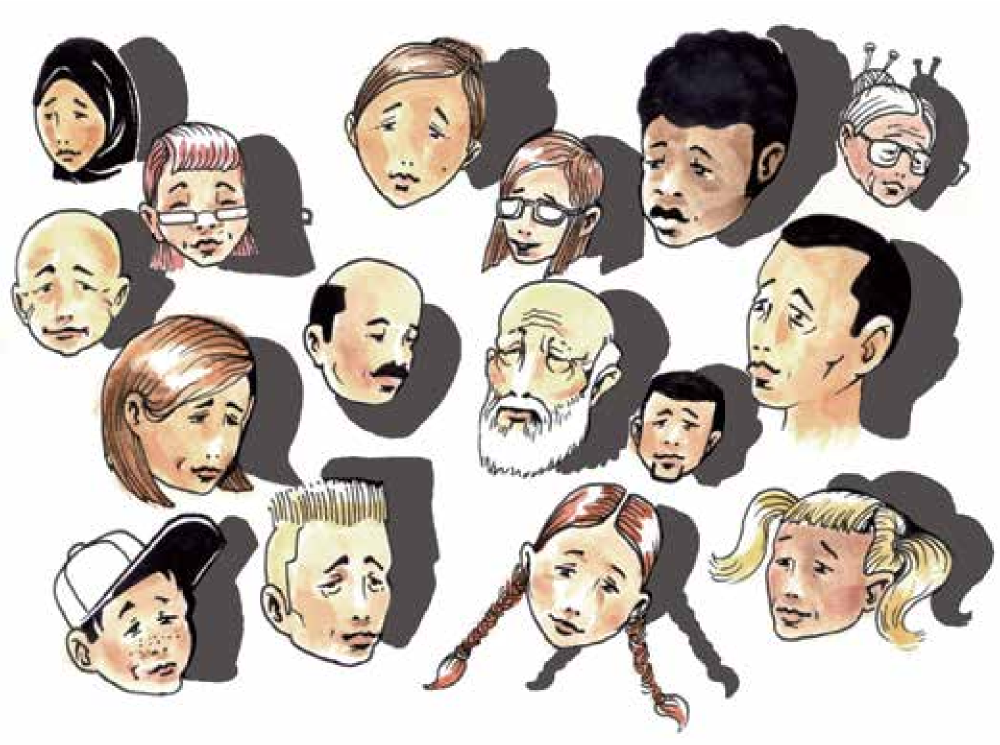
மறக்க முடியாதிருந்தால்

உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு பற்றிய கையேடு



10 மொழிகளில்

support for torture victims

Schweizerisches Rotes Kreuz

யாருக்காக இக் கையேடு?

இக் கையேடு, அதிர்ச்சியான சம்பவங்களை அனுபவித்த மனிதர்களுக்கும் அவர்களது உறவினர்களுக்குமானது. அதனைத் தெளிவாக விளங்க வைப்பதற்காக, திரு, திருமதி பெ. அவர்களும், அவர்களது மகளும் தம்மை இங்கு ஈடுபடுத்துகின்றார்கள். அவர்கள் தமது சொந்த வார்த்தைகளால், குறிப்பாக உதாரணங்களுடன், உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னர் மனவடு ஏற்படுவதையும், அதன் விளைவையும், அதனை முறியடிப்பது பற்றியும் இக் கையேடு முழுவதும் பேசுகின்றார்கள். மேலும் இக் கையேட்டில் பொருத்தமான, விரிவான வாய்ப்புக்கள் பற்றியும், ஆலோசனை மையங்கள் பற்றியும் ஒரு முற்று முழுதான தொகுப்பும் தரப்பட்டுள்ளது.

உள்ளடக்கம்

பேரதிர்ச்சியும் பேரதிர்ச்சியின் விளைவும் | 4

பேரதிர்ச்சியான அனுபவங்களாக இருக்கக் கூடியவை எவை? | 6

பேரதிர்ச்சியின் விளைவினால் ஏற்படும் கோளாறுகள் எவை? | 7

உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு என்றால் என்ன? | 8

1 | மீண்டும் ஞாபகம் வருதல் | 10

2 | தவிர்த்துக் கொள்ளல் | 12

3 | அதிகப்படியான கிளர்ச்சியும் அழுத்தமும் | 14

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறால் உணர்வு மாற்றம் | 16

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறால் வலி ஏற்படுதல் | 18

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு குடும்பம் முழுவதையும் பாதித்தல் | 20

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு பிள்ளைகளுக்கும் வாலிப வயதினருக்கும் வரலாம் | 22

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுக்குச் சிகிச்சையளிக்கலாம் | 24

இந்த துறைசார் நிபுணர்களும் மையங்களும் உதவக் கூடியன | 26

இங்கு நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம் | 28

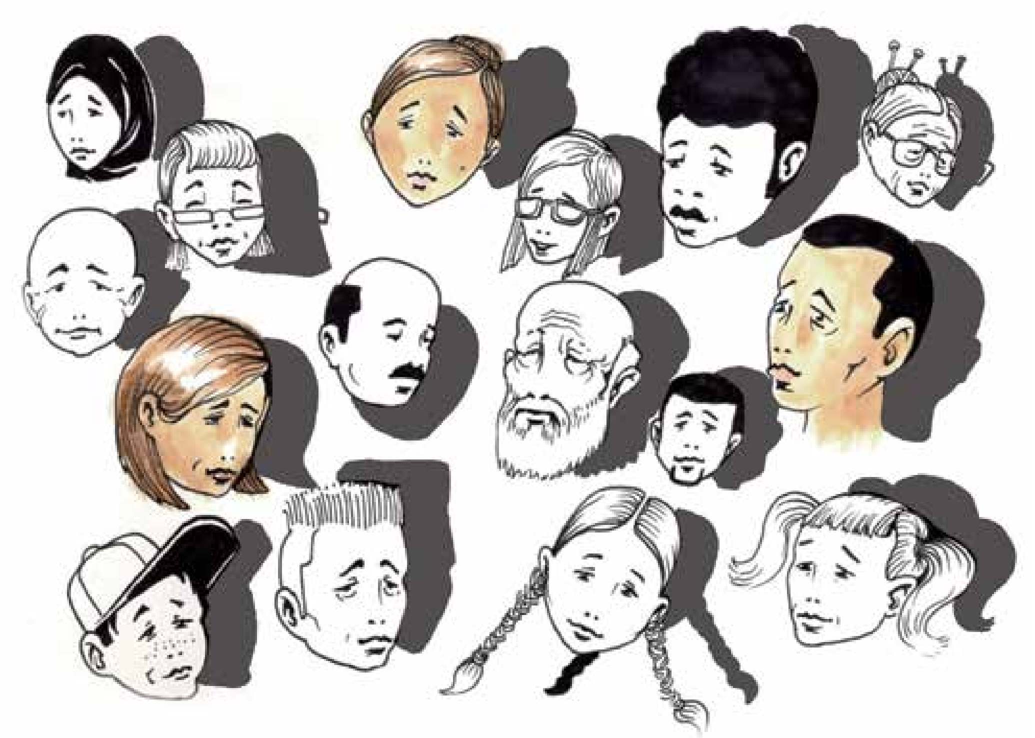
குடிபெயர்ந்து வாழ்வோருக்கான ஒரு தேர்வு வாய்ப்பு | 29

இக் கையேட்டை நான் எவ்வாறு உபயோகிக்கலாம்?

