூர் அதிகாரிகள், பொருத்தமான தூதரகம், உள்ளூர் திருச்சபை தலைவர்கள், பகுதி வட்ட மூப்பர்த்துவம்/தலைமைத்துவம் ஆகியோருக்கு உடனடியாக அறிவிக்கவும்.

- 3) பணயக்கைதியாக(களாக) கடத்தப்பட்டவரின் குடும்பத்தை உடனடியாக தொடர்புகொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தினர் பணித்தளத்தில் இல்லாமல் வேறு இடத்தில், தேசத்தில் இருப்பார்களானால் கடத்தப்பட்டவரின் அல்லது குடும்பத்தினரின் போதகர், சமூக தலைவர் அல்லது அதிகாரமுடைய சரியான நபரின் உதவியை கோரிக்கை செய்யுங்கள். தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாக ஆரம்பக்கட்ட தொடர்புகொள்ளுதலை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும். குடும்பத்தினர் உங்களைத் தொடர்புகொள்பதற்கு அவசியமான தகவலை தெளிவாக வழங்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- 4) குடும்பத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது:
- அவர்களுடையக் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் பணயக்கைதியாக எடுக்கப்பட்டதை அவர்களுக்கு தெரிவியுங்கள்.
  - அவர்களுடையக் குடும்ப உறுப்பினர் பாதுகாப்பாகவும், தீங்கில்லாமலும் இருக்கின்றார்கள் என்பதை அவர்களுக்கு தெரிவியுங்கள்.
  - அவர்களுக்கு அன்பானவரை விடுதலை செய்வதற்கு தேவையான அனைத்துக் காரியங்களும் எடுக்கப்பட்டுள்ளதை அவர்களுக்கு தெரிவியுங்கள்.
- 5) பின்வருகிறவைகளில் சாத்தியமான திறன் தொகுப்புகள் மற்றும் மக்களின் பிரதிநிதிகளுடன் கூடி நெருக்கடி மேலாண்மைக் குழு மற்றும் பணித்தள நெருக்கடிக்குழு உருவாக்கப்பட வேண்டும். பணயக்கைதிக்காகப் பேச்சு வார்த்தை செய்கிறவரின் உதவியைப் பெறுவதும் தேவைப்படலாம். இந்த குழு நீண்ட காலத்திற்கு செயல்பட வேண்டும்.
- இந்த குழு உள்ளூர் அளவில் வலுவாக பிரதிநிதியாக இருக்க வேண்டும் அல்லது அவர்களுடன் நல்ல இருவழி தொடர்பு வைத்திருக்க வேண்டும். நம்பிக்கையான உறவு வலுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது.
  - புரிந்துரை (intecessory)
  - ஊடகம் மற்றும் ஊடக ஆராய்ச்சிகளுடன் தகவல் தொடர்பு மற்றும் இடைப்படுதல்.
  - உறுப்பினர் பராமரிப்பு, ஆயர்/மேய்ப்பன் பராமரிப்பு
  - நம்முடைய சொந்த பாதுகாப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க உள்ளூர் சமூகத் தலைவர்கள், திருச்சபைகளின் தலைவர்கள் அல்லது நம்மை போன்று சீரமைக்கப்பட்ட மற்ற அமைப்புகளின் தலைவர்கள் குழுவிலும், தீர்மானம் எடுக்கின்ற செயல்முறையிலும் ஒரு பகுதியாக அழைப்புக் கொடுக்க வலுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது.
  - குழுவின் பங்கு முதன்மையான விசாரணைக்குரியதாக இருக்கக்கூடாது, ஆனால் அதிகாரிகளுக்கு ஆதரவளிக்கும் தன்மையுடனும், குடும்பம் மற்றும் பணித்தளத்தில் மீதமுள்ள சக ஊழியர்களைப் பராமரிப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும். சில புலனாய்வு உதவிப் பங்கு செய்யும்படியாக குழு அழைக்கப்படுகிறது.
- 6) அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட அல்லது பயன்படுத்தப்பட்ட எந்த உத்திகளையும் வெளிப்படுத்த வேண்டாம்.
- 7) குடும்பத்துடன் அனுதினமும் தொடர்புகொள்ளவும், புதுப்பிக்கப்பட்டத் தகவல் மற்றும் ஆதரவை அளிக்க ஒரு நபரை நியமிக்கவும். குடும்பம் ஏதாவது ஆபத்தில் காணப்பட்டால் உடனடியாக பாதுகாப்பான இடத்திற்கு கொண்டு செல்வதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்யவும். வழக்கமாக குடும்ப உறுப்பினர்கள் தேவையான கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவுக்காக தங்கள் சொந்த நாட்டுக்கு மாற்றப்படுவார்கள். அதேபோல், உடன் ஊழியர்கள் மற்றும் பிற ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர்களுக்கும் அவ்வாறே செய்ய வேண்டும்.

8) பணயக்கைதி நிகழ்வை செய்தவர்(கள்) அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளும்போது மத்தியஸ்தராக செயல்பட உள்ளூர் நபர் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறவருக்கு உள்ளூர் மொழி சரளமாக பேசவும், நன்கு உரையாடவும் தெரிய வேண்டும். சில நிகழ்வுகளில் அந்த பகுதியில் பல மொழிகள் மற்றும் நேரம் இடைப்பட்டுள்ள காரணத்தினால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் தேவைப்படலாம். பணயக்கைதி செய்தவர்(கள்) இந்த நபர்களில் யாரையாவது தொடர்பு கொண்டால்:

- a) நீங்கள் தொலைபேசிகளை நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்றும், எந்த சலுகைகளை செய்ய உங்களுக்கு அதிகாரம் இல்லை என்பதையும் அழைப்பாளருக்கு கூறுங்கள்.
- b) அதிகாரம் உள்ள நபரை தொடர்புகொள்ள நீங்கள் முயற்சி செய்வதாகவும், ஆனால் இதுவரை அதை செய்ய முடியவில்லை என்பதையும் அழைத்தவருக்கு தெரிவியுங்கள். அல்லது அதிகாரத்தில் உள்ள நபருடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருப்பதாகவும், செய்தி / தகவல்கள் நம்பகமானது என்பதை அழைத்தவருக்கு சொல்லுங்கள்.
- c) இரக்கமாகவும், அனுதாபமுடனும் இருங்கள், ஆனால், அவர்கள் செய்தது சரியான காரியம் என்ற உணர்வை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்திவிடாதீர்கள்.
- d) அவர்(கள்) சொல்கிற அனைத்து காரியங்களையும் கவனமாக கேளுங்கள். கூடுமானால் உரையாடலை பதிவு செய்யுங்கள்.
- e) உங்களால் முடிந்தால் உறுதி செய்யுங்கள்
  - ❖ பிணையக்கைதியாக யார் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றார்.
  - ❖ அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு வைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.
  - ❖ அவர் என்ன கோருகிறார்.
  - ❖ பிணையக்கைதியின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு. அவருடன் பேச வேண்டும் என்று கேட்பது.
  - ❖ அவருடன் பேச உங்களுக்கு அனுமதி அளிக்கப்பட்டால், அவருக்கு உதவுவதற்கான எல்லாக் காரியமும் செய்யப்படுகிறது என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் உரையாடலை அவர்களும் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிற காரணத்தினால் அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவில் எந்த விஷயத்தையும் சொல்லாதீர்கள்.
  - ❖ மனிதாபிமான அடிப்படையில் பிணையக்கைதிகளை விடுதலை செய்ய ஆலோசனை அளியுங்கள்.
  - ❖ பெண்கள், குழந்தைகள் இருப்பார்களானால் அவர்களை விடுதலை செய்யும்படி கேளுங்கள்.
  - ❖ STALL FOR TIME!

9) நெருக்கடி மேலாண்மை குழுவின் அறிவுறுத்தல்களுடன் ஒத்துழைக்கிற ஒரு நபரை ஊடகங்களைக் கையாளத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

பிணையக்கைதியாக உயிர்வாழ்தல்

பிணையக்கைதி சூழ்நிலையில் உயிர்வாழ்வதற்கான முக்கியக் காரணிகளில் ஒன்றாக அறிவு காணப்படுகிறது. முன்னாள் பிணையக்கைதிகளாக இருந்தவர் இந்த உண்மையை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். தங்களுடைய எதிர்காலத்தைப் பற்றி அறிவு குறைவு காணப்பட்டதாக கூறியுள்ளார்கள். மேலும் அவர்களுடைய விடுதலைக்காக என்ன செய்யப்படுகிறது என்பது மிக முக்கியமானது.



ஒவ்வொரு பிணைக்கைதி சூழ்நிலையும் வித்தியாசமாக உள்ளது; சில அடிப்படை ஒற்றுமைகள் உள்ளன. சிந்தையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒற்றுமைகள்:-

1. கன் கட்டப்படுவதை எதிர்பார்க்கலாம்
2. போதை மருந்து ஏத்தப்படுவதை எதிர்பார்க்கலாம். பொதுவாக இது உங்களை அமைதியாக வைக்கச் செய்யப்படுகிறது மேலும் கடத்தலின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் உங்கள் நன்மைக்காகவே இவ்வாறு செய்யலாம்.
3. நீண்ட சோதனையை எதிர்பார்க்கலாம். பணயக்கைதி சூழ்நிலைகள் சில நேரம் குறுகிய காலமாக அல்லது மிக நீண்ட வாரங்கள், மாதங்கள், வருடம் அல்லது அதற்கு மேலும் நீடிக்கலாம்.
4. பணயக்கைதி சூழ்நிலையில் இரண்டு மிக ஆபத்தான நேரங்கள் உள்ளது, ஆரம்ப கட்டமும் இறுதிக் கட்டமான விடுதலை செய்யப்படுகிற நேரமும் குறிப்பாக அது ஒரு மீட்பு சம்பந்தப்பட்ட விடுதலையாக இருக்கும் போது மிகவும் ஆபத்தாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு பணயக்கைதி சூழ்நிலைக்கும் நான்கு அடிப்படைக் கட்டங்கள் உள்ளது மேலும் ஒவ்வொருக் கட்டத்திற்கும் கடத்தப்பட்ட நபர் செய்ய கூடிய மற்றும் செய்ய கூடாத சில காரியங்களை பின்பற்ற வேண்டும்:

1. கைப்பற்றப்பட்ட கட்டம் (Capture Phase): தனி நபர்கள் கடத்தப்படுகிற ஆரம்ப நேரம் கைப்பற்றப்பட்டக் கட்டம்.
  - ❖ அமைதியாக இருக்க முயற்சி செய்வது
  - ❖ கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிவது
  - ❖ பேசாதவரை/பேசாவிட்டால் பேச வேண்டாம்
  - ❖ சக ஊழியர்களிடம் கிசுகிசுக்க வேண்டாம்
  - ❖ பரிந்துரைகளை வழங்க வேண்டாம்
  - ❖ வாக்குவாதம் பண்ண வேண்டாம்
  - ❖ திடீரென்று எந்த அசைவையும் செய்ய வேண்டாம். முதலில் (அனுமதி) கேட்டுக்கொள்ளுதல்
  - ❖ நகைச் சுவையாக இருக்க வேண்டாம்
  - ❖ எந்த ஒரு தனிப்பட்ட அடையாளத்தையும் விட்டுவிட வேண்டாம்.
  - ❖ உங்கள் தலையை மறைக்க/மூட அனுமதிக்க வேண்டாம். இது உங்களை மனிதாபிமானமற்றதாகாக்குகிறது மேலும் சிறைப்பிடிக்கப்பட்டவர்கள் உங்களை விருப்பப்படி அப்புறப்படுத்துவதை எளிதாக்குகிறது.
  - ❖ முதல் ஒரு மணி நேரம் மிகவும் ஆபத்தானது. உங்கள் அமைதியைப் பராமரிக்க உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.
2. போக்குவரத்து மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக் கட்டம். பணயக்கைதிகள் சிறை வைக்கப்படுகிற இடத்திற்கு கொண்டுச் செல்லப்படுகிற நேரம்.
  - ❖ பொறுமையாக இருப்பது
  - ❖ ஓய்வு எடுக்க முயற்சி செய்தல். உங்களுக்கு அது தேவை
  - ❖ உங்களைச் சிறைபிடித்தவர்களிடம் கண்ணியமாகவும் பண்பட்டவராகவும் இருங்கள். அவர்களை மரியாதையுடன் நடத்துங்கள்.
  - ❖ உங்களைச் சிறைபிடித்தவர்களுடன் நல்லுறவை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனிதநேயத்தை அவர்களுக்கு நினைவுட்ட இது உதவும் மற்றும் சீரற்ற முறையில் உங்களை அப்புறப்படுத்துவதை சற்று அதிகம் கடினமாக்கும்.
  - ❖ நன்றாக கவனித்து கேளுங்கள். வாக்குவாதம் செய்யாதீர்கள்
3. சிறைவைக்கப்படுகிறக் கட்டம்

- ❖ சரீரபிரகாரமாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
  - ❖ மனரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். எழுதவும், படிக்கவும் அல்லது மன விளையாட்டுகளை விளையாடவும்.
  - ❖ சரியான அளவு தூக்கத்தை பெறுங்கள்
  - ❖ உணவை நிராகரிக்காதீர்கள். உங்கள் பலத்தைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
  - ❖ நேரத்தை டிராக் வைத்து கண்காணியுங்கள்
  - ❖ நம்பிக்கை இழந்து விரக்தி அடையாதீர்கள். உங்களுடைய விடுதலைக்காக அநேக மக்கள் பணிபுரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.
4. விடுதலை அல்லது முடித்தல் கட்டம். மீட்பதற்கு முயற்சி செய்கிற நேரம் அல்லது பணயக்கைதிகளை கடத்தியவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளை கைவிடுகிற நேரம்.
- ❖ விடுதலை செய்வதற்கான பேச்சு வார்த்தை நடத்தப்பட்டால், கடிதத்தில் உள்ள அனைத்துக் கட்டளைகளையும் பின்பற்றவும்.
  - ❖ மீட்பு முயற்சியின் பலனாக விடுதலை வந்தால், இந்த பிரிவில் உள்ள வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றவும்.

ஓத்துழைப்பைக் கட்டுதல்: முன்பு கூறியது போல, உங்களைக் கடத்தியவர்களுடன் ஒரு நல்ல உறவை வளர்ப்பது முக்கியம். உங்களுக்கு தெரியாத நபரைவிட, உங்களுக்கு தெரிந்தவரை கொலை செய்வது மிகவும் கடினமானது அல்லது சிறைபிடிக்கப்பட்டவரின் தலையை ஒரு துணிப் பையினால் மறைப்பதன் மூலம் முழுவதும் தனிமையால் அல்லது உருவகப்படுத்தப்பட்டத் தனிமையால் மனித நேயமற்ற ஒருவரை கொல்வது மிகவும் கடினம்.

