

பேரிடர் ஒன்றிற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கும் இளவயதினருக்கும் உதவுதல்



Phoenix
AUSTRALIA

பேரிடர் ஒன்றிற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கும் இளவயதினருக்கும் உதவுதல்

பெற்றோர்களும், பராமரிப்பாளர்களும் அவர்களுடைய குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க எவ்வளவுதான் கடின முயற்சிகளை மேற்கொண்டாலும், பேரிடர் நிகழ்வுகள் குழந்தைகளையும், இளம் வயதினரையும் பாதிக்கக்கூடும். பேரிடர் ஒன்றின் காரணமாக உணர்வு-ரீதியாக ஏற்படும் மன அழுத்தம் குழந்தைகளுக்கு சிரமமானதாக இருக்கக்கூடும், ஏனெனில்:

- நிகழ்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தத் தம்மால் அதிகம் இயலாததைப் போன்ற உணர்வு அவர்களுக்கு இருக்கும் - மீட்புப் பணிகள் இதில் உள்ளடங்கும்
- அழுத்தம் தரும் சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதில் அவர்களுக்கு இருக்கும் அனுபவம் குறைவு
- அச்சம் அல்லது பதற்றம் போன்ற தமது உணர்வுகளை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த அவர்களால் இயலாமல் இருக்கக்கூடும்.

குறிப்பாக, அதீத அழுத்தம் அல்லது அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகளுக்கு ஆளான, அல்லது முன்பிருந்தே இருக்கும் மனரீதியான, உணர்வுரீதியான அல்லது வளர்ச்சி ரீதியான கோளாறுகள் உள்ள குழந்தைகளும், இள வயதினரும் பாதிப்புறும் நிலையில் இருக்கக்கூடும். தனது எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்துவது உங்களுடைய பிள்ளைக்குச் சிரமமாக இருந்தால், மற்றும் முன்பிருந்தே இருக்கும் நோய்நிலை ஒன்று, அல்லது அதிர்வூட்டிய முந்தைய அனுபவம் ஒன்று அவருக்கு இருந்தால், பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றின் பின்னர் அதனைச் சமாளிப்பதற்காக உங்களுடைய பிள்ளைக்கு உதவுவதற்கான ஆதரவுதவியை நீங்கள் பெறலாம்.

பேரிடர் ஒன்றின் காரணமாகக் குழந்தைகள் மற்றும் இள வயதினர் மீது ஏற்படும் தாக்கங்கள்

அதிர்ச்சியூட்டும் நிகழ்வு ஒன்றிற்கு ஆளான பிறகு, நித்திரை, உணவின் மீது நாட்டம், மற்றும் மன-நிலை ஆகியவற்றில் வயதுவந்தோருக்குப் பெரும்பாலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். ஆனால், குழந்தைகளும், இள வயதினரும் அவர்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை வயதுவந்த பெரியவர்களுக்கு வேறு விதமாக வெளிப்படுத்துவார்கள், ஆகவே பின் வருவனவற்றைப் போன்ற மற்ற எதிர்வினைகளை அவர்கள் புரியக்கூடும்:

சிறு வயதுக் குழந்தைகள்

- சண்டித்தனம் மற்றும் அழுகை, அல்லது எதிர்ப்பைக் காண்பிக்கும் நடத்தை

- அதீத சுறுசுறுப்பு
- விளையாட்டுச் செய்கைகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்து காண்பித்தல்
- பின்னடைவு, அல்லது ஏற்கனவே கற்றுக்கொண்ட திறன்களை இழத்தல்
- உடல் ரீதியான நோயறிகுறிகள் இருப்பதாகச் சொல்தல்: வயிற்றுப்புண், வலி, மற்றும் நோவுகள்
- பேரிடர் நிகழ்வுடன் சம்பந்தம் இல்லாமல் இருக்கக்கூடிய புதிய அச்சங்கள்

வயதில் மூத்த குழந்தைகள் மற்றும் பதினம் வயதினர்

- தமது உயிருக்கு நிச்சயமில்லை எனும் புதிய விழிப்புணர்வு
- போதை மருந்துப் பாவிப்பு மற்றும் பாலியல்-நீதி நடவடிக்கைகள் ஆகியன உள்ளடங்க, ஆபத்தை ஏற்படுத்தவல்ல காரியங்களை அதியளவில் மேற்கொள்ளல்
- கல்வி மற்றும் படிப்பு சம்பந்தப்பட்ட செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு
- குடும்பத்தினர் மற்றும் சம வயதினருடன் முரண்பாடு
- குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல், மற்றும் நடவடிக்கைகளில் கொள்ளும் ஈடுபாட்டினை நிறுத்திக்கொள்ளல்
- பொறுப்புணர்வில் அதீத வளர்ச்சி

உங்களுடைய பிள்ளையின் நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மூலமாக அவர் அனுபவித்துவரும் இன்னலின் அளவைப் பற்றி நீங்கள் அதிகம் தெரிந்துகொள்ள இயலும் என்பதால், அவற்றை நீங்கள் அவதானித்து அதற்கான பதில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம். பெரும்பான்மையான தருணங்களில், பேரிடர் நிகழ்வு ஏற்பட்ட ஒரு சில வாரங்களுக்குள்ளாகக் குழந்தைகளுக்கும், இள வயதினருக்கும் குணமடையும் உணர்வு ஏற்படும். ஒரு சிறுபான்மையினருக்கு மட்டுமே மனச்சோர்வு, பதற்றம், அல்லது அதிர்வூட்டும் நிகழ்வைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மன-அழுத்தக் கோளாறு போன்ற மன நலப் பிரச்சினைகள் (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) உருவாகும்.

பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கும், இள வயதினருக்கும் உதவுதல்

நடந்த நிகழ்வைப் பற்றி உங்களுடைய பிள்ளை புரிந்துகொள்ள இயலுமான விதத்தில் அவருடன் கலந்து-பேச வேண்டியதும், நிலைமைக்கேற்பத் தம்மை மாற்றியமைத்துக்கொள்ள அவருக்கு நீங்கள் உதவ வேண்டியதும் முக்கியம். என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை முற்றாகப் புரிந்துகொள்ள இயலாத சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூட ஏதோ ஒன்று சரியில்லை என்பது தெரியும். வயதில் மூத்த மற்ற குழந்தைகளுடன் நீங்கள் கலந்து-பேசுவதைப் போல அவர்களுடனும் நீங்கள் கலந்து-பேசவேண்டியது முக்கியம்.

பின் வரும் யோசனைக்-குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம், மற்றும் உங்களுடைய பிள்ளையின் வயதுக்குழு மற்றும் தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கேற்ப நீங்கள் அவற்றை மாற்றி வடிவமைத்துக்கொள்ளலாம்:

விடயம் பொதுவானது என்று சொல்லுங்கள்

- உங்களுடைய பிள்ளையினது எதிர்வினைகள் பொதுவானவையே என்றும், அவர் நிலைகுலைந்து போவதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை என்றும் அவருக்குச் சொல்லுங்கள். நீங்களும் நிலைகுலைந்துபோய் இருக்கிறீர்கள் என்றும் அவருக்கு நீங்கள் சொல்லலாம்.

விளக்கம் கொடுங்கள்

- சில வேலைகளில் மோசமான நிகழ்வுகள் ஏற்படும் என்பதையும், ஆனால் அவை அடிக்கடி ஏற்படுவதில்லை என்பதையும் அவருக்கு விளக்கிச் சொல்லுங்கள். இந்த நிகழ்வு மீண்டும் நிகழ்வதற்கான சாத்தியம் இல்லை.
- தேவையற்ற ஊடகச் செய்திகளை அவர் எதிர்கொள்வதைத் தவிருங்கள்

மீளுறுதி அளியுங்கள்

- பேரிடர் நிகழ்வின் பொழுது அல்லது அதற்குப் பின்பு நடந்தவளை உங்களுடைய பிள்ளையின் தவறினால் அல்ல என்றும், அவர் இப்பொழுது பாதுகாப்பாக இருக்கிறார் மற்றும் அவருக்கு உதவ நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்றும் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு மீளுறுதியளியுங்கள்.

ஊக்கப்படுத்துங்கள்

- உங்களுடைய பிள்ளையின் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பதைப் பற்றி அவருடன் ஒளிவு-மறைவின்றி பேசுங்கள், அத்துடன் உங்கள் பிள்ளைக்கு இருக்கவல்ல ஏதேனும் கவலைகள் அல்லது சிரமங்களைப் பற்றி விளங்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

சுய-பராமரிப்பை ஊக்குவியுங்கள்

- உங்களுடைய பிள்ளை ஓய்வாகவும், ஆறுதலாகவும் இருப்பதையும், அவ்வாறு இருக்க அவருக்கு உதவும் வசதிகள் அவருக்குக் கிடைப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- வழக்கம்போல போதுமான நித்திரை, ஆரோக்கியமான உணவு, மற்றும் தவறாத உடற்பயிற்சிகள் ஆகியன அவருக்குக் கிடைக்க ஆதரவுதவி செய்யுங்கள்.

அலுவல் வழமை மற்றும் அமைப்பு-முறை ஒன்றை உருவாக்கிக்கொள்ள உதவுங்கள்

- இயலுமான வரை ஒவ்வொரு தினமும் என்ன நடக்கும் என்பது முன்கூட்டியே தமக்குத் தெரியும், மற்றும் ஒவ்வொரு தினமும் தமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்ற உணர்வினை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும் விதத்திலான அன்றாட அலுவல் வழமை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ள உதவுங்கள். பாதுகாப்பு உணர்வும், விடயங்கள் தமது கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன என்ற உணர்வும் குழந்தைகளுக்கும், இள வயதினருக்கும் ஏற்பட இது உதவும்.
- சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் விளையாட்டு ஆகியவற்றை ஊக்குவியுங்கள்.
- உங்களைப் பராமரித்துக்கொள்ளுங்கள்
- உங்களை நீங்கள் நல்ல விதமாகப் பராமரித்துக்கொண்டால், உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் இன்னும் நன்றாக உதவ இயலும், ஆகவே உங்களுடைய சொந்தத் தேவைகளைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்.
- உங்களுடைய சொந்த அனுபவங்கள் மற்றும் நீங்கள் புரிந்த மறுவினைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி உங்களுடைய நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் நீங்கள் கலந்து-பேசியிருப்பீர்களேயானால், உங்களுடைய பிள்ளையுடன் பேசுவது உங்களுக்கு இன்னும் எளிதாக இருக்கலாம்.