தெரிந்து கொள்வது நல்லது
பிரத்தியேகமான ஆலோசனைகள்

யார்? எது? ஏன்?
வினாக்களுக்கான விடைகள்

பேரதிர்ச்சியும் பேரதிர்ச்சியின் விளைவுகளும்



நான் வேலையிலிருந்து வீட்டுக்குப் போக முயன்ற போது, அவர்கள் என்னை நோக்கிச் சுட்டார்கள். அத்துடன் மறு நாளும் மீண்டுமொரு-முறை அது நடந்தது. அன்றிலிருந்து எனக்கு வெளியில் போவதற்குப் பயமாக இருக்கின்றது. இந்த அனுபவம் இன்றும், சுவிஸிலும் கூட, என்னைத் தொடர்கின்றது – மீண்டும் மீண்டும் வெடிச்சத்தங்கள் எனக்குக் கேட்கின்றது, அத்துடன் இந்த ஆண்கள் என்னைப் பயமுறுத்துகின்றார்கள் என்று நான் நினைக்கின்றேன். **(திரு.பெ.)**

சில சுமையான வாழ்க்கை அனுபவங்கள், அதிகூடிய பயத்தையும், உதவியற்ற மன நிலையையும், பலவீனத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். இவ்வாறான அனுபவங்களை «பேரதிர்ச்சி» என்பர். பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள், அச்சம்பவத்தை அனுபவித்தவருக்கு உணர்வு, எண்ணங்கள், மனநிலை போன்றவற்றில் நீண்ட காலத்துக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஒரு பேரதிர்ச்சியான அனுபவம் மனதையும் உடலையும் புண்படுத்தலாம். உடலிலுள்ள காயங்கள் அநேகமாக கண்ணுக்கு நன்றாகத் தெரியக் கூடியதாகையால், வைத்தியர்களால் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது. அதற்கு மாறாக, மனக்காயங்கள் வெளியில் தெரிவதில்லையாதலால் அநேகமாக சிகிச்சையளிக்கப்படுவதில்லை. அவை, அதை அனுபவித்தவருக்கு உதாரணமாக அழுத்தம், வலி, தூக்கமின்மை, அச்சவுணர்வு, அல்லது மனவருத்த நோய் போன்ற பலமான துன்பத்துக்கு வழி வகுக்கும். சம்பவத்தை அனுபவித்தவருக்கு முன் போலில்லாமல் உலகம் முற்றாக மாறி விட்டது போலிருக்கும்.

இவ்வாறான மன ரீதியான தாக்கங்கள் நீண்ட காலத்துக்கு நீடிக்குமாயின், அதனை அதிர்ச்சியின் விளைவுக் குழப்பங்கள் என்பர். இவை அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிப்பதுடன், அதனைத் தாங்கிக் கொள்வதும் கடினமாக இருக்கும். அதிர்ச்சியின் விளைவுக் குழப்பத்துக்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். இக் காரணத்தினால் எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக ஒரு துறைசார் நிபுணரை நாட வேண்டும். ஒரு பிரயோசனமான சிகிச்சைக்கு அதுவே முதற்படி, அத்துடன் அதிர்ச்சியான சம்பவத்தின் பின் ஒரு புது வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பதற்கான பலத்தையும் அது தரும்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

அனைத்து மனிதர்களும் அதிர்ச்சியான சம்பவங்களை அனுபவித்திருக்கலாம். அநேகமாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் ஒரு அதிர்ச்சியான சம்பவத்தையாவது அனுபவித்திருப்பான். மாறாதிருக்கின்ற மனக்காயங்கள் மற்றும் அதிர்ச்சியின் விளைவுக் குழப்பங்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும். முடியுமானால், விரைவாக ஒரு துறைசார் நிபுணரை நாடி, உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்களாக எவை இருக்கலாம்?

அனைத்து மனிதர்களுக்கும் அதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் என்று குறிப்பிடுவது அடிப்படையில் ஒரு மன அதிர்ச்சியே ஆகும். என்ன நடந்தது என்பதனை விளங்கிக் கொள்வது கடினமாக இருப்பதுடன், அதிலிருந்து விடுபடுவது சிரமமாகவும் இருக்கும். தானே அனுபவித்ததாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது அச் சம்பவத்தைக் கண்ட ஒருவராக இருந்தாலும் சரி, அதில் பெரியளவில் வேறுபாடு இருக்காது.

கீழ்க்காணுபவை ஓர் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் சம்பவங்களாக அமையலாம்:

- புவியதிர்ச்சி, வெள்ளப்பெருக்கு, காட்டுத்தீ போன்ற இயற்கை அநர்த்தங்கள்
- சாதாரண குடிமகனாக அல்லது போராளியாக போரில் ஈடுபட்ட போர் அனுபவங்கள்
- விபத்தால் கடுமையான உடல், உள வலிகளை அனுபவித்தல்
- சித்திரவதை, தேவையில்லாமல் நீண்ட காலம் சிறை வைக்கப்பட்டிருத்தல்
- பெரிய பயமுறுத்தல், விரட்டப்படுதல், தப்பியோடுதல்
- பாலியல் வன்முறையும் ஏனைய பாலியல் ரீதியான பலாத்காரங்களும்
- பயமுறுத்தல், காயப்படுதல், வன்முறை என்பவற்றைக் கண்ணுற்ற-வராக இருத்தல் அதிலும் முக்கியமாக நெருக்கமானவர்கள் இச் சம்பவத்தில் இடம்பெற்றிருத்தல் போன்றன.

ஒரு பேரதிர்ச்சி என்றால் என்ன?

ஒரு மனிதன் நேரடியாக ஒரு நிகழ்வை அனுபவித்திருத்தல் அல்லது அம் மனிதனுக்கு மரணம் சம்பவித்தல் அல்லது கடுமையான உடற்காயங்கள் உருவாக்கப்படுதல் அல்லது பாலியல் வன்முறை நடைபெறுதல் என்னும் கடுமையான அச்சம் ஏற்படுத்தப்படல் போன்றவற்றை பேரதிர்ச்சி என்பர்.

பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுகள் எவை?

சுமையான அனுபவங்களுக்கான பிரதிபலிப்பு என்பது மனிதனுக்கு மனிதன் மிக வேறுபட்டதாக இருக்கும். அநேகமானவர்கள் ஒரு பேரதிர்ச்சியின் பின் தாம் மிக புண்படுத்தப்பட்டவர்களாக உணர்வார்கள். ஒரு பேரதிர்ச்சியின் பின்பு ஏற்படுகின்ற நோய்கள், உடலும் மனமும் சுயமாகவே சுகப்பட்டு, மீண்டும் ஆரோக்கியத்தை நிலை நாட்டுவதற்கு முயற்சிப்பதற்கான ஓர் அறிகுறியேயாகும்.

தொடர்ச்சியான நோய்கள், அதனை வெளிப்படுத்தும் நபர் தனது மோசமான அனுபவத்திலிருந்து இன்னும் சரியாக விடுபட முடியாதிருப்பதைக் காட்டுகி-ன்றது. இந்த மனிதர்கள் ஒரு பேரதிர்ச்சியான அனுபவத்தின் காரணமாக, பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறினால் உதாரணமாக அச்ச நிலைமை, உணர்வு வேறுபாடு (பார்க்க பக்கம் 16), மனவருத்த நோய், நித்திரைக் குழப்பம், உடல் உபாதைகள், ஆத்திரப்படுதல், தற்கொலை நினைவுகள் போன்றவற்றால் துன்பப்பட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். சிலர் «இல்லை என்று கூற முடியாது» இருப்பதாகவும் தமது சுய கருத்தை வெளியிட முடியாதிருப்பதாகவும் விபரிக்-கின்றார்கள். அநேகமாக அவர்கள் மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்து, தமது நண்பர் வட்டத்துக்குள்ளிருந்து பின்வாங்குவதுடன், தம்மைப் பிரயோசனமற்றவர்க-ளாகவும் நினைத்துக் கொள்கின்றார்கள். ஒரு அதிகமான பேரதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு, உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு PTBS ஆகும்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

அனைத்து மனிதர்களும் ஒரு பயங்கரமான அனுபவத்தை ஒரே மாதிரியாகப் பிரதிபலிப்பதில்லை. இது மிகச் சாதாரணம் அத்துடன் இது «பலமானவர்» அல்லது «பலமற்றவர்» என்பதில் தங்கியிருக்கவில்லை. சில மனிதர்கள் இவ்வாறான சூழலை பாதிப்பில்லாமல் கடந்து விடுகின்றார்கள், சிலர் அதன் பின்பு உடல், மன ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றார்கள். அதிர்ச்சியான அனுபவங்கள் தற்செயலானவையல்ல, ஆனால் வேண்டுமென்றே மற்றைய மனிதரால் இன்னுமொருவருக்கு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது, அத்துடன் அது மீண்டும் மீண்டும் நடைபெற்றால், அதனால் சுகநலத்துக்கு ஏற்படும் சேதத்தின் அபாயம் பெரியது.

உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு என்றால் என்ன?

> தப்பியோடிய நேர சம்பவங்களின் பயங்கர படங்கள் மீண்டும் மீண்டும் எனது அகக் கண்களுக்குள், அதிலும் முக்கியமாக இரவுகளில், தெரிந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த நேரமிருந்த உணர்வுகள் திடீரென்று மீண்டும் வந்து விடும். நீண்ட காலமாக நான் துன்பப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இந்த முதுகு வலியையும் தலை வலியையும் எனக்குத் தாங்கிக் கொள்வது சரியான கடினமாக இருக்கின்றது. **(திருமதி பெ.)**

ஒரு பேரதிர்ச்சியின் பின்பு, அநேகமாக ஒரு பிரத்தியேகமான விளைவாக இருப்பது «உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு» ஆகும். இந் நோய் தன்னை மூன்று பிரதான குணங்குறிகளுக்கூடாக வெளிப்படுத்துகின்றது:

1 | மீண்டும் நினைவுக்கு வருதல்
2 | தவிர்த்தல்
3 | அதி தீவிர கிளர்ச்சியும் இறுக்கமும்

இனிவரும் பக்கங்களில் இம் மூன்று குணங்குறிகளும் விரிவாக விளக்கப்படும்.

மீண்டும் நினைவுக்கு வருதல்

தவிர்த்தல்

அதி தீவிர கிளர்ச்சியும் இறுக்கமும்

1 | மீண்டும் நினைவுக்கு வருதல்

சம்பவத்தை அனுபவித்தவர் நடந்த சம்பவத்தை மறக்க முடியாது, அதனால் துன்பப்படுவார். இந்த நினைவுகள் விரும்பப்படாதவையாக இருந்த போதிலும், பேரதிர்ச்சியின் ஞாபகங்கள் மீண்டும் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்துகொண்டே இருக்கும்.

“ மீண்டும் மீண்டும் எரிகின்ற வீடுகளின் தீச்சுவாலைகளை நான் காணுகின்றேன் அத்துடன் நான், இறந்த காலத்தின் வலியுடனான இந்த நினைவுகளுடன் இறுக்கமாகப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றேன். அடிக்கடி இரவில் நான் விழித்துக் கொள்வதுடன் பயமாகவும் இருக்கின்றது. **(மகள்)** ”

ஒரு பேரதிர்ச்சியான அனுபவத்தின் நினைவலைகள், இந்த அதிர்ச்சியினை மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தமான விதத்தில் ஞாபகத்துக்குக் கொண்டு வரும். இந்த நேரத்தில் அதனை அனுபவித்தவருக்கு அதே சம்பவம் மீண்டு-மொருமுறை நடைபெறுவது போன்ற ஓர் உணர்வு ஏற்படும்.

மீண்டும் இந்த நினைவலைகள் இரவில் பயங்கரக் கனவாக வரலாம்.

ஒரு பேரதிர்ச்சியினை மீண்டும் அனுபவிப்பது என்பது, பலமான உணர்வலை-களையும் பயங்கரமான அச்சத்தையும் தோற்றுவிக்கலாம். அதனை அனுப-விப்பவர்கள் உதாரணமாக கடுமையாக வியர்க்கத் தொடங்குவார்கள் அல்லது நடுங்குவார்கள் அத்துடன் நெஞ்சில் கடுமையான அழுத்தத்தையும் உணர்-வார்கள். தங்களைத் தங்களாலேயே கட்டுப்படுத்த முடியாது, தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்து விடும் என்று நினைப்பார்கள். அநேகமாக இந்தப் படத்தை மறந்து விடுவதில் வெற்றி கிட்டுவதில்லை. இது பெரிய நம்பிக்கையின்மைக்கும், வெட்கத்துக்கும், ஆத்திரத்துக்கும் வழி வகுக்கும்.

இந்த விரும்பப்படாத மீள் நினைவு திடீரென்று காரணமில்லாமல் வரும். ஆனால் அநேகமாக நிச்சயமாக அதற்கு ஓர் அழுத்தம் இருந்திருக்கும். அவை உணரக் கூடிய விடயங்களாக, அந்த அதிர்ச்சிச் சம்பவத்தோடு ஒத்தவையாக இருக்கும் (சத்தம், மணம் போன்றவை).

அந்த அதிர்ச்சியின் நினைவுகள் ஏன் மீண்டும் மீண்டும் வருகின்றது?

விரும்பாமலேயே மீண்டும் மீண்டும் நினைவுகள் ஞாபகத்துக்கு வருவது, அதிர்ச்சியான சம்பவங்களிலிருந்து மனம் இன்னமும் விடுபடாமல் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதற்கான அறிகுறியாகும். அதேநேரம் பிரச்சினையான நினைவுகளை தானே அலசியாராய்வதற்கான ஒரு கோரலாகும். இந்தக் கோரலை, ஒரு கைத்தொலைபேசியின் ஞாபகப்படுத்தும் தொழிற்பாட்டுடன் ஒப்பிடலாம். கொடுக்கப்பட்ட வேலை அல்லது குறிப்பு நிறைவேற்றப்படும் வரையும், கொடுக்கப்பட்ட கோருதலோடு சம்பந்தப்படுத்தி, அவ் வேலையைச் செய்யும்படி முறை தவறாது ஒரு ஞாபகப்படுத்தும் குறிப்பு வந்து கொண்டிருக்கும்.

2 | தவிர்த்தல்

சம்பந்தப்பட்டவர், மோசமான அனுபவத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவற்றையும் மறப்பதற்கும், தவிர்ப்பதற்கும் கடுமையாக முயன்றிருப்பார். அவர்களுடைய பழைய காலத்தை அப்படியே முற்றாக மறந்து விடவே விரும்புவார்கள்.

எனது பயங்கர அனுபவங்களைப் பற்றியோ அல்லது அன்றாட விடயங்கள் பற்றியோ அநேகமாக நான் ஒருவருடனும் பேசுவதில்லை. என்ன நடந்ததோ, அவை அனைத்தையும் அப்படியே மறந்து விடவே விரும்புகின்றேன் - ஆனால் அது என்னால் முடியவில்லை. **(திரு. பெ.)**

அந்த அதிர்ச்சியான சம்பவத்தின் விரும்பப்படாத நினைவுகளும் அதனுடன் தொடர்புடைய உணர்வுகளும் மிகவும் சுமையானவை. இக் காரணத்தினால் அதை அனுபவித்தவர்கள், அந்த பயங்கர சம்பவத்தை நினைவுபடுத்தும் அனைத்தையும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் மறந்து விடவும் முயற்சிக்கின்றனர். அந்த அதிர்ச்சியான சம்பவத்தை நினைவுபடுத்துபவை உதாரணமாக சிந்தனைகள், உணர்வுகள், இடங்கள், செயற்பாடுகள், மனிதர்கள் அல்லது சூழ்நிலைகள் ஆகும். அநேகமாக இது வெற்றியளிப்பதில்லை.