1. உங்களைச் சிறைப்பிடித்தவர்களுடன் முடிந்தவரை அடிக்கடி உரையாடுங்கள்.
  - ❖ உங்கள் குடும்பத்தைக் குறித்து பேசுங்கள், குறிப்பாக உங்கள் அம்மாவைக் குறித்து பேசுங்கள்.
  - ❖ மனிதாபிமான தொழிலாளியாக உங்கள் பக்கச்சார்பற்றத் தன்மை மீது வலியுறுத்துங்கள்.
  - ❖ உங்களைச் சிறைப்பிடித்தவர்களுடன் உங்களுடைய மனித தேவைகளான பசி, தாகம் மற்றும் உங்களை விடுதலை செய்வதற்கான தேவையைக் குறித்து பேசுங்கள்.
  - ❖ உங்களைச் சிறைப்பிடித்தவர்களிடம் கெஞ்சுவோ, மன்றாடவோ வேண்டாம்.
  - ❖ உங்களைச் சிறைப்பிடித்தவர்களுடன் மதம் அல்லது அரசியல் குறித்து விவாதம் செய்ய வேண்டாம்.
  - ❖ அவர்களை அடையாளம் காண கூடிய எந்த காரியத்தையும் அவர்களுடைய பெயர்களையும் கேட்க வேண்டாம்.
2. உங்களுடைய பொருட்களான கைகடிகாரம், மூக்கு கண்ணாடி அல்லது மோதிரம் போன்றவற்றை அவர்கள் கேட்காதபட்சத்தில் கொடுக்க வேண்டாம்.
3. உங்களைச் சிறைப்பிடித்தவர்களை எப்போதும் எதிர்கொள்ளுங்கள்
  - ❖ மிகவும் வெளிப்படையாக இல்லாமல் அவர்களுடைய முகச் சாயல்களை நினைவு வைத்துக்கொள்வதற்கு முயற்சியுங்கள்.
  - ❖ அவர்கள் உரையாடும்போது பெயர்களை குறிப்பிடுகிறார்களா என்று கவனியுங்கள். அவ்வாறு கவனித்தவைகளை நினைவில் வைக்க ஈடுபடுங்கள்.
  - ❖ ஒரு வடு அடையாளம், ஒரு பட்டமான பழக்கம் போன்ற விசித்திரமான ஒன்றை ஒவ்வொரு சிறைப்பிடித்தவனுடையதைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சியுங்கள்.
4. பணயக்கைதி சம்பவத்தின் மீது மற்றும் அதை செய்தவர்கள் மேல் பரிதாபம் கொள்ளுகிற “ஸ்டாக் ஹோம் நோய்க்குறி”(stockholm syndrome) குறித்து விழிப்பாக

இருங்கள். ஸ்டாக் ஹோம் நோய்க் குறியினால் Patty Hearst பாதிப்பட்டு, தன்னை கடத்தியவர்கள் பக்கம் நின்று தன் கைகளில் ஆயுதங்களை எடுத்துக்கொண்டார். உங்கள் அடையாளத்தை விட்டுவிடாமல் அப்படியே வைத்திருங்கள்.

5. சரீரம் மற்றும் மனரீதியான ஆரோக்கியம்: பணயக்கைதிச் சூழ்நிலையில் உங்கள் மனம் மற்றும் சரீர பிரகாரமான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியம். மீட்பதற்கான முயற்சியின் போது அல்லது தப்பிச் செல்வதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு கிடைக்கும்போது உங்கள் மனதும், சரீரமும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியம்.

- ❖ நேரம் மற்றும் நாட்களின் பதிவை வைத்திருங்கள்
- ❖ தினசரி நடைமுறை வழக்கத்தை வைத்திருங்கள். எதாவது ஒரு வழியில் உங்கள் வாழ்க்கையை வடிவமைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ❖ சரீர பிரகாரமான உடற்பயிற்சியை செய்யுங்கள், ஒரு வேலை அது ஐசோமெட்ரிக் - ஆக இருக்கலாம்.
- ❖ அதிக அளவில் தண்ணீர் குடியுங்கள் பணயக்கைதி சூழ்நிலையில் உடம்பில் நீரிழப்பு (dehydrate) ஏற்படுவது வழக்கமானது.
- ❖ உங்களை நன்றாக பராமரித்து, முடிந்த அளவு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ ஆக்கப் பூர்வமாகவும், நேர்மறையாகவும் சிந்தியுங்கள். உங்கள் குடும்பம் போன்ற இனிமையான, இன்பமான நினைவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ❖ இறுதியாக உங்களுக்கு கிடைக்கப் போகிற விடுதலை மீது நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள். உங்களை பயமுறுத்த, சோகமாக்க பொய்யான விடுதலை தேதிகளை உங்களை கடத்தியவர்கள் கூறலாம்.

6. அவமானகரமான, திகிலூட்டுகிற போலி மரண தண்டனை வழங்குதல் போன்ற அனுபவங்களுக்கு நீங்கள் உட்படுத்தப்படலாம் என்பதை நினைவில் வையுங்கள், இதன் விளைவாக உங்கள் குடல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பையை கட்டுப்படுத்த இயலாது. இவ்வாறு நடைபெறுவது சாதாரணமானது, மற்றவர்களும் இதேபோன்று இழிவாக நடத்தப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

தகவல் தொடர்பு மற்றும் பேச்சு வார்த்தை:

இது உங்களுடைய வேலை அல்ல! வல்லுநர்கள் அதைச் சமாளிக்கட்டும். நேரத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதே பேச்சுவார்த்தையின் நோக்கம். சிறைப்பிடிக்கப்பட்டவர்களை நேரம் களைப்புற செய்கிறது மேலும் பொதுவாக மகிழ்ச்சியான முடிவு பலனான உள்ளது.

1. வானொலி அல்லது தொலைபேசியில் பேச ஆயத்தமாக இருப்பது. சொல்லும்படி சொன்னதை மட்டும் சொல்லுங்கள், உரையாடலில் உதவியாக இருக்கக் கூடிய ஆயத்தமாக வைக்கப்பட்டுள்ள குறியீட்டு வார்த்தையைப் பயன்படுத்தவும். அதை கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
2. ஒரு குழுவில் நீங்கள் பிடிபட்டால், ஒரு செய்தித் தொடர்பாளரை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
3. பேச்சுவார்த்தைச் செயல்பாட்டில் ஈர்க்கப்படுவதை தவிர்க்கவும்.
4. பேச்சுவார்த்தைச் செயல்பாட்டில் இருந்து விலகி இருக்க முடியாது என்றால், எல்லாவற்றையும் துல்லியமாக விளக்க மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.
5. ஒரு பத்திரிகை உறுப்பினருக்கு முன் நீங்கள் தோன்றும்போது, மீட்பைப் பாதிப்பதற்காக அங்கே அவர்கள் இல்லை என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தலைப்புச் செய்திக்காக அவர்கள் அங்கே இருக்கிறார்கள்.

தப்பித்தல்:

தப்பிச் செல்வதற்கான முடிவை எடுப்பது முற்றிலும் உங்களுடையது. ஆனால் அது மிகவும் ஆபத்தானது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. உங்களை கொலை செய்வதற்கு அவர்கள் திட்டமிட்டுள்ளார்கள் என்று நீங்கள் நம்பினால், தப்பித்துக்கொள்வது முதன்மையான கருத்தாகும்.
2. உங்கள் வெற்றியைப் பொருட்படுத்தாமல், நீங்கள் தப்பிச் சென்றால் மற்ற கைதிகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படக் கூடும் என்பதை நினைவில் வைக்கவும்.
3. முரண்பாடுகளை எடைபோடுங்கள்:
4. சிறைப்பிடித்தவர்கள் மற்றும் அவர்களின் ஆயுதங்களை கணக்கெடுங்கள்.
5. கட்டிடத்தில் உங்கள் அறை இருக்கும் இடத்தைக் கருத்தில் வையுங்கள்.
6. தெரிந்த இடமாக இருந்தால், கட்டிடத்தின் இருப்பிடத்தை கவனியுங்கள்.
7. குறிப்பாக பாலைவனம் போன்ற நிலப்பரப்பில் நிலத்தின் அமைப்பைக் கவனியுங்கள்.
8. சிறைப்பிடித்தவர்கள் உள்ளேயும், வெளியேயும் இருக்கிறார்களா என்பதை தீர்மானிக்க முயற்சிக்கவும்.
9. கட்டிடத்தின் வெளியே இருந்து நீங்கள் இதை செய்வீர்கள் என்றால் என்ன செய்வீர்கள்?
10. வானிலையைக் கவனியுங்கள்.
11. வெளிப்புறத்தில் உயிர் வாழ்வதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்களா?
12. நீங்கள் உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் ஆயத்தமாக இருக்கிறீர்களா?
13. தோல்வியின் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொள்ள அல்லது மீண்டும் கைப்பற்றப்பட்டால் அதை ஏற்றுக்கொள்ள தயாராக இருக்கிறீர்களா?
14. நல்ல விதமாக நேர்மறையாக சிந்தியுங்கள். எளிதில் மனம் தளர்ந்து விட்டுவிடாதீர்கள்.

#### மீட்பு / மீட்கப்படுதல்

இது மிகவும் ஆபத்தானச் சூழ்நிலைகளில் ஒன்று என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பணயக் கைதி சூழ்நிலைகளில் உயிரைப் பாதுகாப்பதே காவல்துறையினர் தங்களுடைய முதன்மையான நோக்கமாக கருதுகிறார்கள். மீட்பு என்பது ஒரு கடைசி முயற்சியாக உள்ளது. முயற்சி செய்யாவிட்டால் உயிர்கள் இழக்கப்படும் என்ற மிக மோசமான நிலைமையில் மட்டுமே இது தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.

1. ஒரு தாக்குதல் நிகழும்போது, சிறைப்பிடித்தவர்களைத் திகைக்க வைப்பதற்காக தொடர்ச்சியான கண்முடித்தனமான காது கேட்காத அளவிற்கு வெடிப்புகள் இருக்கும். அநேகமாக, கண்ணீர்ப்புகை பயன்படுத்தப்படுவதுடன் மிகபெரிய அளவில் குழப்பங்களும் காணப்படும். மனதளவில் நீங்கள் இவைகளுக்கு தயாராக இருந்தால், நீங்கள் உயிர்வாழ்வதற்கு சிறந்த வாய்ப்பு உள்ளது.
2. தாக்குதல் தொடங்குவதற்கு முன்பு, திட்டமிடுங்கள். அறையில் மறைந்துக்கொள்வதற்கான சிறந்த இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
3. ஒரு பாதுகாப்பு தரக்கூடிய அளவிலான பொருளின் பின்னால் மறைந்து கொள்ளலாம், சிறு துகள்கள் மற்றும் தோட்டாக்களிலிருந்து அது உங்களை தாக்காமல் பாதுகாக்கும்.
4. தாக்குதல் தொடங்கிய உடன் உடனடியாக கீழே இறங்குங்கள்.
5. தாக்குதல் படை வழங்குகிற எந்த உத்தரவுகளுக்கும் உடனடியாக கீழ்ப்படியுங்கள்.
6. சிறைப்பிடித்தவர்களால் நிராகரிக்கப்பட்ட எந்த ஆயுதங்களையும் எடுக்க வேண்டாம். நீங்கள் சுடப்படுவீர்கள்.
7. உங்கள் தலைமேல் கைகளை வைத்து அல்லது காற்றில் கைகளை உயர்த்தி வைத்து எந்தவிதமான அச்சுறுத்தலையும் ஏற்படுத்தாமல் அதிகாரிகளிடம் உங்களை அடையாளம் காட்டுங்கள்.
8. உங்களைக் கடத்தியவர்களின் ஆடைகளுடன் உங்கள் ஆடைகளை மாற்றுவதைத் தவிர்க்க கூடிய எல்லாவற்றையும் செய்யுங்கள்.

## தற்கொலை: தற்கொலை அச்சுறுத்தலுக்கு முதல் உதவி நடைமுறைக்கான விதிமுறைகள்

தற்கொலைக்கு அச்சுறுத்தும் ஒருவருக்கு உதவுகிறதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

“ஒரு கிளாசிக் (CLASSIC) பதில்”  
உதவி செய்வதற்கான இலக்குகள்

### **C - Compassion**

இரக்கம்/தயை

### **L - Listen**

கவனித்து கேட்பது

### **A - Assurance**

உறுதி

### **S - Safety**

பாதுகாப்பு

### **S - Support**

ஆதரவு

### **I - Inform**

தெரிவித்தல்

### **C - Connect**

இணைக்கவும்

#### 1. இரக்கம்/தயை

- ❖ தற்கொலைப் பற்றிய உண்மைகளை வெளிப்படையாக பேசுங்கள்
- ❖ ஆர்வம் காட்டுங்கள்
- ❖ அதிர்ச்சியடைந்ததாகச் செயல்பட வேண்டாம்

#### 2. கவனித்துக் கேளுங்கள்

- ❖ அவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அனுமதியுங்கள் மேலும் அவர்கள் உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்துங்கள். தற்கொலை உணர்வு உள்ள மக்கள் பதில்களையோ அல்லது தீர்வுகளையோ விரும்புவதில்லை. அவர்கள் தங்கள் அச்சங்களை, கவலைகளை வெளிப்படுத்த ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை விரும்புகிறார்கள். (befrienders.org)
- ❖ நியாயம் தீர்க்க வேண்டாம்
- ❖ தற்கொலை சரி அல்லது தவறு என்று விவாதம் செய்ய வேண்டாம்
- ❖ இறையியல் கலந்துரையாடல் குறித்து கவனமாக இருங்கள்.

#### 3. உறுதி

- ❖ மாற்று வழிகள் உள்ளது என்று நம்பிக்கையை வழங்குங்கள் ஆனால் நேர்மையற்ற அல்லது மேலோட்டமானவைகளை உறுதியளிக்க வேண்டாம்.
- ❖ அவர்களுடன் இருக்க முன்வருதல்.

#### 4. பாதுகாப்பு

- ❖ தற்கொலைத் திட்டம் அல்லது தற்கொலைக்கு முயற்சித்த ஒருவரை ஒருபோதும் தனியாக விட்டுவிடாதீர்கள்;
- ❖ அந்த நபருடன் யாரையாவது தங்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்;

- ❖ குடும்ப நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பாளர்களின் உதவியுடன் அவரைச் சுற்றியுள்ள ஆபத்தான பொருட்களை (துப்பாக்கி, மருந்து, கத்தி போன்றவை) அகற்றுவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

#### 5. ஆதரவு

- ❖ முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ளப் பிரகாரம் குடும்பம் அல்லது நண்பர்களில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களை தொடர்புகொள்ள முன்வருதல்;
- ❖ நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் (உடைந்த உறவு, வேலை, போன்றவை) உதவி செய்ய முன்வருதல்.

#### 6. தெரிவித்தல்

- ❖ உடனடியாக உங்கள் உடனடி தலைவருக்கு தெரிவித்தல்;
- ❖ குடும்பம் அல்லது ஆதரவுக் குழுவுக்குத் தெரிவித்தல்

#### 7. இணைக்கவும்

- ❖ பொருத்தமான மனநல பணியாளர்களுடன் அவர்களை இணைக்கவும்;
- ❖ இரகசியத்திற்கு இடம் அளிக்க வேண்டாம்
- ❖ மனநல பணியாளரை சந்திக்க அவனுடன் அல்லது அவளுடன் செல்ல முன்வருதல்.

