

பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு மூத்த வயது  
வந்தோருக்கு உதவுதல்



Phoenix  
AUSTRALIA

## பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு மூத்த வயது வந்தோருக்கு உதவுதல்

ஆஸ்திரேலிய மக்களுக்கு வயதாகிக்கொண்டிருக்கிறது. 2017 ஆம் ஆண்டில் நம்மில் 15 சதவீதத்தினர் (3.8 மில்லியன்) 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களாக இருந்தனர். வரவிருக்கும் தசாப்தங்களில் இது தொடர்ந்து அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கும் என்று Australian Institute of Health and Welfare ('ஆஸ்திரேலிய சுகாதார மற்றும் பொது-நல நிறுவனம்') முற்கணிப்பு செய்கிறது.

ஆபத்துள்ள இடத்திலிருந்து ஆட்களை வெளியேற்றம் செய்யும் பொழுது நேரிடும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும் சிரமங்களில் இருந்து, குணமடையும் காலத்தில் ஏற்படும் உளரீதியான மற்றும் உள-சமூகரீதியான சவால்கள் வரை, இன்னும் அதிக ஆபத்துகளைப் பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்று மூத்த வயதுவந்தோருக்குத் தோற்றுவிக்கும். வயது மூப்புக் காரணமாக இன்னும் அதிக உடல்ரீதியான மற்றும் மன ரீதியான ஆபத்துகளும், சமூகத் தனிமையும், எதிர்வினையாற்றுவதற்கான மற்றும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான திறனில் குறைவும் ஏற்படும். இருப்பினும், நெருக்கடி நிலை ஒன்றில் பாதிக்கப்படும் நிலையை இது மட்டுமே ஒருவருவருக்கு ஏற்படுத்துவது இல்லை. சுயவிருப்புத் தொண்டாற்றல், பேரப் பிள்ளைகள் அல்லது அயலவர்களுக்குப் பராமரிப்பு அளித்தல், ஆதரவுதவி அல்லது நிவாரணப் பணி முன்னெடுப்புகளில் பங்குபற்றுதல் ஆகியவற்றில் ஈடுபாடுகளை மேற்கொண்டு பலர் தொடர்ந்து சிறப்பாகச் செயலாற்றிவருகின்றனர். பல வருட அனுபவங்களைக் கொண்டுள்ள இவர்களால் நெகிழ்ந்துகொடுக்கும் தன்மையில் மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாகவும், உற்சாகம் மற்றும் நடைமுறை அறிவுக்கான மூலவளங்களாகவும் உதித்தெழ இயலும். இறுதியாக, அவசர நிலைகளுக்கான பதில் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டு செயல்படுத்துவதில் வயதில் மூத்தவர்களை உள்ளடக்குவதன் மூலம் முழு சமுதாயத்தினரும் பலனடைவர்.

பேரிடர் நிகழ்வுகளின் காரணமாக ஏற்படும் பொதுவான எதிர்வினைகள், மற்றும் மக்களுக்குத் தொழில்-வல்லுநர் உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் காண்பிக்கும் அறிகுறிகள்

உணர்வுரீதி எதிர்வினைகள்	உடல்ரீதி எதிர்வினைகள்	அறிந்துணர்-திறன்-சார் எதிர்வினைகள்	நடத்தைப்பாங்கு-சார் எதிர்வினைகள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>சோகத்தின் காரணமாக பதற்றம்/பயம் மற்றும் சமாளிக்க இயலாத நிலையிலிருத்தல்</li> <li>சினம்</li> <li>குற்ற உணர்வு</li> <li>மற்றவர்களுடன் தொடர்பு அற்றுப்போதல்</li> <li>மரத்துப்போன உணர்வு அல்லது மகிழ்ச்சி அல்லது சோகத்தை உணர இயலா நிலை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>வயிற்று வலிகள் வயிற்றுப் போக்கு/தலையிடிகள் அல்லது மற்ற உடல்ரீதி வலி</li> <li>பசியின்மை/அதிகரித்துவிட்ட பசியுணர்வு</li> <li>உடல்ரீதி காரணம் எதுவுமின்றி வியர்த்தல் அல்லது குளிர்கள்</li> <li>நடுக்கங்கள் அல்லது தசையிழுப்புகள்</li> <li>வாரிப்போடும் நிலை/எளிதில் அச்சப்படல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>பின்வருவன வற்றில் சிரமம்: <ul style="list-style-type: none"> <li>விடயங்களை நினைவுகூர்தல்</li> <li>தெளிவாக சிந்தித்தல்</li> <li>கவனக்குவிவு செய்தல்</li> <li>முடிவுகளை மேற்கொள்ளல்</li> <li>மனம் குழம்பிய நிலை</li> <li>அளவுக்கதிமமாகக் கவலைப்படல்</li> <li>நிகழ்ந்த பேரிடரைப் பற்றிப் பேச விரும்பாமை, அல்லது அதைப் பற்றி மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்க விரும்பாமை</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>நித்திரைக்குச் செல்வதில் அல்லது தொடர்ந்து நித்திரை கொள்வதில் சிரமம், அல்லது அளவிற்கு அதிகமாக நித்திரை கொள்ளல்</li> <li>அதிகரித்துவிட்ட, அல்லது குறைந்துபோன தெம்பு</li> <li>துயரத்தைக் குறைப்பதற்காக போதை வஸ்துக்கள் அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பாவித்தல்</li> <li>சினச் சீற்றங்கள்</li> <li>மற்றவரது உதவிகளை ஏற்றுக்கொள்வதில், அல்லது மற்றவருக்கு உதவுவதில் சிரமம்</li> <li>தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு, அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்</li> </ul>