சம்பவத்தை அனுபவித்த அநேகமானவர்கள் அதன் காரணத்தால் தாமாகவே ஒதுங்கிக் கொள்வார்கள், மற்றைய மனிதருடன் ஒன்றாக இருக்க விரும்பமாட்டார்கள். அதன் காரணமாக நல்ல அனுபவங்களையும் அதனால் வாழ்க்கையின் மீதுள்ள பற்றையும் இழந்து விடுவார்கள். முன்பு முக்கியமாக இருந்தவற்றில் அல்லது விருப்பமாக இருந்தவற்றில் திடீரென்று பற்றுதல் இல்லாமல் போய் விடும். அதனூடாக உணர்வுகளும் மரத்துப்போய் விடும். உதாரணமாக தனது குடும்பத்தை முன்பு நேசித்தது போல் நேசிப்பதில்லை. சொந்த வாழ்க்கை பற்றிய விருப்பங்கள், கருத்துக்கள், திட்டங்கள் எதுவும் இருக்காது.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

பயங்கர அனுபவத்தை நினைவுபடுத்தும் சூழலைத் தவிர்ப்பது, உடனடியாகச் செய்யும் பிரயோசனமான ஓர் எதிர்விளைவு: யார் அதனைச் செய்கின்றாரோ அவர், இனி வரவிருக்கும் அதிர்ச்சிகளில் இருந்து தன்னைப் பாதுகாத்து, அதிலிருந்து தப்பித்து தனது வாழ்க்கையை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்கிறார்.

ஆனால்: தொடர்ந்து தவிர்த்தும் மறைத்தும் பயங்கர அனுபவத்தை அலசி ஆராயாது விடுவதால் - அந்த அதிர்ச்சியானது சரியாக மனதை விட்டு அகலாது. அத்துடன் மீண்டும் மீண்டும் கடுமையாக அன்றாட வாழ்க்கையி-லிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்வதனால், மற்றைய மனிதருடனான தொடர்பும் துண்டிக்கப்பட்டு விடும். இந் நேரத்தில் ஒரு துறைசார் நிபுணரை நாடுவது, அவசியம்.

3 | அதி தீவிர கிளர்ச்சியும் இறுக்கமும்

சம்பவத்தை அனுபவித்தவர்கள் கடுமையான பதட்டம், அழுத்தம், அச்ச உணர்வு, நித்திரையின்மை போன்றவற்றால் துன்பப்படுவார்கள்.

என் உள் மனதில் எப்போதும் அமைதியில்லாமலும் பதட்டமாகவும் இருக்கின்றது. மாத்திரைகள் உட்கொண்ட போதும், என்னால் உறங்க முடியவில்லை. கட்டிலில் நடுங்குகின்றேன், எனக்குத் தலையிடிக்-கின்றது அத்துடன் நான் எழுந்து விடுவதற்காக, பொறுமையேயில்-லாமல் எப்போது விடியும் என்று காத்திருப்பேன். **(திருமதி பெ.)**

உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவினால் துன்பப்படும் மனிதர்கள் மிகவும் அவதானமாக நடந்து கொள்வதுடன், தமது சுற்றுச்சூழலை கவனமாக அவதானிப்பார்கள். அவர்கள் எப்போதும் ஆயத்தமாக இருப்பார்கள்: வரக் கூடிய அபாயத்தை உடனடியாகக் கண்டு பிடிப்பதில் அல்லது நினைவலை-களைத் தவிர்ப்பதில் கவனமாக இருப்பார்கள். இந்த அழுத்தங்களும் சுமை-களும் இறுதியில் உடல் வருத்தமாகப் பிரதிபலிக்கும். அநேகமான அனுபவ-ப்பட்டவர்கள் நித்திரையின்மை பற்றி முறையீடு செய்வார்கள். இரவில் அயர்ந்து தூங்குவதில் சிரமம் இருப்பதுடன், இரவில் வியர்த்துக் கொட்டி, இருதயம் பலமாக அடித்து, திடீரென விழித்துக் கொள்கின்றனர். காலையில்

அவர்கள் களைப்பாகவும் சக்தியில்லாமலும் இருப்பதுடன் அவர்களுக்கு கிரகிப்பதும் சிரமமாக இருக்கின்றது. அது மட்டுமன்றி பல மனிதர்கள் பேர-திர்ச்சியின் பின் இலகுவில் தாம் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாக இருப்பதாகவும் சிறு விடயத்துக்கே அடிக்கடி கடுமையாகக் கோபப்பட்டுத் துன்புறுவதாகவும் கூறுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் பேரதிர்ச்சிக்கு முன்பிருந்ததை விட, அதிக பயந்தவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

இத் தொடர்ந்த ஆயத்த நிலையினதும் இறுக்க நிலையினதும் நோக்கம் என்னவெனில், மீண்டும் அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக, எதிர்காலத்தில் ஏற்படவிருக்கும் அனைத்து அபாயங்களையும் முடிந்தளவு முன் கூட்டியே அறிந்து கொள்வது. இத் தொடர்ந்திருக்கும் கிளர்ச்சியானது, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பின்பு, உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒரு களைப்படைந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடும்.

சுருக்கமாக, உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு

இம் மூன்று பிரதான குணங்குறிகளின் விளக்கங்களும் உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு பல பிரச்சினைகளால் ஏற்படுவதைத் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன. அநேகமாக உபாதைகளும் அதிர்ச்சியும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதென அறியப்படுவதில்லை. இக் காரணத்தினால், பயங்கர நினைவுகளிலிருந்து விடுபட முடியாது மனநோய் வரும் எனக் கருதுகிறார்கள். அதிர்ச்சியினால் அனுபவப்பட்ட பலர், அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருந்தும் கூட, தாம் குற்றமிழைத்தவர்களாக உணர்வதாகவும், அதிர்ச்சியின் போது நடந்த சம்பவங்களையிட்டு வெட்கப்படுவதாகவும் விபரிக்கின்றார்கள்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

இந்த உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடு பன்முகப்பட்டது. ஓர் «அசாதாரண» சூழ்நிலையே இந்த அனைத்துப் பிரதிபலிப்புகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் அனேகமான விளங்கிக்கொள்ளக் கூடிய விடைகளாகும். உடலும் உள்ளமும் அதிர்ச்சியான அனுபவத்தைச் சீராக்கவும் அதனால் ஏற்பட்ட மனக்காயத்தைக் குணப்படுத்துவதற்காகவும் தொழிற்பட்டுக்-கொண்டிருப்பது அவற்றின் ஓர் அறிகுறியாகும்.

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு
உணர்வு மாற்றம்

அதிர்ச்சியால் அனுபவப்பட்டவர்கள் ஒரு வேறுபட்ட உணர்வினால் துன்பப்படுகின்றார்கள், அவர்களது உணர்வுகளும் தாமும் மரத்துப்போய், தம்மை யாரோவாக உணர்கின்றார்கள். இந்த நிலைமை மருத்துவத்துறைசார் மொழியில் உணர்வு மாற்றம் (Dissoziation) எனப்படும்.