எப்போது ஆதரவுதவிகளை நாடுவது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளல்

சில யுக்திகளை நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்த்தும் கூட மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகு விடயங்களில் முன்னேற்றம் இல்லை என்றால், அல்லது நிலைமைகளைச் சமாளிப்பது அல்லது தன்னை சரிப்படுத்திக்கொள்வது உங்களுடைய பிள்ளைக்கு சிரமமாக இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மன-நலத் தொழிலருடன் பேசுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கும் இள வயதினருக்குமெனக் குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள செயலூக்கம் மிக்க சிகிச்சைகள் உள்ளன. 'அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுக் கவனக்-குவிவு அறிந்துணர் நடத்தை-முறை-சார் சிகிச்சை' (TF-CBT - Trauma-focused cognitive behavioural therapy) என்பது அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகளால் தோற்றுவிக்கப்படும் பொதுவான எதிர்வினைகள், மற்றும் பதற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான யுக்திகளைக் கற்றுத்தரல், மற்றும் அன்றாட அலுவல்களுக்கு மீண்டும் திரும்ப உதவுதல் ஆகியவற்றைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வதைப் பற்றியதாகும்.

குழந்தைகள் மற்றும் இள வயதினர் என்ற பேச்சு எழும் பொழுது, பேச்சு மூலமான வைத்தியம் மட்டுமே எல்லாம் என்று ஆகிவிடாது. இளம் குழந்தைகள் அவர்களது எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த உதவ

அவர்களுக்கான வைத்தியம் என்பது பெரும்பாலும் விளையாட்டு மற்றும் கதை-சொல்லல் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டவையாக இருக்கும், ஆகவே குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சையில் பொதுவாக அவர்களுடைய பெற்றோர்களது ஈடுபாடும் ஓரளவிற்கு இருக்கும். நிலைமைகளைக் குழந்தைகள் சமாளிக்கவும், அவர்கள் இன்னும் நலம் பெறவும் குடும்பத்தினர் உதவுவதற்கான ஆதரவுதவிகளையும் பொதுவாகச் சிகைச்சையாளர்கள் அளிப்பர்.

பரிந்துரை ஒன்றைப் பற்றியும், உங்களுடைய பிள்ளைக்கான சிகிச்சையிலிருந்து நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களைப் பற்றியும் உங்களுடைய மருத்துவரைக் கேளுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவுதவிகள்

- www.phoenixaustralia.org எனும் வலைத்தலத்திலிருந்து பின் வரும் குறுநூல்களை இலவசமாகத் தரவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம் (இவை ஆங்கிலத்தில் மட்டும் கிடைக்கும்):
 - ‘அதிர்வு-தொடர் குணமுறல்’ (Recovery after Trauma) -அதிர்வூட்டும் நிகழ்வைத் தொடரும் மன-அழுத்தக் கோளாறு’ உள்ளவர்களுக்கானதொரு வழிகாட்டி’ (A Guide for People with Posttraumatic Stress Disorder)
 - ‘ஹேரி அண்ட் த ஸ்டார்டம்’ (Harry and the storm) அதிர்விற்கு ஆட்பட்ட குழந்தைகளுக்கானதொரு கதை
 - ‘அதிர்வுகளைக் கையாளல்’ (Dealing with trauma) - அதிர்விற்கு ஆட்பட்ட இள-வயதினருக்கானதொரு வழிகாட்டி
 - ‘அதிர்வூட்டும் நிகழ்விற்குப் பின்னர் எனது பிள்ளைகளுக்கு உதவுதல்’ (Helping my children after trauma) - பெற்றோர்களுக்கானதொரு வழிகாட்டி
- உங்களுடைய கரிசனைகளைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுங்கள், மற்றும் தொழில்ரீதியான ஆதரவுதவிகள் உங்களுடைய பிள்ளைக்குப் பயனளிக்கும் என்று நீங்கள் கருதினால், உங்களுடைய பிள்ளைக்கான ‘மெடிகெயர் மன-நலத் திட்டம்’ (Medicare Mental Health Plan) ஒன்றைப் பற்றி அவரைக் கேளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை கடும் இன்னலில் இருந்தால், மற்றும் மருத்துவர் ஒருவரை உங்களால் உடனடியாகப் பார்க்க இயவில்லை என்றால் 13 11 14 எனும் இலக்கத்தில் Lifeline (‘உயிர்காப்பு’) சேவையை நீங்கள் அழைக்கலாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளை உடனடி ஆபத்தில் இருப்பாரேயானால், நீங்கள் ‘மூன்று பூஜ்ய’(000)த்தை அழைக்கலாம்.