<p>தற்கொலைச் செய்துகொள்ளலாம் என்ற எண்ணத்துடன் உள்ளவருக்கான குறிக்காட்டிகள்.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ வாய்மொழி துப்புகள் <ul style="list-style-type: none"> <li>• “நான் இறந்துவிட்டால் நன்றாக இருக்கும்”</li> <li>• “நான் இல்லாவிட்டால் மக்கள் நன்றாக இருப்பார்கள்”</li> <li>• “இது எல்லாத்துக்கும் ஒரு முடிவு செய்ய போகிறேன்”</li> <li>• “வாழ்வதனால் என்ன பலன்”?</li> <li>• “நான் இறந்துவிட்டால் யார் கவலைப்படப் போகிறார்கள்?”</li> <li>• “விரைவில் நீங்கள் என்னைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியிருக்காது”</li> </ul> </li> </ul>	<p>தற்கொலைக்கான ஆபத்தை அதிகரித்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ முந்தைய தற்கொலை முயற்சிகள்</li> <li>❖ மனச்சோர்வு &amp; குடும்பமழக்கத்தின் வரலாறு</li> <li>❖ தற்கொலைத் திட்டம்</li> <li>❖ தற்கொலைச் செய்வதற்கான வழிமுறைகள் (மருந்து, துப்பாக்கி, கத்தி போன்றவை)</li> <li>❖ குடும்பம் அல்லது நண்பர்கள் ஆதரவு இல்லாதது.</li> <li>❖ குடும்பத்துடன் தொடர்பு இல்லாதது</li> <li>❖ ஆதரவுற்ற அல்லது தவறாக பயன்படுத்துகிற / துஷ்பிரயோகம் செய்கிற குடும்பம்.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ சாப்பிடுவதில் அல்லது தூங்குவதில் சிக்கல் உள்ளது</li> <li>❖ பழக்க வழக்கத்தில் வியக்கத்தக்க விதத்தில் மாற்றங்களை காட்டுதல்</li> <li>❖ சமூக செயல்பாடுகள் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து விலகுதல்</li> <li>❖ பொழுதுபோக்கு, வேலை, பள்ளி போன்றவற்றில் ஆர்வத்தை இழப்பது</li> <li>❖ இறுதி ஏற்பாடுகளை செய்தல் அல்லது உயிலை ஏற்படுத்துவது மூலம் இறக்க ஆயத்தமாகுதல்</li> <li>❖ மதிப்புமிக்க உடைமைகளை மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பது.</li> <li>❖ தேவையற்ற அபாயமானவைகளை செய்தல்</li> <li>❖ மரணம் அல்லது இறப்புக்குறித்து எண்ணுதல் மற்றும் பேசுதல்.</li> <li>❖ தங்களுடைய தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் ஆர்வத்தை இழக்கிறது.</li> <li>❖ மது அல்லது போதைப் பொருட்களின் பயன்பாட்டை அதிகரித்தல்</li> <li>❖ அதிகமாக அழுவது.</li> </ul>	<p>அவர்களுக்கு தேவையானது என்ன</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ கவனித்துக் கேட்பதற்கு யாராவது ஒருவர்</li> <li>❖ நம்புவதற்கு யாராவது ஒருவர்</li> <li>❖ அக்கறை செலுத்துவதற்கு யாராவது ஒருவர்</li> </ul> <p>அவர்களுக்கு தேவையற்றது என்ன</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ தனிமையாக இருப்பது</li> <li>❖ ஆலோசனை / அறிவுறுத்தப்படுதல்</li> <li>❖ விசாரிக்கப்படுவது / விசாரணை செய்தல்</li> </ul>

சம்பவத்தை சுற்றியுள்ள மக்களுக்காக அக்கறை கொள்ளுதல்

- ஊகம் அல்லது குழப்பத்திற்கு இடம் அளிக்காமல் மிக தெளிவான தகவல் தொடர்பு உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்தல்;
- 72 மணி நேரத்திற்குள் சம்பவத்தில் தொடர்புடைய மக்களுக்கு debrief. தற்கொலை என்பது ஒரு நெருக்கடியான சம்பவம், எனவே debrief செய்வதற்கு பயிற்சிப் பெற்ற மக்கள் தேவை. உள்ளூர் தொழில் ரீதியான வல்லுநர்கள் அல்லது உறுப்பினர் பராமரிப்பு வட்டத்தில் உதவிக்காகத் தொடர்பு கொள்ளவும்;
- தற்கொலை முயற்சி மற்றவர்கள் மீது “சிற்றலை விளைவை” ஏற்படுத்தக் கூடியது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள், குறிப்பாக உளவியல் அல்லது உடலியலில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த நேரங்களில் பலவீனமாக இருப்பார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் - நெருக்கடிக்குப் பிறகு:

- நெருக்கடி எவ்வாறு கையாளப்பட்டது என்பதை மதிப்பாய்வு செய்யவும். நீங்கள் என்னக் கற்றுக் கொண்டீர்கள்? நன்றாக நடந்தது என்ன? மற்றொரு முறை வித்தியாசமாக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

சட்டரீதியானப் பிரச்சனைகள்

தற்கொலை முயற்சி நடந்தால் யார் அதில் ஈடுபட வேண்டும் என்பது மற்றும் தற்கொலை தொடர்பாக சட்டரீதியானத் தேவைகள் என்ன என்பதும் நாட்டுக்கு நாடு வித்தியாசமாக உள்ளது. சில நாடுகளில் இது ஒரு குற்றம் என்று கருதப்படுகிறது. சில நாடுகளில் தற்கொலை முயற்சிக்குப் பிறகு ஒருவரை வீட்டிற்கு அனுப்பினால் அது குற்றம். நீங்கள் இருக்கின்ற நாட்டில் உள்ள இதற்கானத் தேவைகளை நீங்கள் அறிந்திருக்கின்றீர்களா என்பதையும், அவைகளுக்கு இணங்குகின்றன என்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான எண்ணங்கள்:

- விண்ணப்ப செயல்முறையை தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். விண்ணப்பம் மற்றும் குறிப்புரையைக் கவனமாக வாசியுங்கள். ஒருவேலை அது தெளிவாக இல்லையென்றால் கேள்விகள் கேளுங்கள். பெரிய உளவியல் பிரச்சனைகள் மற்றும் சுகவீனம் உள்ளவர்களை ஊழியர்களாக அல்லது மாணவர்களாக நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்;
- ஊழியர்கள், மாணவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் செல்லுபடியாகிற சுகாதார காப்பீடு இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள், அவை உள்நாட்டிலும், வெளிப்புற ஊழியத்திற்காக செல்லக் கூடிய இடங்களிலும் அவசரகால சூழ்நிலை மற்றும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டுத் தொடர் சிகிச்சைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் பொருந்துகிறதா என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் விண்ணப்ப படிவங்களில் உளவியல்/மனநல ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் குறித்தக் கேள்வியை சேருங்கள். உங்கள் நாட்டில் சட்டபூர்வமாகக் கேட்க அனுமதிக்கப்பட்டவைகள் என்ன என்பதை பாருங்கள். ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் இது மாறுபடும்.

தற்கொலைப் பற்றிய மேம்பட்ட விழிப்புணர்வை நோக்கி இளைஞர் அருட்பணி இயக்கம்

இளைஞர் அருட்பணி இயக்கம்

சிறந்தப் பயிற்சி

ஆவணம் - 1

ஆவணம் 1 “தற்கொலைப் பற்றிய மேம்பட்ட விழிப்புணர்வை நோக்கி” தற்கொலை சிந்தனை பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதும், அதை நிர்வகிப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறையை ஏற்படுத்துவதே இந்த ஆவணத்தின் நோக்கம். இதன் பின் வருகிற ஆவணமான ஆவணம் 2 “தற்கொலை விசாரணை – தற்கொலையின் அபாயத்தில் யார் இருக்க கூடும் / இருக்க கூடிய ஒருவருக்கு உதவி செய்தல்” என்பது இடர் மதிப்பீட்டில் உதவுவதாகும்.

இன்றைய நாட்களில் தற்கொலை ஒரு தொற்று நோய் போல் சமுதாயத்தில் காணப்படுகிறது. உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) 2019-ஆம் ஆண்டில் தற்கொலை செய்து கொள்வதால் ஆண்டுக்கு ஒரு மில்லியனுக்குக் குறைவான மக்கள் இறக்கிறார்கள், இது உலகளாவிய இறப்பு விகிதத்தில் 1,00,000-க்கு 16 பேர் அல்லது ஒவ்வொரு 40 வினாடிக்கு ஒரு மரணம் நடைபெறுவதாகவும். மற்றும் 3 வினாடிக்கு ஒருவர் தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்வதாகவும் வெளிப்படுத்தியது.

தற்கொலை மற்றும் மனநல கோளாறுகள் இடையிலானத் தொடர்பு (குறிப்பாக, மனச் சோர்வு மற்றும் மதுபான பயன்பாட்டுக் கோளாறுகள்) உயர் வருமானம் உள்ள நாடுகளில் நன்கு நிறுவப்பட்டுள்ளது, எனினும் நிதி அழுத்தங்கள் போன்ற வாழ்க்கை அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கும் திறனில் முறிவு ஏற்படுகிறபோது, உறவுகளில் முறிவு அல்லது நீண்டகால நோய், மனவேதனை நிமித்தம் பல தற்கொலைகள் நெருக்கடி தருணங்களில் திடீரென நிகழ்கின்றன.

கூடுதலாக, கருத்து வேறுபாடு, பேரழிவு, வன்முறை, துஷ்பிரயோகம் அல்லது இழப்பு மற்றும் தனிமை உணர்வு ஆகியவற்றை அனுபவிப்பது தற்கொலை நடத்தையுடன் வலுவாக தொடர்புடையது. அகதிகள், புலம்பெயர்ந்தோர், பழங்குடி மக்கள், லெஸ்பியன், இருபால், திருநங்கைகள், இன்டர்செக்ஸ் நபர்கள் மற்றும் கைதிகள் போன்ற பாகுபாட்டை அனுபவிக்கும் பாதிக்கப்படக்கூடியக் குழுக்களிடையே தற்கொலை விகிதங்கள் அதிகமாக உள்ளது. முந்தைய தற்கொலை முயற்சியானது தற்கொலைக்கான வலுவான ஆபத்துக் காரணியாக உள்ளது.

### World Health Organisation

ஒவ்வொரு பத்து இளம் வாலிபர் மரணங்களில் ஒன்று தற்கொலையின் பலனாக உள்ளது, அதே நேரத்தில் பத்து இளம் வாலிபர்களில் நான்கு பேர் இதுபோன்ற செயல்களை தீவிரமாக சிந்திக்கிறார்கள். (உதாரணமாக: முப்பது மாணவர்களைக் கொண்ட ஒரு வகுப்பில் ஏறத்தாழ 7 மாணவர்கள் ஒருமுறையாவது தீவிரமாக தற்கொலைக் குறித்து கருதுகிறார்கள் அல்லது முயற்சிக்கிறார்கள்)

இந்த வகையான ஆபத்து தனக்கோ அல்லது இன்னொருவருக்கு உள்ளது என்று கருதினால், அந்த சூழ்நிலைக்குள் மற்றவர்கள் கொண்டுவரப்படுவது கட்டாயம் மேலும் அவசர கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

தனிநபரின் சுயாட்சியை நாம் மதிக்கிறோம் என்றாலும், மனச்சோர்வு காரணமாக அவர்களுடைய நுண்ணறிவு மற்றும் தீர்ப்பு பலவீனமாக காணப்படலாம்.



உடனடி விளைவுடன் மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிப்பதின் முக்கியம் பேஸ் (base) அல்லது செயல்பாட்டு இருப்பிடக் கட்டமைப்பைப் பொறுத்தது)

- ❖ பள்ளித் தலைவர் அல்லது வட்டத் தலைவர்
- ❖ பயிற்சி குழு ஒருங்கிணைப்பாளர்
- ❖ உறுப்பினர் பராமரிப்பு
- ❖ 2 அல்லது 3 நிலை என்றால் - திட்டமிடுதல் மற்றும் தீர்மான நிலை (கீழே பாருங்கள்). பேஸ் தலைவருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.
  - ° மேம்பட்ட திட்டமிடல் நிலையில் பெற்றோருக்கு அல்லது துன்பத்தை அனுபவிப்பவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கக் கூடிய உறவினர்களுக்கு தகவலைத் தெரிவிப்பதைக் குறித்து கடுமையாகக் கருத்தில்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இந்த நிலைகள் உங்கள் பேஸில் (base) இல்லையென்றால், அதிகாரத்தில் உள்ள அடுத்த முக்கியமான நபருக்கு தெரிவிப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

சரியான மற்றும் திறம்படத் தலையிடும் வாய்ப்பை நாம் இழக்காதபடி நம்முடையத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இடர்நிலைகள் மற்றும் அதன் மேலாண்மை

நிலை 1: எண்ணங்களுக்கு உருக்கொடுத்தல் / கருத்து

இந்த நிலையில் இருப்பவர்கள், ஒரு மனச்சோர்வடைந்த நபர் அதிகமதிகமாக தற்கொலைக் குறித்து சிந்திக்கிறார். தற்கொலைப் பற்றிய பயம் அதன் மீதான ஈர்ப்பைவிட அதிகமாக உள்ளது. எனவே அந்த நபர் இருண்ட எண்ணங்களை நினைக்கக் கூடும் (“நான் இல்லாமல் என் குடும்பம் நன்றாக இருக்கும்”), இருண்ட இசை மீது அதிக ஆசை (அதே மனச் சோர்வு பாடலை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பது), அல்லது மரணம், தற்கொலை, வேதனை / வலி மற்றும் நம்பிக்கையற்றத் தன்மைப் பற்றிய எண்ணங்களைக் கலை வெளிப்பாடு மூலம் வெளிப்படுத்துதல், ஆனால் இன்னும் ஒரு தீர்க்கமானக் குறிப்பிட்டத் திட்டத்தை வகுக்கத் தொடங்கவில்லை. நிலை 1-ல் உள்ள மக்கள் குறைந்த ஆபத்து உடையவர்கள், இந்த நிலையில் தற்கொலைப் பற்றிய எண்ணங்களை மக்கள் வெளிப்படுத்தியதற்காக அவர்களுடைய விருப்பமில்லாமல் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மேலாண்மை

- ° தனிநபருக்கு உதவி தேவைப்படும் பட்சத்தில், அவருக்கு உதவி செய்கிற ஆதரவை தரக்கூடியவர்களைக் குறித்து விசாரித்தல். பாதிக்கப்படுபவர்கள் அடிக்கடி மாறுபடுகிறார்கள் என்பது கவனிக்கத்தக்கது (கலவையான எண்ணங்களுடன் இருப்பது அல்லது ஏதாவது காரியம், யாரோ ஒருவரைக் குறித்து முரண்பாடான கருத்துடன் இருப்பது) அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரைப் பார்ப்பதை நிராகரித்தல். உதவியாளரை இது ஊக்கமிழக்க செய்யக் கூடாது.
- ° மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் உளவியல் சிகிச்சையை உள்ளடக்கிய மருத்துவ சாத்திக்கூறு மற்றும் மனச் சோர்வுக்கான இன்னும் கூடுதலான உதவிக்கு மருத்துவ சுகாதார பயிற்சியாளரைச் சந்திக்க பரிந்துரைத்தல்.

- ஆலோசனைகளுக்கு இடையில் உதவியாக கருதப்படுகிற எந்தவொரு கவனிப்பு விஷயத்திலும் மருத்துவ சுகாதார நிபுணரிடம் விசாரித்தல்
- இது 2 நிலைக்கு விரிவடையக் கூடியதாக உள்ளதினால், இந்தக் கட்டத்தில் பள்ளித் தலைவர்கள் அல்லது வட்டத் தலைவரிடமிருந்து நெருக்கமானக் கண்காணிப்பு தேவைப்படுகிறது.