நான் நானாக இல்லை என்பதான ஒரு பெரிய வெறுமையை அடிக்கடி எனக்குள்ளே நான் உணர்கிறேன். எனது உடலின் உறுப்புக்களை நானே சரியாக உணர முடியாத அளவுக்கு இது செல்கின்றது. **(திரு. பெ.)**

அநேகமான அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு உணர்வு மாற்றமாகும்

அதிர்ச்சியின் அனுபவப்பட்டவர்களது உணர்வுகளும், அவர்கள் தாமும் அல்லது தமது செயற்பாடுகளும் அதிர்ச்சிக்கு முன்பிருந்ததை விட, வித்தியாசமானதாக உணர்வதாக விபரிக்கின்றார்கள். இந்த வேறுபட்டிருக்கும் உணர்வானது, மனிதர் தாம் மேகத்துக்குள்ளிருப்பது போல் அல்லது ஒரு கண்ணாடிக்குப் பின்னேயிருப்பது போன்ற பிரமையை ஒத்தது. உதாரணமாக என்ன செய்தோம் என்றோ, எங்கு நிற்கின்றோம் என்றோ அல்லது எப்படி அங்கு வந்தோம் என்றோ திடீரென ஒன்றுமே தெரியாதிருக்கும். தெரிந்த இடங்கள் அல்லது நம்பிக்கையான மனிதர்கள் முற்றாகவே தெரியாதவையாகவும் மாயமாகவும் இருக்கும்.

தனது உடல் கூட திடீரென வேறொருவருடையது போலவும் தனக்குரியதல்ல போலவும் தெரியும். சில வேளைகளில் அனுபவப்பட்டவர்களுக்கு தானே தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாதிருப்பது போலவும், யாரோ ஆட்டுவிக்க ஆடும் பொம்மை போலே இருப்பதாகவும் உணர்வார்கள். உள்ளுணர்வில் விறைத்துப் போய் அசைய முடியாதவர்களாக இருப்பர்.

இந்த அனைத்து உணர்வுகளும் உடல் உணர்ச்சிகளும் ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியாதவையாகவும் அச்சத்தை உண்டுபண்ணுபவையாகவும் இருக்கும். சில வேளைகளில் அதிர்ச்சியடைந்தவர்கள், இந்த நிலைமையை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதற்காக, தாமே தமக்கு வலிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வர்.

எதனால் உணரும் தன்மை மாற்றமடைகின்றது?

உணரும் தன்மை மாற்றமானது (Dissoziation) நமது உடலில் ஒரு முக்கிய தப்பிப்பிழைக்கும் தொழிற்பாட்டினை முன் வைக்கின்றது. உதாரணமாக ஓர் அதிர்ச்சியின் போது – ஒரு பயமுறுத்தல் பெரிதாக இருந்தால், உடலானது விறைத்துப் போய், சிந்திப்பது தடைப்பட்டு, வலி அல்லது உணர்ச்சிகளை இனிமேல் உணர முடியாமல் செயலற்று விடும். அப்படி இருந்தால் சம்பந்தப்பட்டவர் தான் இனிப் போராடுவதா அல்லது தப்பியோடுவதா என்பதைப் பற்றி மதிப்பிட முடியும். இரண்டுக்குமே வழியில்லாது விட்டால், உடலானது «விறைத்து» விடும். உடலானது, அதிர்ச்சியின் பின் உணர்ச்-சியற்றுப் போகும் இப் பாதுகாப்புத் தொழிற்பாட்டை உணரும், அத்துடன் சில வருடங்களுக்குப் பின்னும் அதிர்ச்சியான சம்பவத்தின் நினைவுகள் வரும் போது, இத் தொழிற்பாட்டைத் திரும்பவும் பிரயோகிக்கும். கடினமான சூழ்நிலைகளில், இது மிக விரைவாகவும் அடிக்கடியும் அன்றாடமும் நடைபெறும். சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இந்த நிலையை சுயமாக தம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாத, ஒரு பெரிய சுய கட்டுப்பாட்டு இழப்பாக நினைப்பார்கள் அல்லது கிரகிக்க முடியாத பிரச்சினையாகவும் ஞாபக மறதியாகவும் முறைப்பாடு செய்வார்கள். இது ஒரு மாறுபட்ட நேர உணர்வுக்கும் வழி வகுக்கலாம் (நேர இடைவெளி - Zeitlupe).

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு வலியாக?

> இந்த உடல்நலப் பிரச்சினைகளையிட்டு என் மேல் எனக்கே வெறு-ப்பாக இருக்கிறது, என்று நானே கூறிக் கொள்வேன்: இப்போது நாம் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றோம், ஏன் எனக்குத் தலையிடியும் முதுகு வலியும், ஏன் இந்தப் பதட்டம்? முக்கியமாக, ஏன் இப்போது?
>
> **(திருமதி பெ.)**

அதிர்ச்சியான சூழ்நிலைகளை அனுபவித்த மனிதர்கள், பிற்காலத்தில் அநேகமாக தொடர்ந்திருக்கும் (மாற்ற முடியாத) உடல் வலிகளால் துன்பப்படுவார்கள். அவை அநேகமாக கீழ்வரும் வலி வடிவங்களாகக் கூறப்படும்:

- முதுகுவலி, கால்களிலும் பாதங்களிலும் வலி
- மூட்டுவலியும் தலைவலியும்
- வயிற்று உபாதைகளும் இரைப்பை உபாதைகளும், அடி வயிற்றில் உபாதைகள்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலித்தல்
- தலைவலி

அனுபவப்பட்ட அநேகமானோர் இந்த வலிகள் தம்மை விட்டு அகலாத மிகவும் கெட்டியாகப்பற்றிக் கொண்டவை என்றும், அதிலிருந்து முற்றாக விடுபடவும் விரும்புகி-ன்றனர். ஆயினும் கூட, வைத்திய பரிசோதனைகளின் போது, வலிக்கான காரணத்தை அல்லது போதியளவு உடல் உபாதைகளைக் காண முடிவதில்லை. இது, உடல், உள உபாதைகள் ஒன்றோடொன்று மிக நெருக்கமாகப் பின்னிப்பிணைந்தவை மட்டுமன்றி, ஒன்றையொன்று தாக்குபவையாகவும் இருக்கின்றன என்பதனைக் காட்டுகின்றது.

தவிர்த்தல் போலவே அதி தீவிர கிளர்ச்சியும் இறுக்கமும் பதட்டத்தை உருவாக்கும். பதட்டம் வலிக்கு அல்லது வலி பதட்டத்துக்கு வழி வகுக்கும். அதன் கருத்தாவது, தற்கால வாழ்க்கை நிபந்தனைகளான வருமானம், வளமான வாழ்க்கை, நண்பர் குழாம் அல்லது சட்டப்படியான வதிவிட நிலைமை போன்ற பிரச்சினைகளும் வலியாக வெளிப்படலாம். குணப்படுத்த முடியாத வலிக்கு எப்போதும் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

வலியானது, அதிர்ச்சியின் நினைவுகளுடன் பின்னிப் பிணைந்திருப்பதனால், அப் பிரச்சினை மேலதிகமாகப் பலப்படுகின்றது. உதாரணமாக எக்ஸ்ரே படத்தில் எதுவுமே கண்டறியப்படாத போதும், துன்புறுத்தப்பட்ட உடல் உறுப்புக்களில் வலி உண்டாவது போன்றவை. ஏற்கனவேயுள்ள வலியானது அதிர்ச்சியான சம்பவத்தின் வலியான நினைவுகளை ஞாபகப்படுத்துவதனால், உடலானது அவ்வாறு நினைக்கின்றது. இந்த «இங்கு இப்போது அதனை மீண்டும் அனுபவித்தல்» என்பது பலருக்குத் தாங்க முடியாத சுமையாக இருக்கின்றது.