பொதுவாக, பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு வயதில் மூத்தவர்களுக்கு முதல் 2-4 வாரங்களில் மிகக் கடும் துயர் ஏற்படும். தொழில்சார் நிபுணரின் உதவியின்றிப் பலர் குணமடைகிறார்கள். இருந்தாலும், அவர்கள் படும் துயரம் தீவிரமானதாகவும், தொடர்ந்து நீடிப்பதாகவும் இருந்தால், அல்லது சுய-தீங்கு இழைத்துக்கொள்வதற்கான விருப்பத்தைப் பற்றி அவர்கள் பேசினால், அல்லது தற்கொலையைப் பற்றி அவர்கள் பேசினால் கூட, மூத்தோர் மனநல வல்லுநர் ஒருவரைப் பார்க்க அவருக்குப் பரிந்துரை செய்யுங்கள்.

## பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு வயதில் மூத்த ஆஸ்திரேலியர்களுக்கு உதவுவதற்கான யோசனைக் குறிப்புகள்:

- மருந்துகள் போன்ற உடல்நலப் பராமரிப்புத் தேவைகளைப் பெறுவதில் உதவி.
- இயலுமான தருணங்களில், ஏற்கனவே பெற்றுவந்த சமூக ஆதரவுதவிகள் மற்றும் உதவி-சாதன அமைப்புகளுடன் தொடர்புகொள்ள இயலுமான தருணங்களில் உதவி - உதாரணமாக, 'மீல்ஸ் ஆன் வீல்ஸ்' சேவையை அவர்கள் பயன்படுத்திவந்தார்களா?', 'இப்போது யாரால் உதவ இயலும்?'
- கிடைக்கும் உதவிகளைப் பற்றியும், அவர்கள் அவற்றை எவ்வாறு பெறலாம் என்பதையும் அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.
- மருத்துவ ரீதியான வார்த்தைகளைத் தவிருங்கள், பதிலாக சாதாரண மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் - உதாரணமாக, 'ஆதரவுதவி' மற்றும் 'ஓத்தாசை' போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள், 'மனநல சேவைகள்' என்ற சொற்களை அல்ல.
- பேரிடர் நிகழ்வுகளால் தோற்றுவிக்கப்படும் பொதுவான எதிர்வினைகளைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்பு ஏடுகளை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.
- உதவி வேண்டுகோளைக் கேட்பதும், உதவியை ஏற்றுக்கொள்வதும் மன வலிமையின் ஒரு அடையாளம் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- மன அழுத்தத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சாதாரணமான அறிந்துணர்-திறன் மாற்றங்களை மறதிக் கோளாறாகவோ, அறிந்துணர்-திறன் குறைவாகவோ சில நோயாளிகள் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்று அவர்களுக்கு மீளுறுதியளியுங்கள், ஆனால் இது காரணத்தோடு கூடிய கரிசனமா என்று சோதியுங்கள், மற்றும், சரியெனில், அதற்கான உதவிக்காகப் பரிந்துரை செய்யுங்கள்.
- சமூக ஆதரவுதவி சம்பந்தப்பட்ட விடயங்கள் - அவர்களது வாழ்க்கையில் அவர்களுக்கு முக்கியமான நபர்களுடனும் சமூகங்களுடனும் அவர்களுக்கு மீண்டும் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- பேரிடர் நிகழ்விற்குப் பிறகு வரும் வாரங்களிலும், மாதங்களிலும் அவர்களைக் கண்காணித்துவாருங்கள்.