நிலை 2: திட்டமிடுகிற நிலை

இந்த கட்டத்தில் நபரின் வேதனையானச் சிந்தனையானது தற்கொலைக்கான குறிப்பிட்டத் திட்டத்தை வகுக்கத் தொடங்குகிறது. இந்த நிலையில் மனச்சோர்வு மோசமடைகிறது, மற்றவர்களுக்கும் தெளிவாகத் தெரிகிறது. உதாரணமாக, மற்றவர்களைத் தொடுவதிலிருந்தோ அல்லது மற்றவர்களால் தொடுவதிலிருந்தோ விலகாத அல்லது முன்னெப்போதையும்விட அதிக வேதனையில் இருப்பதாகத் தோன்றும் போது அவர்கள் தங்கள் வலி மற்றும் துன்பத்தை வாய்மொழியாக சொல்வதை நிறுத்தலாம், இந்த நிலைக்கான வெளிப்படையான ஆதாரமாக இது உள்ளது. உறவுகளிடமிருந்து விலகி தனிமைப் படுத்திக்கொள்ளுதலும் இந்த நிலையில் சகஜமானது. அவையாவும் நன்கு பலன் அளிக்கத்தக்க உளவியல் மற்றும் மனநல பராமரிப்பு முக்கியமாக தேவை என்ற போதிலும், அவை யாவும் நடுத்தர ஆபத்து என்றே கருதப்படுகிறது.

மேலாண்மை

- இன்னும் கூடுதல் உதவிக்கு சிகிச்சையாளருடன் ஈடுபடுதல்;
- மனச்சோர்வு மற்றும் மேலாண்மைக்கு இன்னும் கூடுதலான உதவிக்காக மருத்துவ சுகாதார பயிற்சியாளரை பார்க்க குறிப்பிடுதல்;
- மருத்துவரை சந்திக்க நோயாளியுடன் வருவதற்கு அவர்களுடைய அனுமதியை கருத்தில் கொள்ளுதல்; குழப்பம் என்பது இந்த நிலையில் சகஜமாக இருக்கும் மேலும் கொடுக்கப்பட்டத் தகவலை தவறாக புரிந்துகொள்ளப்படுதல் அல்லது புகாரளிக்காமல் இருப்பது அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.
- இத்தகைய நிலையில், மாயத்தோற்றம், மருட்சி போன்ற மன உளைச்சலின் பிற அறிகுறிகள் அல்லது முன்பு கண்டறியப்பட்ட இருமனைக் கோளாறு (Bipolar Disorder) அல்லது பி.டி.எஸ்.டி (PTSD) போன்ற மருத்துவ இடையூறுகள் காணப்படுகிறது. ஆலோசனை அளிக்கிற மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும், மேலும் மேலாண்மைக்கு ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் செல்ல பரிந்துரைக்கவும்.
- துன்பத்தில் இருப்பவர்களை விழிப்பாகவும், நெருக்கமாகவும் கவனிப்பது வலுவாக கருதப்பட வேண்டும். இதை செய்வதற்கு மற்ற ஊழியர்கள் அல்லது மாணவர்களின் ஈடுபாடு, உதவி தேவை. அதைக் குறித்து உங்களுடைய தகவல் பரிமாற்றம் மிக தெளிவாக இருக்க வேண்டும், உதாரணமாக, என்ன தேவைப்படுகிறது, உங்கள் எதிர்பார்ப்பு என்ன போன்றவை. அவர்கள் எதாவது வலியுறுத்த விரும்பினால் யாரை தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்பதை குறிப்பிடுவது மூலம் சில எதிர்பார்க்க கூடிய கவலையைத் தணிக்க முடியும். இந்த நிலையை வகிக்கிற ஒருவர் எல்லா நேரத்திலும் கிட்டிச் சேரக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும்;
- சூழ்நிலையை நிர்வகிப்பதில் வேறு யாரெல்லாம் ஈடுபட்டுள்ளனர் என்பதைக் கவனிப்பவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். கவனிப்பவர்களுக்கு முழுகடிக்கிற உணர்வை குறைக்க இது உதவி செய்யும்;
- நபர் அல்லது சூழ்நிலை மீண்டும் சமநிலையானதாகிவிட்டால் பராமரிப்பாளருக்கான வழக்கமான நடிசனைக இன்னும் விரிவான வகையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்;
- தேவைப்பட்டால் மருந்துகளை வழங்க ஒரு பராமரிப்பாளரை சீரமைக்கவும்

- தற்கொலை செய்வதற்கு அனுகூலமானவைகளைக் குறைக்கவும், உதாரணமாக, கத்திகள், கத்திரிக்கோல், விஷம், மருந்துகள்;
- நபரின் அனுதின பழக்க வழக்கம் மற்றும் செயல்பாடுகளை தொடர்ந்து பதிவு செய்யவும்;
- அளவுக்கு அதிகமாக தனிநபருக்கு துன்பம் தொடர்ந்து காணப்படுகிறது என்பதை நிரூபிக்கையில் அந்த நபரை வீட்டிற்கு அல்லது பாதுகாப்பான சூழலுக்கு அனுப்புவதைக் குறித்து நீங்கள் பரிசீலிக்க வேண்டியிருக்கும். அத்தகைய நடவடிக்கைத் தற்கொலை அபாயத்தை தனிநபருக்கு அதிகரிக்கக் கூடும் என்பதால் உதவி செயல்பாட்டில் ஒரு பகுதியாக/பங்காக இருப்பவர்களுடன் ஈடுபடுங்கள். துன்பகரமான வீட்டைப் பெறுபவர்களுடனும் ஈடுபடுங்கள். அலாரத்தை உருவாக்காதபடி, உணர்திறன் மற்றும் அக்கறையுள்ள முறையில், ஒரு நோயாளியின் முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் துன்பப்பட்ட நபரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

நிலை 2 மிகவும் உளவியல் ரீதியான வேதனை நிறைந்த இடமாக இருக்கிற காரணத்தினால், அரிதாக பல மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும். தற்கொலை செய்யும்படி ஒரு நபர் முடிவு எடுக்க நிர்பந்திக்கப்படுவதாக உணர்கிறார் (இதனால் 3-ஆம் நிலைக்கு நகர்கிறார்) அல்லது அந்த நேரத்தில் தற்கொலை செய்யக் கூடாது என கட்டாயப்படுத்துவதாக உணரும்போது பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் அன்பானவர்களுடன் தீர்மானத்தை கலந்துரையாடாமல் தனிமையில் அதனுடன் போராடுகிறார்கள்.

- நிலை 3 தற்கொலைக்கானத் தீர்மானம்

தீர்மானம் செய்யப்பட்டவுடன், அந்த நபர் தன்னுணர்வற்றவராகிறார், “ஆட்டோ பைலட்” என்று நாம அழைக்கிறத் தன்மைக்குள்ளாக அந்த நபர் செல்கிறார். 3-ஆம் நிலையில் உள்ள மக்கள் உடனடியாக மரணம் அடைகிறார்கள், எனினும் அவர்கள் நீண்ட காலமாகத் தோன்றுவதைவிட மிகவும் இயல்பாகவே காணப்படுவார்கள். இந்த நிலையில் மனச்சோர்வு சடுதியில் மேலேழுமுகிற காரணத்தால் இறந்துவிட அந்த நபர் தீர்மானம் செய்து, அந்த தீர்மானத்துடன் நீண்ட காலம் போராடுவதில்லை. எதிர்பாராதவிதமாக, அநேக உளவியல் ஆரோக்கிய நிபுணர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் “ஆட்டோ பைலட்” அறிந்து/தெரிந்து கொள்கிற வகையில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் இல்லை, மேலும் தங்களுடைய நோயாளிகள் மிகவும் நன்றாக காணப்படுகிற காரணத்தினால், அவன்/அவள் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் போராட்டத்தில் இருப்பதை உணராமல் ஒரு நிம்மதி பெருமூச்சு விடுகிறார்கள். “ஆட்டோ பைலட்” மனநிலையில் இருக்கின்ற மக்கள் அடுத்த 48 மணி நேரத்திற்குள்ளாக தற்கொலை செய்ய முயற்சி செய்கிறார்கள். மனச்சோர்வு நோயாளி பல மாதங்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு எந்த முன்னேற்றமும் இல்லாதவர் திடீரென்று நன்றாக இருப்பதாக தோன்றினால் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஓய்வெடுப்பதற்கு பதிலாக, விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். தனி நபர் தன்னுடைய வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள தீர்மானம் செய்திருப்பதற்கான எந்த அறிகுறியாவது உள்ளதா என்று கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் மேலும் குடும்பம், நண்பர்கள், மருத்துவம் மற்றும் உளவியல் சுகாதாரம் வழங்குகிறவர்கள் மத்தியில் ஆதரவு, உதவி கேட்க வேண்டும்.

மேலாண்மை

நிலை 2-க்கான நோக்கங்களை செயல்படுத்துவதைத் தவிர, பின்வருகிற கூடுதல் நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்த வேண்டும்;

- மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கிற நேரம் வரையில் உடனடியாக 24 மணி நேர கண்காணிப்பை செயல்படுத்த வேண்டும்.
- மருத்துவமனையில் உயர் கவனிப்பு பிரிவில் அனுமதிக்ககோருதல். (இந்த நிலையை மேலாண்மை செய்வதற்கான வளங்கள் நம்மிடம் இல்லை)
- நபரின் பழக்க வழக்கம் மற்றும் செயல்படுகிற முறையின் பதிவு புத்தகத்தை வழங்குவது இந்த நேரத்தில் உதவி செய்யும்.
- மருத்துவமனையிலிருந்து கிடைத்த தகவல்களுடன் முடிந்தவரை நெருக்கமாக உள்ளவர்களிடமிருந்து (உறவினர்கள், நண்பர்கள்) தகவல்களை சேகரியுங்கள் மேலும் அவர்களையும் அந்த நபருடன் இடைப்பட ஈடுபடுத்துங்கள்

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள்

ஆழ்ந்த மனச்சோர்வு மற்றும் தற்கொலைக்கு மக்கள் ஆளாகும் போது, அவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிற சிகிச்சையில் ஆண்டிஸிலிபிரஸன் (antidepressants) மருந்துகள் உள்ளடங்கி இருக்கிறது. இந்தச் சிகிச்சையின் ஆரம்பக்கட்டங்களில் தற்கொலைக்கான ஆபத்து குறைவதற்கு பதிலாக அதிகரிக்கக் கூடும்/கூடலாம். “அறிவாற்றல்” அறிகுறிகள் மேம்படுவதற்கு முன்பு, “தாவர” அறிகுறிகள் என்று அழைக்கப்படுகிற மிகக் குறைந்த ஆற்றல் மற்றும் தெளிவாகச் சிந்திக்க இயலாமை போன்ற மனச்சோர்வின் அடையாளங்கள் காணப்படும். மனச்சோர்வடைந்த மக்கள் ஆழ்ந்த மனச்சோர்வு மற்றும் நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருந்தாலும் தற்கொலை செய்துகொள்ள போதுமான மன தெளிவும் ஆற்றலும் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

நிர்வகித்தல்

சிகிச்சையின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் குறைந்தது 6 வாரங்கள் அல்லது ஒரு மருத்துவ சுகாதார நிபுணர் மனச்சோர்வு கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளது மேலும் அபாயமில்லை என்று உறுதியாக கூறுகிறவரை நெருக்கமான கண்காணிப்பு அவசியம்.

இந்த ஆவணத்தின் வரைவு மற்றும் மதிப்பீட்டில் மனநல வல்லுநர்கள் உதவியுள்ளதால், அத்தகைய நிபுணர்களின் அனுமதியின்றி அதற்கான திருத்தங்கள் செய்யப்படக்கூடாது.

.....Page Break.....

## ஆவணம் 2

### தற்கொலை விசாரணை

தற்கொலையின் அபாயத்தில் உள்ள ஒருவரை மதிப்பிடுதல்

சாதாரண நபருக்கு உதவ இந்த ஆவணம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த விஷயத்தில் ஒருவரும் தொழில்முறை நிபுணராக இருக்க முடியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்வது முக்கியம்.

நேர்கானல் அமைப்பு

ஆமைதியான அறையில் மதிப்பீடு நடைபெற வேண்டும், அங்கு இடையூறுகளை ஏற்படுத்துகிற வாய்ப்புகளை குறைக்க வேண்டும். நோயாளியுடன் தனிமையில் சந்திக்க வேண்டும், ஆனால்

அவர்களுடைய குடும்பம்/கவனிப்பாளர்கள்/நண்பர்களை ஒன்றாகவோ அல்லது தனியாகவோ சந்திக்க வேண்டும். பொதுவாக, திறந்தக் கேள்விகள் அறிவுறுத்தப்படுகிறது, இருப்பினும் ஆலோசனை முன்னேறும்போது இன்னும் அதிக தெளிவுப்படுத்தும் நோக்கங்களுக்காக மூடிய கேள்விகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகலாம்.

தற்கொலைப் பற்றி விசாரிப்பதற்கான அணுகுமுறைக்கு உறுதியான வழி என்று எதுவுமில்லை, ஆனால் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்திய அல்லது மனச்சோர்வடைந்த எவருக்கும் இந்த மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம்.

தொலைபேசி மூலம் மதிப்பீடு நடத்துவதற்கான சூழ்நிலைகள் காணப்படலாம். மதிப்பீடு நடைமுறையில் வரம்புகளை இது தெளிவாக வைக்கிறது (உதாரணமாக, வார்த்தையினால் சொல்லாத தகவல் பரிமாற்ற அணுகல்) எனினும், மதிப்பீட்டின் கொள்கைகள் ஒன்றே சாத்தியமான இடங்களில், நேருக்கு நேர் மதிப்பீடு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

சொற்கள் அல்லாத மற்றும் வாய்மொழி துப்புகள்

ஒரு நபரின் ஆபத்து நிலைக் குறித்தச் சொற்கள் அல்லாத தடயங்கள் மற்றும் உள்ளூர்வகளுக்கு கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

- சொற்களினால் சொல்லாத தடயங்கள் உள்ளடக்கம்
  - உற்சாகமில்லாத மனந்தளர்ந்த கண்கள் அல்லது மோசமான கண் தொடர்பு
  - தோற்றத்திற்கு குறைந்த கவனம்
  - சைக்கோமோட்டர் (psychomotor) – பின்னடைவின் மீது மூளையின் விளைவுகள், பேச்சு அல்லது இயக்கத்தின் மெல்லியத்தன்மை.
- வாய்மொழித் துப்புகளில் இதுபோன்றக் கருத்துகள் உள்ளடக்கம்
  - நான் இல்லையென்றால் எல்லோரும் நன்றாக இருப்பார்கள்
  - இதை இன்னும் அதிக நேரம் என்னால் எடுத்துக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நினைக்கவில்லை
  - நம்பிக்கையற்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல்.