இந்த மாற்ற முடியாத வலியானது, சம்பவத்தை அனுபவித்த பலரை செயலூக்க-மின்மை, குடும்பத்திலிருந்தும் நண்பர் குழாத்திலிருந்தும் ஒதுங்குதல், எதிர்கால நம்பிக்கையீனம் போன்றவற்றுக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. சிலர் தம்மை மதுபானம், அல்லது மருந்து மாத்திரைகள் மூலம் அமைதிப்படுத்த முயல்வதுடன், இறுக்கத்தையும் வலியையும் தாங்கிக்கொள்ளப் பழகிக் கொள்கின்றார்கள். இது, குடும்ப, சமூக உறவுகளிலும் அதே போல், தொழில் நடவடிக்கைகளிலும் ஒரு பெரிய தாக்கத்தினை உண்டாக்குகின்றது.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

பல பேரதிர்ச்சியடைந்த மனிதர்கள் மனக்காய அறிகுறிகளான இந்த உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவினாலும், தீராத வலியினாலும் துன்புறுகின்றனர். மனப்பதட்டம் மன இறுக்கத்துக்கும், மன இறுக்கம் வலிகளுக்கும் வலிகள் மனப்பதட்டத்துக்கும் வழி கோலுகின்றன. இங்கு உடல், மனம் அத்துடன் சமகால வாழ்க்கை நிபந்தனைகள் யாவும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்திருப்பதனால், மாற்ற முடியாத நீண்டகால வலிகளுக்கு எப்போதும் பல காரணங்கள் இருக்கும்.

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறு முழுக் குடும்பத்துக்கும் சுமையாகலாம்

நான் மிகவும் ஒதுங்கி வாழ்கின்றேன் அத்துடன் வீட்டை விட்டு வெளியே போவதேயில்லை – வெளியுலகுடனான தொடர்பைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றேன். அநேகமாக யாரையும் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை, எனது மனைவி, எனது மகள், என்னையும் கூட எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. **(திரு. பெ.)**

உணர்வுகள் நம்முடன் வாழ்கின்ற மனிதர்களுக்கிடையிலான ஒரு விதமான பாலம். அநேகமாக அதிர்ச்சிக்குட்பட்ட மனிதர்களின் உணர்வுகள் மாற்றமடைகின்றன. சில அனுபவப்பட்டவர்கள், தமது உணர்வுகள் முற்றாகவே இல்லாமல் போய் விட்டதாக உணர்கின்றார்கள். இது மற்றைய மனிதர்களு-டனான தொடர்பைப் பாதிக்கின்றது. இதன் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவர்

மாத்திரமல்லாமல் உறவினரும் நண்பர்களும் கூட, துன்பப்படுகின்றார்கள். பாதிக்கப்பட்ட மனிதரது நடத்தையை விளங்கிக் கொள்ள முடியாததனால், தாம் எப்படி நடந்து கொள்வது என்று தெரியாது தடுமாறுகின்றனர். இது மீண்டும் குடும்பத்துக்குள் அல்லது தம்பதியினருக்குள் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமை அல்லது கருத்து முரண்பாட்டுக்கு வழி வகுக்கும்.

தம்பதியினருக்கிடையிலும் கணவன் மனைவிக்கிடையிலும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், இந்த அதிர்ச்சி, பெற்றோர் பாத்திரத்திலும் அதனுடாக பிள்ளை வளர்ப்பிலும் தனது செல்வாக்கைச் செலுத்துகின்றது. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தனது பிள்ளைகளுடன் உணர்வு பூர்வமாக தொடர்பை ஏற்படுத்துவது அநேகமாக முடியாததாக உள்ளது. அவர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்குச் சுமையை ஏற்ற விரும்பாததாலும், அவர்களை இந்தப் பயங்கர அனுபவத்திலிருந்து காப்பதற்காகவும் பிள்ளைகளுடன் இறந்த கால அதிர்ச்சிச் சம்பவத்தைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை.

பிள்ளைகள் மிகவும் துல்லியமான உணர்வு மிக்கவர்கள். அது பற்றி அவர்களுடன் பேசாத போதும், அவர்கள் தமது பெற்றோரின் மனப்பதட்டத்தை அறிந்து கொள்வார்கள். பெற்றோரின் இந்த அதிர்ச்சி அனுபவம் பிள்ளைகளிடமும் விளைவை ஏற்படுத்தும். அவர்கள் அதிர்ச்சியனுபவத்தை நேரடியாக தாம் அனுபவிக்காத போதிலும், அச்ச உணர்வும் ஏனைய மனப்பதட்ட அறிகுறிகளும் அவர்களுக்குள் உருவாகும்.

இவை அனைத்தும் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையிலான உறவினைப் பாதிக்கும். இக் காரணத்தினால், நீண்ட காலம் தாமதிக்காமல் இயலுமானவரை விரைவாக ஒரு பொருத்தமான துறைசார் நிபுணரை நாட வேண்டும்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

பேரதிர்ச்சியினால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதரது பிள்ளைகளுக்கும் உறவினருக்கும் கூட, துறைசார் நிபுணரின் உதவியும் ஆலோசனையும் தேவைப்படும். பேரதிர்ச்சியினால் பாதிக்கப்பட்ட உறவினரின் உணர்வுகளும் நடத்தையும் மாறுபட்டிருப்பதனால், அவர்கள் அதிகமாக துன்பப்படுகின்றார்கள். பாதிக்கப்பட்டவரும் உறவினரும் ஒருவரையொருவர் வேற்று மனிதராக உணர்கின்றார்கள்.

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுகள் பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் வரலாம்

> எனது மகளால் இரவில் திடீரென தொடர்ந்து நித்திரை செய்ய முடிவதில்லை. அவளுக்கு இருட்டுக்குப் பயமாக இருப்பதுடன் அதிகமாக அழுகின்றாள். வயிறு வலிப்பதாகவும் அவள் முறைப்பாடு செய்வதுடன் அவளுக்குப் பசியேயில்லை. பாடசாலையில் அவளது மதிப்பெண்கள் தொடர்ந்து குறைந்து கொண்டே போகின்றன. அவளுக்கு என்ன நடக்கின்றது? என்று என்னை நானே கேட்கின்றேன். **(திருமதி பெ.)**

பெற்றோருடன் சேர்ந்து பயங்கர அனுபவங்களால் பிள்ளைகளும் இளைஞரும் கூட அநேகமாக அதிர்ச்சியடைகின்றார்கள். இந்த உண்மை தீமையானது, பிள்ளைகள் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் உள்ளதால், அது அவர்களைப் பிரத்தியேகமாகப் புண்படுத்துவதுடன், உதவியற்ற நிலையிலும் அவர்கள் இருப்பார்கள்.

இக் காரணத்தினால், அதிர்ச்சியனுபவங்களை அனுபவித்த பிள்ளைகளின் அவசர தேவைகளையும் துன்பங்களையும் இனங்கண்டு, அவர்களுக்குப் பொருத்தமான உதவி ஒத்தாசைகளை வழங்க வேண்டும். அநேகமாக இது

போதுமானளவு வெற்றியளிப்பதில்லை, ஏனெனில் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிட்டுக் கூற விரும்புவதில்லை. மிகவும் பயப்படுகின்றார்கள். பயங்கர அனுபவங்களின் விளைவு பற்றி பிள்ளைகளுடன் விவாதித்து ஆராய்வது, பெற்றோரைப் பொறுத்த வரையில், தமது சுய அதிர்ச்சி அனுபவங்களுக்கு முகம் கொடுப்பது போன்றது.

