

நீண்டகால அதிர்ச்சியில் இருந்து மீள்வது

10 YEAR
ANNIVERSARY
OF THE
2009 VICTORIAN
BUSHFIRES



என்ன நிகழ்க்கூடும்

எப்பொழுது உதவியை நாடுவது

தொடர்புகள்

அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகள் மக்களின் முழு வாழ்க்கையையும் பாதிக்கிறது. ஒவ்வொருவரின் சமாளிப்புகளும் மீண்டு வருவதும் வெவ்வேறு விதமாய் இருக்கும்.

எந்த அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தின் பின்பும், மக்கள் அதீத உணர்வுரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான எதிர்வினைகளை அனுபவிக்க நேரிடும். இந்த உணர்வுகள் இயல்பானவைதான் மற்றும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் உடலின் இயற்கையான குணமாகும் தன்மை மற்றும் மீண்டு வரும் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகச் சில வாரங்களுக்குள் இவை குறைந்துவிடும்.

ஆரம்ப கால அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தை நினைவுபடுத்தக் கூடிய ஆண்டுநிறைவுக் கொண்டாட்டங்கள் மற்றும் பிற நிகழ்வுகள், துயரங்கள், அதிர்ச்சி, குற்ற உணர்வு மற்றும் இழப்பு போன்ற அதே பல வலுவான உணர்வுகளைக் கொண்டு வர முடியும். மீண்டும் சொல்வதானால், இது சாதாரணமானது, பொதுவாக, இந்த உணர்வுகள் சில வாரங்களுக்குள் இயல்பாகவே குறைந்துவிடும்.

அதிர்ச்சியில் இருந்து மீளல்

இழப்பு, ஆபத்து மற்றும் பயம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் எந்த நிகழ்வுகளும் உடம்பை உச்ச கிளர்ச்சி நிலைக்கு கொண்டு செல்கின்றன. இந்த 'அவசர முறை'யானது, உயிர் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பதற்காக மக்களுக்குக் குறுகிய காலத்தில் அதிக சக்தியை உபயோகிக்கச் செய்கிறது .

அவசர முறையில் இருப்பது என்பது ஏராளமான ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதாகும், அதனால் அந்நிலைக்கு உள்ளான மக்கள் பின்னர் பெரும்பாலும் மிகுந்த சோர்வுக்குள் மூழ்கிப் போகிறார்கள்.

இந்த நிலைலையைச் சமாளிக்க யுக்திகள் உள்ளன. அவையாவன:

- நீங்கள் மிகுந்த மனத்துயரத்தையும், பயத்தை உண்டு பண்ணும் அனுபவத்தையும் அடைந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- ஓய்வு
- உடற்பயிற்சி
- நண்பர்களுடன் குடும்பத்தினருடன் சமுதாய அங்கத்தினர்களுடனும் மனம்விட்டுப் பேசுங்கள்.

நீங்கள் இந்த நிலைலையைச் சமாளிக்க இன்னும் அதிக யுக்திகளை www.betterhealth.vic.gov.au - ல் காணலாம்.

இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது அவசியம் - மீண்டு வருவது என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு மாதிரியாக இருக்கும். பலருக்கு மீண்டு வருவது என்பது ஒரு தொடர் சவாலாகவே இருக்கும்.

சில பேருக்கு, இந்த அவசர முறை என்பது ஒரு முடிவிற்கே வராது. அதைச் சமாளிக்க, தங்களுடைய எதிர்வினைகளைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும் வகையில் அவைகளை முற்றிலுமாய் ஒதுக்குவது அல்லது உணர்ச்சிகளை அமிழ்த்தி வைப்பது போன்ற காரியங்களைச் செய்கிறார்கள். இது அடிப்படைப் பிரச்சனைக்கு உதவாது மற்றும் காலப்போக்கில் இன்னும் மோசமான நிலையை உண்டாக்கலாம்.



எப்பொழுது நான் உதவியை நாட வேண்டும்?

எனக்கு உதவி தேவையா?

மக்கள் தொழில்முறை உதவி பெற வேண்டும் என்றால் அவர்களோ அல்லது அவர்களுக்குத் தெரிந்த நபர்களோ:

- பொங்கும் உணர்வுகளோடும் மற்றும் அவர்களது உள்ளார்ந்த உணர்வுகளையோ அல்லது உடல் உணர்ச்சிகளையோ கையாள முடியாது இருப்பவர்கள்
- உடல் அழுத்தம் காரணமாக வெளிப்படும் அறிகுறிகளுடன் இருப்பவர்கள்
- முன்பு நடந்த நிகழ்வுகளின் தெளிவான எண்ணப் பிரதிபலிப்பு அனுபவங்களோடு இருப்பவர்கள்
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடனான உறவுகளில் சிரமங்களைக் எதிர்கொள்பவர்கள்
- விபத்துக்கு ஏதுவாக ஆனவர்கள்
- அதிகமாக மது மற்றும் மருந்து போன்றவைக்கு அடிமையானவர்கள்
- உடலளவிலும் உணர்வுகளிலும் மிகவும் ஆக்ரோஷத்துடன் இருப்பவர்கள்
- அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களை அனுபவிப்பவர்கள்

நீங்களோ, அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ இந்த நேரத்தைக் கஷ்டமாகக் கண்டால், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர், மனநல ஆதரவு சேவைகள், மற்றும் ஆன்லைனில் உள்ளிட்ட அறிவுரைகள் என நீங்கள் அறிவுறுத்தல் வேண்டியோ அல்லது உதவியை நாடியோ செல்வதற்குப் பல இடங்கள் உள்ளன.

எங்கிருந்து உதவியைப் பெறுவது?

- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்
- உங்கள் மருத்துவர்
- தேவைப்பட்டால் PTSD சிகிச்சை அனுபவத்துடன் கூடிய, மனநல மருத்துவர், உளவியலாளர் அல்லது சமூக சேவகர் போன்ற ஒரு மனநல நிபுணர்.
- உங்கள் சமூகச் சுகாதார மையம்
- அதிர்ச்சிக்குப் பிந்தைய மன நலத்திற்கான ஆஸ்திரேலிய மையம் தொலைபேசி எண் (03) 9035 5599

பொதுவான தொலைபேசி ஆலோசனை சேவைகள்

- லைஃப்லைன் (Lifeline) 13 1114
- கிரீஃப்லைன் (GriefLine) 1300 845 745
- பியாண்ட்புளூ (BeyondBlue) 1300 224 636

ஆன்லைன் வளங்கள்

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

குடும்ப வன்முறை

- நீங்கள் உடனடியான ஆபத்தில் இருந்தால் 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.
- தேசிய பாலியல் தாக்குதல், உள்நாட்டு குடும்ப வன்முறை ஆலோசனை சேவை – 1800 737 732 (1800 RESPECT).