ஆபத்துக்கான காரணிகள்

சில நேரங்களில் சில ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்ட ஒரு நபர், நேர்காணல் செய்பவரின் பாதுகாப்பைப் பற்றி கவலைப்படக்கூடும். ஆபத்தை மதிப்பிடும்தோது, அவை அளவிடப்படாவிட்டாலும் கூட நேர்காணல் செய்பவர் இந்த உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்க கூடாது. சந்தேகம் இருக்கும்போது மேலும் தகுதி வாய்ந்த நபரின் உதவியை நாடுங்கள்.

தற்கொலை செய்கிற பழக்கமானது பல வகையான நிகழ்வுகள் நோய்கள் மற்றும் வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளுடன் தொடர்புடையது. தற்கொலைக்கான வலுவான முன்கணிப்பானது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முந்தைய முயற்சிகளாக உள்ளது; இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் முதல் முறை தற்கொலை முயற்சியிலேயே இறக்கின்றார்கள்.

தற்கொலைக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிற காரணிகள் அநேகம் உள்ளது. அடையாளம் காணப்பட்ட அபாயத்திற்கான காரணிகளில் அதிக எண்ணிக்கையில் பரிந்துரைக்கப்பட்டது அதிகபட்ச அபாயமாக உள்ளது.

தனிப்பட்ட விதத்திலான ஆபத்துக்கான காரணிகள்

- முந்தின தற்கொலை முயற்சி
- பெரிய அளவிலான சரீர்பிரகாரமான நோய்கள், குறிப்பாக நீண்ட காலமாக காணப்படுகிற நோயின் வலி மற்றும் வேதனை;
- டிபிஐ (Traumatic Brain Injury, TBI) உள்ளிட்ட மத்திய நரம்பு மண்டல கோளாறுகள்;

- உளவியல் கோளாறுகள், குறிப்பாக மனநிலை கோளாறுகள், ஸ்கிசோ/ப்ரினியா, கவலைபடுகிற கோளாறுகள் (எ.கா \*PTSD), சில ஆல்கஹால் மற்றும் பிறபொருள் பயன்பாட்டுக் கோளாறுகள்; ஆளமை/ஆளத்தத்துவக் கோளாறுகள் (பார்டர்லைன் பிடி, ஆண்டி-சோஷியல் பிடி (PD), மற்றும் ஆப்செசிவ்-கம்பல்ஸிவ் பிடி (PD) போன்றவை). இளைஞர்களிடையில்: ADHD & நடத்தைக் கோளாறுகள் (சமூக விரோத நடத்தை, ஆக்கிரமிப்பு, மனக்கிளர்ச்சி)
- வேண்டுமென்றே சுய-தீங்கு (டிஎஸ்எச்/DSH) மீண்டும் செய்வது தற்கொலைக்கான அபாயக்காரணியாக உள்ளது;
- முனநல அறிகுறிகள்/மனநிலைகள்: அன்ஹெடோனியா (anhedonia), கடுமையானக் கவலை/பீதி, தூக்கமின்மை, கட்டளை மாயத்தோற்றம், போதை, சுய வெறுப்பு;
- உணர்ச்சிவசப்படுதல்/மனக்கிளர்ச்சி மற்றும்/அல்லது ஆக்கிரமிப்பு/முரட்டுத்தனமான மனநிலைகள்;
- அதிர்ச்சி அல்லது துஷ்பிரயோகத்தின் பதிவு;
- குடும்பத்தில் தற்கொலைக்கானப் பதிவு;
- அவமானம் அல்லது விரக்திக்கு வழிவகுக்கும் தூண்டுகிற நிகழ்வுகள் (எ.கா. உறவு, ஆரோக்கியம் அல்லது பொருளாதார நிலையில் இழப்பு – உண்மையானது அல்லது எதிர்பார்க்கப்பட்டது);
- குடும்ப உறுப்பினர், நேசித்த நபர் நண்பர் போன்றோரின் தற்கொலையின் வெற்றி;
- வாழ்க்கையை மாற்றுகிற நிகழ்வுகள்:-

சமூக ரீதியாக/சுற்றுச்சூழல் விதத்திலான ஆபத்துக்கானக் காரணிகள்

- குழப்பமான குடும்ப வரலாறு (எ.கா பிரிவு அல்லது விவாகரத்து, கவனிப்பாளரின் மாற்றம், வாழ்கின்ற சூழ்நிலை அல்லது வசிப்பிடத்தில் மாற்றம், சிறைவாசம்);
- சமூக ஆதரவு இல்லாமை மற்றும் அதிகரிக்கும் தனிமை;
- ஆபத்தான (lethal) வழிமுறைகளுக்கு எளிதான அணுகல்/பரிச்சயம் (எ.கா துப்பாக்கி, சட்ட விரோதமான மருந்துகள்/போதை பொருள்)
- உள்ளூரில் மக்கள் கொத்துக்கொத்தாக தற்கொலை செய்யும்போது அதனுடைய தாக்கம் மற்றவர்களையும் தொற்றுகிறது; உள்ளூர் சிரமங்கள்/சட்ட அமலாக்கத்துடனான தொடர்பு/சிறைவாசம்;
- சுகாதார சேவையை அணுகுவதற்கான தடைகள், குறிப்பாக உளவியல் ஆரோக்கியம் மற்றும் தவறானச் சிகிச்சை;
- வாழ்க்கையை மாற்றுகிற நிகழ்வுகள்

சமூகரீதியான ஆபத்துக்கானக் காரணிகள்

- சில கலாச்சார மற்றும் மத ரீதியான நம்பிக்கைகள் (உதாரணமாக, தற்கொலை என்பது தனிப்பட்டச் சங்கடத்தின் உன்னதமான தீர்வு என்ற நம்பிக்கை);
- ஊடகங்கள் மூலமாகவும், தற்கொலைச் செய்துக்கொண்டவர்களின் தாக்கத்தின் மூலமான வெளிப்பாடு.

ஒரு விசாரணைச் செயல்முறையைத் தொடங்குதல்

பொதுவாக ஒருவர் தன்னிச்சையாக தற்கொலைக்கான எண்ணத்தை தெரிவிப்பதில்லை, ஆனால் மற்றவர்களுக்கு குறிப்பறியுதக்க வகையில் இறக்க விரும்புவதை அல்லது நோக்கத்தை 70% தெரிவிக்கிறார்கள் தற்கொலைப் பற்றி நேரடியாகக் கேளுங்கள் மற்றும்

குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், பிற பராமரிப்பாளர்கள், உடன் ஊழியர்கள் போன்றவர்களிடமிருந்து இணைத்தகவல்களைத் தேடுங்கள்.

சில நோயாளிகள் கேட்காமலே தலைப்பை அறிமுகப்படுத்துவார்கள், இன்னும் சிலர் தற்கொலையின் எண்ணங்கள் தங்களுக்கு உள்ளது என்று ஏற்றுக்கொள்ள மிகவும் வெட்கப்படுவார்கள். கவனமாகவும், உணர்வுப்பூர்வமான கேள்விகளை கேட்பது அவசியம். நியாயம் தீர்க்காத வகையில், இணக்கமற்ற, விஷயத்தின் உண்மை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தவும்.

மனநிலை அறிகுறிகளைப் பற்றிய இதற கேள்விகளின் பின்னணியில் தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டுவது அல்லது எதிர்மறையான எண்ணங்களை ஆராய்வதுடன் இணைக்க முடியும்.

உதாரணமாக

- நீங்கள் மரணத்தைப் பற்றி நினைத்திருக்கிறீர்களா அல்லது நீங்கள் இறந்துவிட்டால் நன்றாக இருக்கக்கூடும் என்று மிகவும் கடினமாக இருக்கும் ஒரு காலம் எப்போதாவது இருந்திருக்கிறதா? – அவ்வாறு உணர்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.
- சில நேரங்களில், உங்கள் சூழ்நிலையில் உள்ள மக்கள் (சூழ்நிலையை விவரிக்கவும்) நம்பிக்கையை இழக்கின்றார்கள்; நீங்களும் நம்பிக்கையை இழந்திருக்கலாம்? என்று நான் யோசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்.
- நீங்கள் இறந்துவிட்டால் எல்லா காரியங்களும் நன்றாக இருக்கும் என்று நீங்கள் எப்போதாவது நினைத்திருக்கிறீர்களா?
- உங்கள் வாழ்க்கையில் இவ்வளவு அதிகமான அழுத்தத்துடன் (அல்லது நம்பிக்கையற்றத் தன்மை) உங்களைக் காயப்படுத்திக்கொள்வதைக் குறித்து யோசித்திருக்கின்றீர்களா?
- உங்களை மாயித்துக்கொள்வதைக் குறித்து நீங்கள் யோசித்திருக்கின்றீர்களா?

நோயாளியின் சொற்கள் அல்லாத தகவல் தொடர்பின் உங்களுடைய கண்காணிப்பு மூலம் அவர்களுக்கு பிரதிபலிப்பது மற்றொரு அணுகுமுறை.

• உதாரணம்

- “நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக தெரிகிறீர்கள்” “சில நேரங்களில் மக்கள் மனநிலையில் மிகக் சோர்வாக இருக்கும் போது, வாழ்க்கை வாழ்வதற்குத் தகுதியற்றதாக உள்ளது என்று எண்ணுகிறார்கள் - இத்தகைய எண்ணங்களினால் நீங்கள் கலங்கியிருக்கிறீர்களா?”

மேலே உள்ள இந்தக் கேள்விகளுக்கானப் பதில்களைப் பொறுத்து ஆபத்தை மேலும் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். பல்வேறு தலைப்புகளைக் குறித்து நீங்கள் கேட்க விரும்பலாம், ஒரு பொதுவான கேட்பதிலிருந்து தொடங்கி, நோயாளிகளின் பதிலைப் பொருத்து மெதுவாக நேரடி கேள்விகள் மீது அதிக கவனம் செலுத்தலாம். மரியாதையுடனும், உணர்வுப்பூர்வமாகவும், இரக்கம் மற்றும் அனுதாபத்துடன் இதை செய்ய வேண்டும். நோயாளி எதிர்மறை உணர்வுகள் மற்றும் மனச்சோர்வு அறிகுறிகளைப் பற்றிப் பேசும்போது தலைப்பை எழுப்ப முடியும். அக்கறைப்படுவதற்கானக் காரணம் இருந்தாலும், அதிகப்படியாக செயல்படாமல் இருப்பது மிக முக்கியம். நீங்கள் ஆராய விரும்புகிறப் பகுதிகள் பின் வருவனவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளது:

- அவர்கள் நம்பிக்கையற்றவர்களாக உணர்கிறார்களா அல்லது வாழ்க்கை வாழ்வதற்குத் தகுதியற்றது என்று எண்ணுகிறார்களா?
- தங்களுடைய வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்வதற்கானத் திட்டத்தை அவர்கள் செய்திருக்கிறார்களா?

- யாரிடமாவது அதை குறித்து அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்களா?
- மரணத்தை எதிர்பார்த்து ஏதேனும் செயல்களை அவர்கள் செய்திருக்கிறார்களா (எ.கா. அவர்களின் விவகாரங்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்)
- ஏதேனும் ஆதரவு உள்ளதா (குடும்பம், நண்பர்கள், கவனிப்பாளர்கள்...)?

ஆபத்தை மேலும் மதிப்பிடுவதற்கு உரையாடலை எளிதாக்குவதற்கான மாதிரி கேள்விகள் மற்றும் செயல்முறை

பின்வரும் கேள்விகள் அல்லது அதற்கு ஒத்த கேள்விகள், இந்த வரிகள் தேவையில்லை என்பதுவரை கொடுக்கப்பட்ட வரிசையில் கேட்கப்படலாம்.

இந்த கேள்விகளுக்கு மிகவும் நேர்மறையான மற்றும் விரிவான பதில்கள் தற்கொலைக்கான ஆபத்து நிலையை அதிகரிக்கும்.

முதல் நிலை: கருத்து, மதிப்பீடு

- செயலற்ற தற்கொலை எண்ணங்கள்
  - நீங்கள் வாழ வேண்டியதில்லை என்று விரும்புகிறீர்களா?
  - நீங்கள் மரிக்க விரும்புகிற எண்ணங்கள் உள்ளதா?
  - இந்த எண்ணங்கள் எப்போது தொடங்கின?
  - ஏதேனும் ஒரு நிகழ்வு (மன அழுத்தம்) தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டிவிட்டதா?
  - இந்த எண்ணங்கள் எவ்வளவு அடிக்கடி நிகழ்கின்றன?
  - ஆவை விரைவானவையா அல்லது அவை எந்த நேரத்திலும் இருக்கின்றனவா?
  - அவர்கள் இதுவரை கண்ட மோசமான நிலை என்ன?
  - தற்கொலை எண்ணங்கள் இருக்கும்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?
  - அவைகள் எப்போதும் வலிமையானவர்களாக இருந்தபோது நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?
- செயல்படும் தற்கொலை எண்ணங்கள்
  - உங்கள் சொந்த வாழ்க்கையை மாய்த்துக்கொள்ள விரும்பும் எண்ணங்கள் உங்களுக்கு உள்ளதா?
  - அவை எவ்வளவு வலிமையானவை?
- தற்கொலை அச்சுறுத்தல்கள்
  - மற்றவர்களுடன் உங்களைக் மாய்த்துக்கொள்வது பற்றி பேசியுள்ளீர்களா?
  - நீங்கள் மாய்த்துக்கொள்ளப் போகின்றீர்கள் என்று யாரிடமும் சொல்லியிருக்கிறீர்களா?

இரண்டாம் நிலை: திட்டங்கள்

- தற்கொலை திட்டங்கள்
  - உங்களிடம் ஒரு திட்டம் இருக்கிறதா அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை முடிக்க திட்டமிட்டுள்ளீர்களா?
- தற்கொலை திட்டங்கள் - விவரங்கள்
  - ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைப் பற்றி நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?
  - அப்படியானால் நீங்கள் அந்த எண்ணத்தில் எவ்வளவு தூரம்வரை சென்றுள்ளீர்கள்? (எ.கா. ஆராய்ச்சி)



- நீங்கள் ஒரு முறையை முடிவு செய்துள்ளீர்களா?
- அத்தகைய சிந்தனையை நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுத்தலாம் என்று சரியான ஒரு திட்டத்தை செய்து வைத்துள்ளீர்களா?
- திட்டத்தை தூண்டும் ஏதாவது ஒன்று அல்லது நிகழ்வுகள் உள்ளதா?
- அதை செய்ய உங்களுக்கு வழி இருக்கிறதா?
- நீங்கள் அதை எங்கே செய்வீர்கள்?
- எதிர்ப்பு
  - இதை செய்வதை நீங்கள் எதிர்க்க உங்களால் முடியுமா?
  - திட்டத்தை செயல்படுத்துவதை நிறுத்தியது எது?
- ஏற்பாடுகள்
  - தற்கொலைக்கான தயாரிப்புகளை நீங்கள் தொடங்கினீர்களா?
- நேர சுயவிவரம்
  - நீங்கள் எவ்வளவு காலமாக திட்டத்தை வைத்திருக்கிறீர்கள்?
  - உங்கள் வாழ்க்கையை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கான காலவரிசை மனதில் இருக்கிறதா?
- விவகாரங்கள்
  - உங்கள் விவகாரங்களை ஒழுங்காக வைத்திருக்கிறீர்களா?
  - நீங்கள் இறந்த பிறகு அதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்துள்ளீர்களா?
  - நீங்கள் ஒரு குறிப்பு எழுதியுள்ளீர்களா?
- கற்பனை காட்சி (கற்பனை காட்சிகள் நடத்தையை வலுவாக பாதிக்கும் என்பதற்கு நிறைய சான்றுகள் உள்ளன)
  - தற்கொலை பற்றி ஏதேனும் காட்சிகள் இருக்கிறதா (எ.கா “நீங்கள் தற்கொலை பற்றி நினைத்தால், இதில் என்ன சம்பந்தப்படலாம் என்பதற்கான ஒரு குறிப்பிட்ட படம் மனதில் உங்களிடம் உள்ளதா?)
  - வழிமுறைகளுக்கான அணுகல்

அந்த நபரிடம் அவர்களின் திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிமுறைகள் உள்ளதா?