பிள்ளைகள் வளர்ந்தோரை விட, அடிக்கடி வேறு விதமான பிரதிபலிப்புக்களையும் அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்துவார்கள்:

- அச்சப் பிரதிபலிப்புக்களும் பயமும், பயங்கரக் கனவுகளுடனான நித்திரைக் குழப்பங்கள்
- பின்வாங்குதல், தைரியமின்மையும் கவலையும்
- திடீரென்று எதையாவது செய்வதற்கும் வாழ்வதற்கான விருப்பமும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக இருத்தல்
- வயிற்று வலி அல்லது தலையிடி போன்ற உபாதைகள், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்
- கிரகித்தல் கோளாறுகளும் கற்றல் பிரச்சினைகளும் (உதாரணமாக, பாடசாலையில்)
- கோபாவேசமான நடத்தையும் அதிகரித்த ஆத்திரப்படும் தன்மையும்
- கவனத்தையீர்க்கக் கூடிய நடத்தை

உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவினால் வளர்ந்தோர் மட்டுமா பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்?

இல்லை! பிள்ளைகளும் வாலிபப்பருவத்தினரும் கூட இதனால் பாதிக்கப்படலாம். அவர்கள் பிரத்தியேகமாக புண்படக் கூடியவர்கள் அத்துடன் பயங்கர அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசாமல் மிக மோசமாகத் துன்பப்படுவார்கள். பெற்றோர் மட்டுமல்ல பிள்ளைகளும் கூட, பயங்கர அனுபவங்களையெல்லாம் ஒரேயடியாக மறந்து விட வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

அதிர்ச்சியனுபவப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் இள வயதினருக்கும் உடனடியாக சிகிச்சை, ஆலோசனை, அனுசரணை உதவிகள் தேவைப்படும்! தாமதிக்காதீர்கள், இயலுமானவரை உடனடியாக ஒரு பொருத்தமான துறைசார் நிலையத்தை நாடுங்கள்.

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுகள் சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடியவை

> நான் இப் பயங்கர அனுபவங்களால் மிகவும் துன்பப்பட்டேன். இறுதியாக நான் ஒரு துறைசார் நிபுணரைத் தேடி, அவருடன் எனது பிரச்சினைகள், உபாதைகள், பயங்கள் பற்றிப் பேசினேன். எனது குடும்பமும் என்னை ஆதரித்தது. அன்றிலிருந்து நான் நன்றாக இருக்கின்றேன் அத்துடன் மீண்டும் என்னால் சிரிக்க முடிகின்றது.
>
> **(திருமதி பெ.)**

மனக்காயமாக இருந்தாலென்ன உடற்காயமாக இருந்தாலென்ன அது சுகப்படுவதற்கு நேரம் தேவை. உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவுக்கான அறிகுறிகள் 4 வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்குமானால், ஒரு துறைசார் நிபுணரின் ஆலோசனை சாத்தியமாகும். அநேகமாக முதலாவது அறிகுறிகள் அதிர்ச்சியான சம்பவம் நடந்த உடனேயே தெரிய ஆரம்பிக்கும். ஆனால், சில வேளைகளில் மீண்டுமொரு சுமையான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை காரணமாக, சில வருடங்களின் பின் வேதனைகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.
அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுகளுக்கான ஒரு துறைசார் சிகிச்சை, பல படி நிலைகளில் நடைபெறும். அதற்குள் மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சை, சமூக உதவி, தேவைக்கேற்ப மருந்து மாத்திரைகளும் அடங்கும். சிகிச்சைக்கான செலவினை, கட்டாய வைத்தியக் காப்புறுதி ஏற்றுக் கொள்ளும்.

அதிர்ச்சியின் விளைவுக் கோளாறுகளுக்கான மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையானது, பிரத்தியேகமாகப் பயிற்றப்பட்ட மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையாளரால் செய்யப்படும் போதுதான், பிரயோசனமாக இருக்கும். மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையானது, சுயமாகச் சுகப்படும் பலத்தை ஊக்குவிக்கின்றது.

இச் சிகிச்சையானது, அதிர்ச்சியான அனுபவங்களின் நினைவுகளையும் அதனுடன் தொடர்பான வேதனைகளையும் பிரச்சினைகளையும் பற்றிப் பேசுவதற்கான, நிச்சயமானதும் பாதுகாப்பானதுமான ஒரு நிலையைக் கொ-டுக்கின்றது. துறைசார் நிபுணருடன் இணைந்து, வேதனைகளின் தீர்வுகளு-க்காக உழைப்பதுடன் தனது சுய பலத்தையும் மீண்டும் கண்டறியலாம்.

சுமையான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் இருந்தால், சமூக பொருளாதார உதவியானது ஆதரவாக இருக்கும். நோயாளர்கள் தமது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையிலுள்ள சிரமங்களை ஒழுங்குபடுத்த, உதாரணமாக நடைமுறை-க்குச் சாத்தியமான ஒத்தாசைகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும். இது சமூக சேவை உத்தியோகத்தரின் அனுசரணை மூலமாக, அல்லது குடும்ப அங்கத்தவருடன், நிர்வாக காரியாலயங்களுடன் அல்லது வேலை தருபவருடனான வைத்திய கலந்துரையாடலாக இருக்கலாம்.

உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவின் சில அறிகுறிகளுக்கெதிராக மருந்து மாத்திரைச் சிகிச்சைகள் பலனளிக்கும். தொடர்ந்திருக்கும் வலிகள், தூக்கக் குழப்பங்கள் அல்லது பய உணர்வுகள் போன்றவை, மனவருத்த குணங்குறிகளுக்கான மருந்துகளை இடைவிடாது தொடர்ந்து உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் குறைந்து விடும். இம் மருந்துகள் அவற்றில் தங்கியிருக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தமாட்டாது அது மட்டுமன்றி, சுய குணாம்சங்களையும் மாற்றமாட்டாது. துரதிஷ்டவசமாக சுமையான அனுபவங்கள், பயங்கரமான கனவுகள் அல்லது அப்படியே «எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகின்ற» விருப்பம் போன்றவற்றுக்கு மருந்தினால் பகுதி வாரியாகவே சிகிச்சையளிக்க முடியும். அதற்காக, மேலதிகமாக மனவழி மருத்துவச் சிகிச்சையும் தேவைப்படுகின்றது.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவுக்கு, சாதாரணமாக நன்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். மனவழி மருத்துவச் சிகிச்சையானது, பலனுள்ள சிகிச்சையாகும். ஒரு மருந்து மாத்திரைச் சிகிச்சையானது, உளப்பேரதிர்-வுக்குப் பின்னரான மனவடுவின் குணங்குறிகளுக்கு நிவாரணமளிக்கும். அதிர்ச்சியனுபவ சிகிச்சையில் அனுபவமுள்ள ஒரு துறைசார் நிபுணரைப் பற்றி விசாரிக்க, தாமதிக்காதீர்கள்!

இந்த துறைசார் நிபுணர்களும் மையங்களும் உதவக் கூடியன

வேதனைகள் பற்றி முதலாவதாக தெரிந்து கொள்பவர்கள் அநேகமாக குடும்ப வைத்தியர்கள். அவர்கள் உளப்பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவைக் கண்டறிந்து, சம்பந்தப்பட்டவரை துறைசார் வைத்தியர், மனவழி மருத்துவச்சி-கிச்சையாளர் அல்லது பிரத்தியேக நிறுவனங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்.

மனவழி மருத்துவச் சிகிச்சையாளர்கள் (மனவழி மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு மேலதிகமான கற்கைநெறி பயின்ற உளவியலாளர்கள், மனநோய் வைத்திய-ர்கள்) ஒரு சிகிச்சை நிலையத்தில் மட்டுமல்லாமல் மனநோய் வைத்தியசா-லையிலும் அல்லது மனநோய்க்கான வெளிநோயாளர் சேவை நிலையங்க-ளிலும் பணியாற்றுவார்கள். அவர்கள் மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையைத் தனித்தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ நடாத்துவர்.