திட்டத்தின் முறை எவ்வளவு கொடியது?

தொழில் வகை? சுகாதாரப் பணியாளர் மருந்துகள் துப்பாக்கிகள் அல்லது பிற பண்ணை உபகரணங்களுக்கு விவசாயி அணுகல், கத்திகளுக்கு சமையல்காரர் அணுகல்.

முக்கியமான குறிப்பு. ஒரு நபர் அபாயகரமான அல்லது பயனுள்ள திட்டத்தை உருவாக்கி, அதை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிமுறையும் அறிவும் இருந்தால், தற்கொலை செய்து கொள்ளும் வாய்ப்புகள் மிக அதிகம்.

மூன்றாம் நிலை: முடிவு

எந்தவொரு அலட்சியமும், தெளிவற்ற தன்மையும் அல்லது கேள்விகளை திசைதிருப்பவும் முயன்றால் மேலும் கவனத்துடன் விசாரிக்கப்பட வேண்டும். இத்தகைய நடத்தை ஏற்கனவே எடுத்த முடிவைக் குறிக்கும். அவர்கள் முடிவு எடுப்பதற்கு முன்பு அவர்கள் உணர்ந்த வலி, வேதனை அல்லது துயரத்தின் இடத்திற்கு மட்டுமே அவர்களை அழைத்துச் செல்லும் என்று

அவர்கள் நினைக்கக்கூடும் என்பதால் அவர்கள் ஈடுபட விரும்ப மாட்டார்கள். அத்தகைய முடிவை செய்த பிறகு அவர்கள் உணர்ந்த அந்த நிம்மதியை கேள்விக்குட்படுத்தவோ அல்லது தலையிடவோ விரும்ப மாட்டார்கள்.

- நோக்கம்

அழுத்தத்திற்குட்பட்ட அந்த நபர் எந்த அளவிற்கு திட்டத்தை நிறைவேற்ற எதிர்பார்க்கிறார் என்பதைத் தீர்மானித்தல் மற்றும் திட்டம் அல்லது செயல் ஆபத்தானது மற்றும் சுய-தீங்கு விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறார்.

- உங்கள் வாழ்க்கையை முடிக்க விரும்பினால் அது என்ன சாதிக்கும்?
- நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு ஒரு சுமையாக இருப்பதைப் போல் உணர்கிறீர்களா?
- இந்த திட்டம் உண்மையில் உங்கள் வாழ்க்கையை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் என்று நீங்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறீர்கள்?
- திட்டத்தை செயல்படுத்த நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்? உதாரணமாக, நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதை ஒத்திகை பார்த்தீர்களா? (எ.கா. புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆயுள் காப்பீடு, செல்லப்பிராணிகளுக்கான ஏற்பாடுகளை செய்தது)
- உங்களுக்கு எது நன்றாக இருக்கிறது? (எ.கா. குடும்பத்துடன் தொடர்பு, பொருட்களின் பயன்பாடு)
- எது உங்களை மோசமான உணர்வைக்கிறது. (எ.கா. தனியாக இருப்பது, சூழ்நிலையை பற்றி சிந்திப்பது)
- திட்டத்தை நிறைவேற்ற நீங்கள் எவ்வளவு சாத்தியமிருப்பதாக நினைக்கிறீர்கள்?
- எது உங்களை நீங்களே மாய்த்துகொள்வதிலிருந்து தடுக்கிறது?

நீங்கள் பார்க்கும் (புறநிலை கண்டுபிடிப்புகள்) மற்றும் அழுத்தத்தில் உள்ள நபர் அவருடைய தற்கொலை நிலை (அகநிலை கண்டுபிடிப்புகள்) பற்றி உங்களிடம் கூறுவதற்கும் உள்ள கருத்து வேறுபாட்டை தேடுங்கள். எப்பொழுது முடியுமோ, இளம்பருவத்தினருடன் எப்போதும், ஒரு குடும்ப உறுப்பினருடன், மனைவி அல்லது நெருங்கிய நண்பருடன் உறுதிப்படுத்த முயலுங்கள். அழுத்தத்தில் உள்ள நபர் ஒரு முதன்மை பராமரிப்பு மருத்துவரைவிட அவர்கள் தற்கொலை எண்ணத்தை ஒரு குடும்ப உறுப்பினரிடம் சொல்ல அதிக வாய்ப்புள்ளது. தற்கொலை மற்றும் மரணம் குறித்த கலாச்சார மற்றும்/அல்லது மத நம்பிக்கைகளை ஆராயவும் இது உதவியாக இருக்கும்.

முன் முயற்சிகள்

முந்தைய முயற்சியின் வரலாறு எதிர்கால தற்கொலை நடத்தையின் வலுவான முன்கணிப்பு ஆகும். சமீபத்திய தற்கொலை சிந்தனைக்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லாவிட்டாலும், அழுத்தத்தில் உள்ளவர்கள் கடந்த காலத்தில் தற்கொலைக்கு முயன்றார்களா என்று எப்போதும் கேளுங்கள்.

முந்தைய முயற்சி அல்லது முயற்சிகளுடன் ஒப்பிடும்போது தற்போதைய நிலைமைக்கு ஒற்றுமைகள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.

முந்தைய தற்கொலை முயற்சி/கள்

- சூழ்நிலைகள்
  - இந்த முயற்சியின் சூழ்நிலைகள் என்ன?
- முறை
  - நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?

- நோக்கம்
  - நீங்கள் எதை அடைய விரும்பினீர்கள் (இறக்க / தூங்க / பரவசம்)
- தற்கொலைக்கு மீண்டும் முயற்சித்தல்
  - இந்த முயற்சிக்கு முன்பு நீங்கள் எப்போதாவது உங்கள் உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள முயற்சித்தீர்களா?
- உதவிக்கு விருப்பம்
  - உதவிக்கான ஆசை
  - இதை மீண்டும் முயற்சிப்பதைத் தவிர்க்க உங்களுக்கு உதவி வேண்டுமா?
- கவனிப்பை ஏற்றுக்கொள்வது
  - தற்கொலை செய்வதைத் தவிர்க்க எனது உதவியை ஏற்றுக்கொள்வீர்களா?
  - வல்லுநர் மனநல பாராமரிப்பை ஏற்றுக்கொள்வீர்களா?

தற்கொலைக்கு உடனடி ஆபத்தில் இருப்பதாக உணரப்படும்போது

பின்வரும் சாத்தியமான சில கேள்விகளுடன் தற்போதைய பாதுகாப்பு நிலையை மதிப்பிடுங்கள்.

- உடனடி தீங்கு
  - உடனடியாக தற்கொலை செய்ய விரும்பும் எண்ணங்கள் உங்களுக்கு இருக்கிறதா?
  - அலுவலகம் / வீடு போன்றவற்றில் இங்கே தற்கொலை அல்லது சுய-தீங்கு செய்ய விரும்புகிறீர்களா?
  - இங்கே உங்களைத் தானே காயப்படுத்த தீவிரமாக விரும்புகிறீர்களா?
- ஆபாயகரமான பொருட்கள்
  - உங்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுத்திக்கொள்ள உங்களிடம் ஏதேனும் உள்ளதா?
  - உங்களை தீங்கு விளைவிக்க உடனடியாக அருகிலேயே உள்ள ஏதாவதை பயன்படுத்த சிந்திக்கின்றீர்களா?
  - ஆம் என்றால், அது என்ன?
- படுகொலை சிந்தனை
 

படுகொலை கருத்து

  - உங்களோடு யாரையாவது அழைத்து செல்ல விரும்புகின்றீர்களா?
  - மற்றவர்களை தீங்கு விளைவிக்கவோ அல்லது கொலை செய்யவோ சிந்திக்கின்றீர்களா?
- படுகொலை திட்டம்
  - உங்களிடம் இதை செய்ய திட்டம் உள்ளதா?
- ஆயுதங்கள்
 

உங்களிடம் கத்தி அல்லது ஆயுதங்கள் போன்ற ஏதேனும் அருகில் உள்ளதா?

தற்கொலைக்கான பாதுகாப்பு காரணிகள் ஆபத்தை மதிப்பிடுவதோடு கூடுதலாக, தற்கொலையை நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு விரிவான அணுகுமுறை பாதுகாப்பு காரணிகளை அடையாளம் கண்டு மேம்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது, இது தற்கொலைக்கான அபாயத்தை குறைக்கும். மேலாண்மை திட்டத்தை உருவாக்கும்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு காரணிகள் பின்வருமாறு:

- தனிப்பட்ட
  - தகவமைப்பு சமாளிக்கும் திறன்
  - சிறந்த சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்
  - சுய புரிதல்
  - திறனின் உணர்வு
  - ஆவிக்குரிய காரியம்
  - வலுவான சிகிச்சை உறவு
- வேலை
  - வேலை சூழலில் ஆதரவு
  - சக ஊழியர்களுடன் நேர்மறையான உறவுகள்
  - தொழில் வளர்ச்சி வாய்ப்புகள்
  - பணியாளர் உதவி திட்டங்களுக்கான அணுகல்
- குடும்பம்
  - குடும்பத்துடனான உறவு
  - பொறுப்பு உணர்ச்சி
- சமுதாயம்
  - பங்கேற்பு மற்றும் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்புகள்
  - தாங்கக்கூடிய, அணுகக்கூடிய ஆதரவு சேவைகள்

சுருக்கங்கள்:

\*PTSD - அதிர்ச்சிக்கு பின்பான மன உளைச்சல்

இந்த ஆவணம் “ஆவணம்-2” ஆபத்தை மதிப்பிடுவதற்கான வழிகாட்டுதல்களை முன்வைக்கும் நோக்கம் கொண்டது. “ஆவணம் 1” என்பது தற்கொலை சிந்தனை பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதற்கும், நிர்வாகத்திற்கான சிறந்த நடைமுறையை அமைப்பதற்கும் ஆகும். அவை தனிப்பட்ட ஆவணங்கள், ஆனாலும் அவை ஒருங்கிணைந்து உள்ளன. ஒன்று மற்றொன்று இல்லாமல் இருக்க முடியாது. இந்த ஆவணத்தை தயார் செய்வதில் கவனம் காட்டினாலும், இந்த வழிகாட்டியின் பயன்பாடு அல்லது தவறான பயன்பாட்டிற்கு ஆசிரியர் எந்த விதத்திலும் பொறுப்பேற்க முடியாது.

இந்த கேள்விகள் ஒரு பராமரிப்பாளருக்கு தற்கொலை குறித்து அளவிடப்பட்ட இடர் மதிப்பீட்டைச் செய்வதற்கான கற்பிக்கும் குறிப்பாகும். சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கான ஆபத்தை மேலும் மதிப்பிடுவதற்கு நேர்காணல் செய்வருக்கு உதவக்கூடும். இது ஒரு தனிப்பட்ட மருத்துவரின் நீதி, பொறுப்பு மற்றும் அழுத்தத்தில் உள்ளவர்களை கவனித்தல் போன்ற கடமைக்கு மாற்றாக இது இல்லை. இந்த வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஆசிரியர் எந்த பொறுப்பையும் ஏற்கவில்லை.

இது மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு, மனநல நிபுணர்களின் திருத்தங்களால் தொகுக்க உதவுவதால் அத்தகைய நிபுணரின் அனுமதியின்றி செய்யக்கூடாது.

டேவிட் பீட்டர்  
ஆப்பிரிக்கா உறுப்பினர், ஒருங்கிணைப்பு

## அதிர்ச்சிக்கு பின்பான மன உளைச்சல்/அழுத்த கோளாறு போஸ்ட டிராமாடிக் ஸ்ட்ரெஸ் டிஸார்டர் (PTSD)

### “கண்ணுக்குத் தெரியாத காயம்”

PTSD என்பது அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வை ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட முறை இவ்வழிகளில் அனுபவிப்பது: நிகழ்வுக்கு முன்று முதல் ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு அதன் தொடக்கத்தைக் கொண்டிருக்கலாம். ஒரு நெருக்கடிக்குப் பின் அல்லது அந்த நெருக்கடியின்போது செய்யப்படும் முக்கிய நிகழ்வு விவரிப்பினால் இதனை ஆரம்பத்திலேயே குறைக்க அல்லது தடுக்க உதவகூடும் என்பதையும் இது காட்டுகிறது.

PTSD-இன் அறிகுறிகளை ஒரு நபரிடம் காண நேர்ந்தால், அந்த நபருக்கு மேலும் சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனை பராமரிப்பு அளிக்கப்படுவது வலுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இது முடியாத பட்சத்தில் குறைந்தபட்சம், பாதுகாப்பான மற்றும் குற்றப்படுத்தாத மற்றும் வழக்கமான இடத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர் அனுபவித்த உணர்வு மற்றும் எண்ணங்களை பேசக்கூடிய வாய்ப்பை வழங்குங்கள்.

அறிகுறிகளை அனுபவித்தாலும், அவை மட்டுமல்ல:

- ❖ நிகழ்வின் தொடர்ச்சியான மற்றும் ஊடுருவும் துன்பகரமான நினைவுகள், காட்சிகள் உட்பட, எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள்,
- ❖ நிகழ்வுகளை குறித்து தொடர்ச்சியான துன்பகரமான கனவுகள்,
- ❖ அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு மீண்டும் நிகழ்கிறது போல் செயல்படுவது அல்லது உணர்வது (அனுபவத்திலிருந்து விடுபடுவதை போல் உணர்வது, மாயைகள், பிரமைகள், பிரியும் ப்ளாஷ்பேக் அத்தியாயங்கள், விழிப்புணர்வு அல்லது போதையில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியது)
- ❖ அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வின் ஒரு அம்சத்தை அடையாளப்படுத்தும் அல்லது ஒத்து இருக்கும் உள் அல்லது வெளிப்புற குறிப்புகளை வெளிப்படுத்தும்போது ஏற்படும் தீவிர உளவியல் துயரம்.
- ❖ அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வின் ஒரு அம்சத்தை அடையாளப்படுத்தும் அல்லது ஒத்திருக்கும் உள் அல்லது வெளிப்புற குறிப்புகளை வெளிப்படுத்துவதில் உளவியல் வினைதிறன்.

பின்வருவனவற்றில் 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றால் சுட்டிக்காட்டப்பட்டபடி, அதிர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய தூண்டுதல்களைத் தொடர்ந்து தவிர்ப்பது மற்றும் பொதுவான மறுமொழியுடன் உணர்வின்மை (அதிர்ச்சிக்கு முன் இல்லை).

- ❖ அதிர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் அல்லது உரையாடல்களைத் தவிர்ப்பதற்கான முயற்சிகள்;
- ❖ அதிர்ச்சியின் நினைவுகளை தூண்டும் நடவடிக்கைகள், இடங்கள் அல்லது நபர்களைத் தவிர்ப்பதற்கான முயற்சிகள்;
- ❖ அதிர்ச்சியின் முக்கிய அம்சத்தை நினைவுபடுத்த இயலாமை;
- ❖ குறிப்பிடக்கூடிய செயல்களில் ஆர்வம் அல்லது பங்கேற்பு கணிசமாக குறைவது;
- ❖ மற்றவர்கள் மீது பற்றின்மை அல்லது பிரிவினை உணர்வு;
- ❖ வரம்புக்குட்பட்ட பாதிப்பு (உ.தா. அன்பான உணர்வுகளை கொண்டிருக்க முடியவில்லை)

- ❖ எதிர்காலத்தைபற்றி எதிர்பார்ப்புகளற்ற உணர்வுகள் (உ.தா ஒரு தொழில், திருமணம், குழந்தைகள் அல்லது ஒரு சாதாரண வாழ்க்கை சுழற்சியைபற்றி எதிர்பார்பில்லை)

சுட்டிக்காட்டப்பட்டபடி பின்வருவனவற்றில் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றால், அதிகரிக்கும் தூண்டுதல்கள் குறித்தான தொடர்ச்சியான அறிகுறிகள் (அதிர்ச்சிக்கு முன் இல்லை)

- ❖ தூக்கம் வருவதில்லை அல்லது தூங்குவதில் சிரமம்
- ❖ கோபத்தினால் எரிச்சல் அல்லது வெடித்தல்
- ❖ கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- ❖ அதிக கண்விழிப்பு
- ❖ மிகைப்படுத்தப்பட்ட திடுக்கிடும் பதில்
- ❖ குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு நீடித்த இடையூறு, மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க மன உளைச்சலை அல்லது சமூக, தொழில்சார் அல்லது பிற முக்கிய செயல்பாடுகளில் குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது.

PTSD அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால்:

- a) முழுமையான உடல் பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்
- b) சரியான பரிவிரக்கமுடைய நிபுணர் ஆலோசனைகளை வழங்குதல்;
- c) PTSD நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை சாதாரண வேலைகளை செய்ய ஏறக்குறைய ஆறு மாதங்களுக்கு அனுமதிக்காதீர்கள்

.....Page Break.....

தகவல் தொடர்பு மற்றும் ஊடக வழிகாட்டுதல்கள்

ஊடக துறை ஈடுபடும்போது

நெருக்கடி ஏற்பட்டவுடன் முதலில், எந்த ஒரு நிகழ்விற்கும் தயாராவதற்கு ஒரு தகவல் தொடர்பு குழுவுடன் வேலையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். பின் வருபவை சில வழிகாட்டுதல்கள், பெரும்பாலும் நிகழ்வுகள் விரைவாக கடந்து சென்றுவிடும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் நீங்கள் எப்போதும் செய்ய மாட்டீர்கள்.

1) உண்மைகளைக் கண்டறியுங்கள்

- குற்ற நிகழ்வின் உண்மைகளை கண்டறியுங்கள்
- அந்த நிகழ்வில் சூழ்நிலை சிக்கலாக மாறினால், சம்பவத்திற்கு முன் உண்மைகளைச் சேகரித்து முயற்சிக்கவும்.

2) அதிகார கட்டமைப்பை உறுதிப்படுத்தவும்

- முடிவுகளை எடுக்க யாருக்கு அதிகாரம் உள்ளது? உள்ளூர் அல்லது ஏரியா வட்டத் தலைவர் எப்போதும் ஈடுபட வேண்டும்; குறிப்பாக குறுக்கு-கலாச்சார சூழ்நிலைகளில். ஏரியா வட்டத் தலைமைத்துவத்துடன் கலந்தாலோசித்து, ஒரு பெரிய நெருக்கடியை உலகளாவிய தலைமையிடம் அறிவிக்கப்பட வேண்டும், ஆனால் உள்நாட்டில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அவர்களின் சம்பவம் எவ்வாறு அறிவிக்கப்படுகிறது என்பதை தீர்மானிப்பதில் ஈடுபட வேண்டும்.
- மேலும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்: தவறான காரணங்களுக்காக நீங்கள் தகவல்களை நிறுத்திவைக்கவோ அல்லது பகிரவோ இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். தகவல் வல்லமை வாய்ந்தது, அந்த வல்லமை நீங்கள் செயல்படும் விதத்தை வழிநடத்த அனுமதிக்காதிருப்பது முக்கியம்.

3) உங்கள் செய்தியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

- எந்த செய்தியை அறிந்துகொண்டு தொடர்புகொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பதை குறித்து தெளிவாக இருங்கள். ஊடகங்கள் விஷயங்களை திரித்து காட்டுவார்கள் என்றாலும், நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதை குறித்து நீங்கள் தெளிவாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4) உங்கள் செய்தியை பகிர்வதை மேம்படுத்தும்போது உலகத்தை உங்கள் பார்வையாளர்களாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் இனி வெறும் திருசபையுடன் அல்லது ஒரு சுவிசேஷ பார்வையாளர்களுடனோ தொடர்பு கொள்ளவில்லை. நீங்கள் தொடர்புகொள்வது புரிந்துக்கொள்ளக்கூடியது என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறீர்களா (இது நீங்கள் சொல்வதை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்று அர்த்தமல்ல, ஆனால் நீங்கள் தொடர்புகொள்வதை அவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்களா) ஆவிக்குரிய வாசகங்கள் அல்லது YWAM-ese ஐப் பயன்படுத்த வேண்டாம். உலகபிரகாரமான மக்களுக்கும் அல்லது பிற நம்பிக்கை கொண்ட நபர்களுக்கும் எவ்வாறு தொனிக்கும் என்பதையும், அதே போன்று நீங்கள் பேசும் நபர்களாலும் அது எவ்வாறு உணரப்படும் என்பதையும் சிந்தியுங்கள். YWAM என்ற வார்த்தையை மட்டும் ஈடுபடுத்துவதில் கவனமாக இருங்கள், குறிப்பாக இதுபோன்ற நிகழ்வு பிராந்திய ரீதியாகவோ அல்லது உலகளவில்லோ பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தகூடும்.

5) முடிந்த போதெல்லாம் (அதாவது பாதுகாப்பான சூழ்நிலையில் இல்லை) ஊடகங்களுடன் இணைந்து செயல்படுவது நல்லது

- ஊடகங்களில் உள்ள எல்லோரும் நமக்கு எதிரானவர்கள் கிடையாது, அப்படி இருந்தாலும் கூட நம்முடைய முக்கிய செய்தியைத் தொடர்புகொள்வதற்கு அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் எப்போதும் இதில் ஈடுபடும் மக்களால் வழிநடத்தப்பட வேண்டும் - குறிப்பாக மத சுதந்திரம் இல்லாத நாடுகளை உட்படுத்தப்படும் நிலைமையில்.

6) ஊடகங்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும்போது நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- யூத் வித் எ மிஷன் சார்பாக நீங்கள் பேசலாம் என்று கருத வேண்டாம், சில சமயங்களில் நீங்கள் அவ்வாறுதான் செய்கின்றீர்கள் என்று கற்பனை செய்யப்படலாம். நீங்கள் யாரைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை தெளிவுப்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால் 'கருத்து தெரிவிப்பதற்கு இல்லை' என்பது அரிதாக பயன்படுத்தப்படும் பயனுள்ள அறிக்கையாகும். நீங்கள் ஏன் கருத்துத் தெரிவிக்க முடியவில்லை என்பதை விளக்குங்கள்: என்னிடம் அந்த தகவல் இல்லை, அந்த தகவலை வேறொருவருடன் நான் சரிபார்க்க வேண்டும், அந்த சூழ்நிலையோடு நாங்கள் சம்பந்தப்படவில்லை, சட்ட காரணங்களுக்காக நாங்கள் அதை பற்றி விவாதிக்க முடியவில்லை, போன்றவை.
- உங்களுக்கு தெரியாத, அல்லது நீங்கள் சம்பந்தப்படாத சூழ்நிலையைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்பட்டால், "மன்னிக்கவும் என்னிடம் அந்த தகவல் இல்லை" என்று நீங்கள் சொல்ல வேண்டும். நாங்கள் மிகவும் பரவலாக்கப்பட்ட அமைப்பு. நீங்கள் சில கேள்விகளை எனக்கு இமெயில் பண்ண முடிந்தால், பிறகு நான் திரும்ப அதற்கு பதிலளிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைவேன். "அல்லது, "வேறு யாராவது இந்த கேள்விக்கு சிறப்பாக பதிலளிப்பார்கள்". உங்கள் தொடர்பு முகவரியை எனக்கு கொடுத்தால், அவர்கள் உங்களை திரும்ப அழைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்வேன்.
- எப்போதும் முதலில் கேள்விகளைக் கேளுங்கள் - நீங்கள் யார்? நீங்கள் எந்த செய்தித்தாளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறீர்கள்? நீங்கள் சரியாக என்ன குறிப்பிடுகின்றீர்கள்?

ஒரு பத்திரிக்கை அறிக்கையை எழுதுவது

பத்திரிக்கை அறிக்கைகள் முடிந்தவரை வெளியிடப்படுவதற்கு முன்கூட்டியே ஆயத்தம் பண்ணப்பட வேண்டும். நெருக்கடி நேரத்தில், அறிக்கைகளை தயாரிப்பது, பல்வேறு விளைவுகளை எதிர்பார்ப்பதை முன்னுரிமைபடுத்தப்பட வேண்டும். அறிக்கையை வழங்க ஒரு செய்தித் தொடர்பாளரை, மேலும் பத்திரிக்கைகளுடன் தொடர்பு கொள்ள ஒரு ஊழியர் நியமிக்க வேண்டும் (அதாவது, தொலைபேசியில் பதிலளிப்பவர், மாணவர்கள், தேசிய அலுவலகம் போன்றவை) கேள்விகள் எங்கு தொடர்பு கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதை குறித்து தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.

ஒரு சூழ்நிலையில் பேச உங்களுக்கு அதிகாரம் இல்லை என்றால், தூண்டப்படாதிருங்கள்! சரியான தகவல்கள் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்வதற்காக ஒரு செய்தி தொடர்பாளர் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை பணிவுடன் பதிலளிக்கவும். சில சூழ்நிலைகளில், இதில் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் தனியுரிமையை மதிக்க வேண்டும்.

செய்தி தொடர்பாளருக்கான சில பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்:

- முற்றிலும் துல்லியமாக இருங்கள் மற்றும் நீங்கள் பகிரும் காரியங்கள் உண்மையானது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- முடிந்தவரை தெளிவாகவும் சுருக்கமாகவும் இருங்கள்
- நீங்கள் உங்கள் சார்பாக பேசாவிட்டால் மூன்றாவது நபர் எழுதுவதுபோல் எழுதுங்கள்.
- நீங்கள் தெளிவாக வரையறுக்காவிட்டால் வாசகங்களை தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் முக்கிய செய்தியை பற்றிக் கொண்டு அதிலேயே இருங்கள்
- பொருத்தமான இடங்களில் பல மொழிகளில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- நீங்கள் விரும்பினால் பின் தொடர்வதற்கான ஒரு ஆதாரமானவர் / செய்தி தொடர்பாளரை தெளிவாக குறித்துக் கொள்ளவும், அந்த நபர் கேள்விகளை எதிர்பார்ப்பவராக ஊடகங்களை கையாளத் தயாரா உள்ளாரா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- வெளியிடவதற்கு முன்பு எழுத்துப்பிழை மற்றும் இலக்கணத்தை சரிபார்க்கவும்.

பத்திரிக்கை அறிக்கைக்கான கருத்தை உருவாக்குவதற்கு

1) நீங்கள் யாருக்காக பேசுகிறீர்கள் என்பதை சுருக்கமாக வரைக

- நீங்கள் YWAM சார்பாக பேசுகிறீர்கள் என்றால், YWAM-இன் எந்த பகுதி என்பதை வரையறுக்கவும். அங்கீகாரம் இல்லாமல் உங்கள் ஸ்தானத்திற்கு மேலாக நீங்கள் பேசக்கூடாது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உங்களுக்கு அதிகாரம் இல்லையென்றால் நீங்கள் சர்வதேச YWAM சார்பாக பேச முடியாது. நீங்கள் தேசத்திற்காக, பிராந்தியம் அல்லது குறிப்பிட்ட மையத்திற்காக அல்லது குறிப்பிட்ட தனிநபர் அல்லது குழுவின் சார்பாக பேசுகிறீர்களா என்பதை தெளிவுபடுத்துங்கள். நாங்கள் யார் நாங்கள் என்ன செய்கிறோம் போன்ற பொதுவான அறிக்கைகள் ywam.org-லிருந்து எடுக்கப்படலாம் அல்லது பத்திரிக்கை அலுவலகத்தின் உதவியை நாடலாம்.
- நீங்கள் YWAM-மோடு நேரடி தொடர்பில் இல்லாத ஒரு துணை (அதாவது ஒரு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம்) சார்பாக நீங்கள் பேசும் சூழ்நிலைகளில், அந்த அமைப்பு எப்படிப்பட்டது, அவர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை தெளிவுபடுத்துங்கள், தேவைபடும் இடங்களில் அவை எவ்வாறு சட்டபூர்வமானவை (அதாவது சுவிசேஷ கூட்டணியுடன் “இணைக்கப்பட்டவை / UN-வுடன் வேலை செய்தல்/தொடர்புடைய அரசாங்க அமைப்பினால் மேற் பார்வையில் உள்ளன)



உங்களுக்கு அங்கீகாரம் இல்லை என்றால் வேறொரு அமைப்பின் சார்பாக பேச வேண்டாம்.

2) உங்கள் அறிக்கையை தயார் செய்யுங்கள், பிரச்சனையை சுருக்கமாக குறிப்பிட்டு உங்கள் செய்தியை வைத்திருங்கள். கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்: என்ன நடந்தது? இந்த நிகழ்வுக்கு என்ன வழிவகுத்தது? இந்த நிகழ்வுக்கு உங்கள் மறு மொழி எவ்வாறு இருக்கும் / அடுத்தது என்ன நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்கள்?

- குறிப்பை பற்றிக் கொண்டு இருங்கள் - திசை திருப்ப வேண்டாம் - ஆனால் உங்கள் அறிக்கையில் கருத்து இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அறிக்கை நம்பகமானதாக இருக்கட்டும் - தேவைபடும் இடங்களில் உங்கள் அறிக்கையை ஆதரிப்பதற்கான ஆதாரங்களைக் கொடுங்கள், ஆனால் அதை சுருக்கமாக வைத்திருங்கள். உங்கள் பகுதியில் உங்களது சேவையை பற்றிய பதிவு, மற்ற நம்ப தகுந்த குழுக்களுடனான உங்கள் நல்ல உறவுகள், தனிப்பட்ட சாட்சிகள் போன்ற அறிக்கைகள் இதில் அடங்கும்.
- பிற YWAM அல்லது மற்ற ஊழியங்களின் அனுமதியின்றி அவர்களை குறிப்பிட வேண்டாம்;
- தவறான வியாக்கியானத்தை தவிர்ப்பதற்கு தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் வைக்கவும்.

3) நீங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பீர்களா, கேள்விகளை எதிர்பார்க்கிறீர்களா, அவற்றுக்கு பதலளிக்க தயாராக இருக்கிறீர்களா என்று முடிவு செய்யுங்கள். பொதுவான கேள்விகளுக்கு சில பயனுள்ள பதில்கள்...

- “இது முக்கியமான கேள்வி, ஆனால் அதை விட முக்கியமானது....”
- “நான் இந்த கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் முன், நான் இதை சொல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்...”
- “என்னிடம் சரியான விவரங்கள் இல்லை, ஆனால் சொல்வது என்னவென்றால்...”
- முரண்பட அல்லது திருத்தம் செய்ய பயப்பட வேண்டாம்;
- “நீங்கள் அப்படி சொல்லலாம், ஆனால் என் அனுபவத்தில்....”
- “இல்லை, அது உண்மையல்ல, உண்மை என்னவென்றால்....”
- “கருத்துகள் இல்லை” என்று சொல்லாமலிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், உங்களால் தகவல் கொடுக்க முடியாவிட்டால், அதை கூறி, அதற்கான காரணத்தை விளக்குங்கள்.

.....Page Break.....

## பரிந்துறைக்கப்பட்ட டீபிரீபிங் (Debriefing) மாதிரி

அதிர்ச்சி நிலையிலிருந்து டீபிரீபிங்

அதிர்ச்சியில் டீபிரீபிங் செய்வது மிக முக்கியமானது. எல்லோரும் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தை அனுபவித்தலும் விளக்குவதும் வித்தியாசமாக இருக்கும். நாம் அதை புரிந்துகொண்டு அதை அரவணைக்க வேண்டும். எல்லோரும் அதிர்ச்சியை வித்தியாசமாக அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

டீபிரீபிங் சுயவிவரம்

- செயல்பாட்டுடன் பிரதிபலித்து கேட்கும் திறன்களைப் பற்றி நல்ல புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் சில நேரங்களில் இதைப் பயிற்சி செய்தல்.
- தனி நபருடன் பாதுகாப்பாக உணர வேண்டும்.  
இயற்கையாகவே ஒரு நபரின் கருத்து மற்றும் உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்தவும். கவனிப்பதில் குறிப்பு எடுக்க, ஆலோசனையில் சில வகையான பயிற்சி தங்கள் சொந்த கதையை பகிர்ந்து கொள்ளும் திறன்.  
அரவணைப்பு, பச்சாத்தாபம் மற்றும் கனம் ஆகியவற்றை சரியான முறையில் காண்பிக்கும் திறன்.

டீபிரீபிங் செய்வதற்கான திட்டம்

CISM (சிக்கலான நிகழ்வு அழுத்த மேலாண்மை) மாதிரியில் பின்பரும் அவுட்லைன் எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அதிகபட்ச விளைவுக்கான விவரம் இரண்டு நிலைகளாக இருக்க வேண்டும்.

நிலை 1

குழு செயல்முறை (30-45 நிமிடம்) ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு உடனடியாக வழங்கப்படுகிறது. அதிர்ச்சிகரமான சம்பவம் நடந்த இடத்திலிருந்து அந்த நபர்கள் விலகிச் சென்றவுடன் இது நிகழ்கிறது.

ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு டீபிரீபிங்கின் இலக்கு மற்றும் செயல்முறை:

- நிகழ்வின் தாக்கத்தை சாந்தப்படுத்த அல்லது குறைக்கவும்
- மீட்பு செயல்முறையை துரிதப்படுத்தவும்
- டீபிரீபிங் அல்லது மற்ற ஆதரவுக்கான தேவையை மதிப்பிடுங்கள்
- அறிவாற்றல், உணர்ச்சி மற்றும் உடலியல் அறிகுறிகளைக் குறைத்தல்

டீபிரீபிங்கின் செயல்முறையின் நோக்கம்:

- பயப்படாத ஒரு சூழலை நிறுவுதல்
- மன அழுத்த அனுபவத்தை உடனடியாக பேச வாய்ப்பளிக்கவும்
- சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் உண்மைகளையும் தகவல்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- புரிதலைக் கொண்டுவருதல், இது அதிர்ச்சியின் மத்தியில் காரணத்திற்கான பகுத்தறியும் திறனை அதிகரிக்கிறது.
- மன அழுத்தத்தின் மத்தியில் சமாளிப்பதற்கான தகவல்களை வழங்குதல்
- தனி நபர்களின் மதிப்பை உறுதிப்படுத்துகிறது
- முன்னோக்கி செல்லும் செயல்பாட்டில் எதிர்பார்க்கக் கூடியதை தெரியப்படுத்துவது

டீபிரீபின் கூறுகள் பின்வருமாறு:

1. அறிமுகம்

- உதவியாளரை/அணுசரணையாளரை அறிமுகப்படுத்துதல் (நடத்துபவர் - உணர்வுபூர்வமாக ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குதல்)
- டீபிரீபிங்கிற்கான நோக்கத்தை கூறுங்கள்
- தன்னார்வத்தோடு பங்கேற்க அழைக்கவும்
- அடிப்படை விதிகளை கூறுங்கள் (சிகிச்சை தேவையில்லை, விசாரணை அல்ல)
- ரகசியத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தவும் (குறிப்பு எடுப்பது, பதிவு செய்தல் போன்றவை இல்லை)
- செயல்முறையை விவரிக்கவும்
- கூடுதல் ஆதரவை வழங்கவும் (எ.கா. டீபிரீபிங்கிற்கு பிறகு பின்தொடர்தல்)

2. ஆய்வு

- என்ன நடந்தது என்பதை விவரிக்கும்படி அந்த நபர்களிடம் கேளுங்கள் (திறந்தநிலை கேள்வி)
- குறைந்தபட்ச தெளிவுபடுத்தல் கேள்விகளை மட்டுமே அனுமதிக்கவும் (மெளனம், பொழிப்புரை)
- அனுபவங்கள் மற்றும் எதிர்வினைகளை மதிப்பாய்வு செய்யுங்கள் (திறன்களைச் சுருக்கமாக)
- மேலும் உதவி தேவை என்பதை மதிப்பிடுங்கள்
- தேவைப்படும்போது உறுதியளிக்கவும்

3. தகவல்

- அவர்கள் கடந்து வந்ததை பற்றிய புரிதலைக் காண்பிப்பதற்காக நீங்கள் கேட்டதை மீண்டும் பிரதிபலிக்கவும்
- அனுபவங்களையும் செயல்பாட்டையும் இயல்பாக்குதல் (பச்சாத்தாபம் மற்றும் ஆதரவை நீட்டித்தல்; முடிந்தால் தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து பேசுங்கள்)
- பலதரப்பட்ட அழுத்த வாழ்வு திறன்களை கற்பித்தல் (தனிநபரிடமிருந்து அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துதல்)
- உணவு ஊட்டச்சத்து, போதை/கா.பினை தவிர்ப்பது குறித்து ஆலோசனை கூறுங்கள்.
- சரியான ஓய்வில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் குறிப்பிடக்கூடிய உறவுகளைப் பேணுங்கள்.
- பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் உடற்பயிற்சியை பரிந்துரைக்கவும் (அனுபவத்திலிருந்து பேசவும்)

4. பின்விளைவு

- மேலும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு தேவைபடுவோரை பின் தொடர்வது
- முடிந்தவரை ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்வதை உறுதி செய்க
- தேவைப்பட்டால், பின் தொடர் டீபிரீபிங் செய்யவும், அது எவ்வாறு இருக்கும் என்று பரிந்துரைக்கவும்.

டீரீபிங் செயல்முறை குழுக்கள் அல்லது தனிநபர்களுக்கு போதுமான ஆதரவை வழங்கக்கூடும், இருப்பினும் டீரீபிங் செய்யும்போது பின் தொடருக்கான அவசியம் வெளிப்படுத்தப்படும்.

கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படக்கூடிய அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- தீவிரமான உணர்வுகள், வழக்கத்திற்கு மாறான நடத்தை
- முடிக்கப்படாத வேலை
- முழுமையற்ற ஒரு உணர்வு (சில நேரங்களில் நுட்பமான)
- அதிகப்படியான மௌனம்

நிலை 2:

நிகழ்வுக்கு சுமார் 72 மணி நேரத்திற்கு பிறகு 2 முதல் 3 மணி நேரம் வரை ஒரு பின்தொடர் கூட்டம் பின்வரும் குறிப்புகளை மனதில் கொண்டு ஊழியம் செய்ய வேண்டும்.

- ஒரு சூழ்நிலையில் தொடர்ந்து வரும் மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல்
- தனிப்பட்ட தேவைகளை ஆராய்ந்து முன்னுரிமை அளித்தல்
- பின் தொடர்தல் ஆதரவு மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கான பகுதிகளை அடையாளம் காணவும்.

பின் வரும் அவுடலைன் பின்பற்ற ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு, இது ஏழு படிகளால் ஆனது.

நிலை 1	அறிமுகம்	தலையீட்டும் குழு உறுப்பினர்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள், செயல்முறையை விளக்குங்கள், எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கவும், இரகசியத்தன்மையை நிலைநாட்டவும் (செயல்முறை முழுவதும் கவனித்து கேட்பது)
நிலை 2	உண்மை	ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் ஒரு அறிவாற்றல் கண்ணோட்டத்தில், அவர்களின் பங்கேற்பின் தன்மையை விவரிக்க வேண்டும். “நீங்கள் என்ன பார்த்தீர்கள் / கேட்டீர்கள் / செய்தீர்கள்?” (திறந்த நிலை, உண்மையை மையப்படுத்தப்பட்ட கேள்விகள்)
நிலை 3	சிந்தனை செயல்பாடு	இதற்கான அறிவாற்றல் பதில்களைக் கோருங்கள்: “இது நடக்கும்போது நீங்கள் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருந்தீர்கள்?” எந்த அம்சம் உங்களுக்கு மிகவும் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது? அறிவாற்றலிலிருந்து உணர்ச்சி செயலாக்கத்திற்கு மாறுதல் (திறந்த நிலை, அறிவாற்றல் மையப்படுத்தப்பட்ட கேள்விகள்)
நிலை 4	உணர்வுபூர்வமான செயல்பாடு	நிலை 3-ல் கொடுக்கப்பட்ட அறிவாற்றல் பதில்களுக்கு உணர்வு ரீதியான செயல்பாடுகள் அல்லது விளைவுகளைக் கோருங்கள் “இந்த அனுவம் உங்களை எவ்வாறு பாதித்தது?” (திறந்த நிலை, உணர்ச்சி சார்ந்த கேள்விகள்)
நிலை 5	மறு உறுவாக்கம்	உணர்வு களத்திலிருந்து மீண்டும் அறிவாற்றல் வரை மாறுதல். “இந்த அனுபவத்திலிருந்து என்ன பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்?” அல்லது “இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் எடுத்துச் செல்லும் நேர்மறையான காரியம் என்ன?” இந்த இடத்தில் மென்மையாக இருங்கள் - மக்கள் தயாராக இல்லாவிட்டால் நேர்மறையான கற்றலை அடையாளம் காண வேண்டும் என்று வற்புறுத்த வேண்டாம். (திறந்த நிலை, மறு உறுவாக்கம் கேள்விகள்)
நிலை 6	போதனை	பங்கேற்பாளர்களை இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு கற்று தருதல் (அனைவராலும் பகிரப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை) மற்றும் தேவைகேற்ப அடிப்படை மன அழுத்தத்தை கற்பித்தல். (வெளிப்படுத்தல், பேசும் திறன்)
நிலை 7	மறு நுழைவு	நேர்மறை கற்றல் அம்சங்களை அனுபவத்தை வலியுறுத்தி சுருக்கமாகக் கூறுங்கள்.

## Acknowledgements

**1. Good practice for helping traumatized people – Latest Research**

Esther Tossaint (HBoeker 09) – 2

**2. Grief and Loss. - An Expression of Love**

Five Stages of Grief: Kübler-Ross five stages  
Hospice Foundation.

This document is a composite of material from the internet, read material and personal experience. I had regretfully not recorded all of them at the time. I am thankful to all those who contributed to make this worthwhile and something to use.

**3. Coping with Anticipatory Grief**

The material has been put together from personal experience adapted also to our YWAM context where necessary and substituted with other helpful articles read online from some of the following websites.

<https://www.healthline.com>, <https://www.aplaceformom.com>

Recognize the Signs of Anticipatory Grief posted by Sarah Stevenson

Special thanks to Gary and Anke Tissingh for their contributions and to a special friend and expert in Grief Counselling Chris Young.

**4. Child Abuse Allegation And Leaders/Staff Response.**

Special thanks to Gary and Anke Tissingh and to Kobus and Rika van Niekerk who had assisted me in reviewing and commenting to the compiling of this document.

**5. Rape And Sexual Assault Offences Guidelines.**

With thanks to Forensics for Survivors Healing Justice. <https://www.surviverape.org>

Rape Crisis Cape Town. <https://rapecrisis.org.za> whose some of material had been used in the compiling of this document.

**6. Kidnapping/Hostage**

EMM. (Eastern Mennonite Missions)

Some information has been appropriated from their kidnapping/hostage resource guide.

In some places we have edited or added sections that might be more appropriate to our context as Youth With A Mission and our field experience. Special thanks to Jeff Neeley of Frontier Missions and Gary and Anke Tissingh for their valued contributions.

**7. Suicide: First Aid Response Guidelines To Threatened Suicide.**

Randy Rhoades and Dave Peter.

**8. Towards an Improved Awareness of Suicide.**

Cummings Institute. (Behavioural Health) Stages of Suicide.

Further appreciation and respect to the following people to whom I am personally indebted to for their counsel, experience and assistance over the years and to their contribution to this document: Dr C. Chouler (Medical Practitioner), Lynn Hodge (Mental Health Clinical Social Worker).

**9. Suicidal Inquiry - Assessing Someone Who May Be At Risk Of Suicide.**

Relationships Australia. SQUARE. (Suicide, Questions, Answers and Resources.)

Suicide Line Victoria.

Centre for Suicide Research.

Further appreciation and respect to the following people for their counsel and experience in assisting me in making such a document possible. Dr. D. Dennis (Psychiatrist) Dr C. Chouler (Medical Practitioner), Lynne Hogan (Mental Health Clinical Social Worker).

**10. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

This brief introduction is a composite of material from the internet, read material and personal experience. I have regretfully not recorded all of them at the time.

**11. Communication and Media Guidelines**

Thanks to Tamara o' Neeley for her influence and material. Material has also been gathered from sources over the years but had not had acknowledgments recorded.

**12. A Proposed Debriefing Model**

Built on the Critical Incident Stress Management Tool.

Recognition also go's to Steve Goode who has for years served us in this capacity and for his teachings. Dave Stroud and Ester Parpatt for their editing expertise and the International Membercare Core Team for their support and encouragement.

To the many that I have had the privilege of having walked with; either in some form of counselling, crisis intervention or trauma debriefing...

It is you that have disciplined me in my calling and in so doing having taught me so much, causing me to continue to do what I do. Thank you for having trusted me with your felt need.

To my mentors and the professionals who know me... thank you for having been there for me and allowing me to bounce so many things off you. Thank you for your belief in God's calling upon my life and all that you have taught me.

Dave Peter  
Africa Membercare Co-Ordinator  
International Membercare Core Team