மனநோய் வைத்தியர்கள் (வைத்தியர்கள், மனநோய்க்கான துறைசார் கல்வி-யையும் பயின்றவர்கள்) வைத்தியப் பரிசோதனைகளை நடாத்துவதுடன், மருந்து மாத்திரைகளையும் எழுதிக் கொடுப்பார்கள். மனநோய் வைத்தியர்கள் ஒரு சிகிச்சை நிலையத்தில் மட்டுமல்லாமல் மனநோய்க்கான வெளிவாரி சேவை நிலையங்களிலும் அல்லது மனநோய் வைத்தியசாலைகளிலும் பணியாற்றுவார்கள்.

மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையானது, ஒரு வெளிவாரி துறைசார் சிகிச்சை நி-லையத்தில், பகுதிவாரியாக தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுவதாக அல்லது முற்றாக வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுவதாக இருக்கும்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

வைத்திய, மருத்துவ சிகிச்சை, சமூக ஆலோசனை சிகிச்சை முறைக்கும் பராமரிப்புக்கும் நோயாளருக்கும் துறைசார் நிபுணருக்குமிடையில் ஒரு நம்பிக்கையான உறவு இருக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் நோயாளரும் துறைசார் நிபுணரும் ஒரே பாலாராயிருப்பது நோயாளருக்கு இலகுவாக இருக்கும். சிகிச்சையானது தாய் மொழியில் இருந்தால் அல்லது ஒரு தொழிற்தேர்ச்சி பெற்ற மொழிபெயர்ப்பாளரின் உதவியுடன் நடாத்தப்பட்டால், அதுவும் நோயாளருக்கு முக்கியத்துவம் மிக்கதாக இருக்கும். இவ் விடயங்கள் பற்றிப் பேசத் தாமதிக்காதீர்கள்.

மனநோய்க்கான தின வைத்தியசாலைகள் பகுதிவாரியாக சிகிச்சையளிப்பதற்குப் பொறுப்பானவை. அதன் கருத்தாவது, நோயாளர் பகல் நேரம் முழுவதும் தின வைத்தியசாலையில் நோயாளருக்கான சிகிச்சைச் செயற்றிட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பற்றுவார்கள். இரவு நேரத்தை வீட்டில் கழிப்பார்கள். இங்கு வெவ்வேறுபட்ட தொழில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் வேலை செய்வார்கள்.

மனநோய் மருத்துவமனைகள், கடுமையான நோயாளர்களுக்கு அதிலும் முக்கியமாக, தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்குப் பொறுப்பானது. மனநோய் மருத்துவமனைக்கு வழமையாக, ஒரு வைத்தியரால் அனுப்பப்பட வேண்டும். இங்கும் வெவ்வேறுபட்ட தொழில்களில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் வேலை செய்கின்றார்கள்.

மனநோய் ஸ்பித்தெக்ஸ் நிறுவனங்கள் அநேகமாக பெரிய நகரங்களிலேயே-யுள்ளன. மனநோய் சம்பந்தப்பட்ட துறைசார் தொழிற்தேர்ச்சி பெற்ற பராமரிப்பு உத்தியோகத்தர்கள், மனநோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள மனிதர்களின் வீடுகளுக்குச் சென்று, அன்றாட வேலைகளை அவர்கள் செய்வதற்கு உதவி செய்வார்கள்.

தெரிந்து கொள்வது நல்லது

உளப் பேரதிர்வுக்குப் பின்னரான மனவடுவின் குணங்குறிகளுக்குச் சிகிச்-சையளிக்க முடியும். பழக்கமில்லாத பெரிய பதட்டத்தின் பிரதிபலிப்பாக இருக்கும் இவ் வேதனைகள், முடிந்தளவுக்கு நேரகாலத்துக்கு ஒரு துறைசார் நிபுணரால் சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும். அனைத்து வைத்திய, மருத்துவத் துறைசார் சிகிச்சையாளர்கள் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

இங்கு நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம்

- உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒரு துறைசார் நிபுணர்: அது உங்கள் குடும்ப வைத்தியராக இருக்கலாம் அல்லது மனநோய்க்கான ஒரு துறைசார் வைத்திய நிபுணராக இருக்கலாம் அல்லது மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சையாளராக இருக்கலாம்.

- சமூகசேவைகள்: வசிப்பிடத்திலுள்ள உள்ளூராட்சிமன்ற சமூக-சேவை உத்தியோகத்தர்கள் வெவ்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கு, ஒரு நல்ல ஆரம்ப தொடர்பாளர்களாவார்கள்.

- நீங்கள் வாழும் மாநிலத்திலுள்ள பாதிக்கப்பட்டோர் ஆலோசனை நிலையங்கள்: www.opferhilfe-schweiz.ch

- சமயக் குழு சார்ந்த ஆன்மீக குருமார்கள்: சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் ஆன்மீகக்குருமார்கள் முக்கியமான ஆலோசகர்கள் அத்துடன் ஒரு நல்ல ஆரம்ப தொடர்பாளர்களுமாவார்கள்.

- Die Dargebotene Hand: இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் அநாமதேயமான தொலைபேசி உதவி. Die Dargebotene Hand எனப்படும் இந்த ஆரம்பத் தொடர்பு நிலையத்துடன் 24 மணி நேரமும் கலாச்சார அல்லது சமய வேறுபாடின்றி தொடர்பு கொள்ள முடியும். தொலைபேசி 143, www.143.ch

- Beratung 147: பிள்ளைகளுக்கும் வாலிப வயதினருக்கும் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளிலும் சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளிலும் செலவில்லாத அநாமதேய தொலைபேசி உதவியும் அநாமதேய சம்பாசணை ஆலோச-னையும். 24 மணி நேரமும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
  தொலைபேசி 147, www.147.ch

- Pro Mente Sana: டொய்ச் மொழியிலான அநாமதேய தொலைபேசி ஆலோசனை: தொலைபேசி 0848 800 858. திங்கள், செவ்வாய், வியாழன் 9-12 மணி, வியாழன் 14-17 மணி. பிரெஞ்சு மொழியிலான சட்ட ஆலோசனை: தொலைபேசி 0840 0000 61. பிரெஞ்சு மொழியிலான சமூக உளவியல் ஆலோசனை: தொலைபேசி 0840 0000 62
  திங்கள், செவ்வாய், வியாழன்: 10-13 மணி வரை, www.promentesana.ch

தெரிந்து கொள்வது நல்லது
உங்களது குடும்ப வைத்தியர், உங்களுக்கான சரியான சிகிச்சையை அல்லது நிறுவனத்தைக் கண்டு பிடிக்க உங்களுக்கு உதவுவார்.

குடிபெயர்ந்து வாழ்வோர் சம்பந்தமான ஒரு தேர்வுக்கான வாய்ப்பு

- வெளிவாரி மனநோய் சிகிச்சை நிலையம்: பாசல், பேர்ண், ஜெனீவா, லௌசான், வின்ரதூர், சூரிச் போன்ற பெரிய நகரங்களில், மனநோய் மருத்துவமனைகள் அதாவது பல நோய்களுக்கான மருத்துவமனைகளும் இதர மனநோய் அல்லது மனவழி மருத்துவச்சிகிச்சைக்கான கலந்துரை-யாடல் நேரங்களும் குடியேற்றவாசிகளுக்கு இருக்கின்றன. தேவையேற்ப-ட்டால், மொழிபெயர்ப்பாளரின் உதவியுடன் கலந்துரையாடல் நடாத்தப்படும். மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern.
  தொலைபேசி 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium

- Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. தொலைபேசி 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch

- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du- Crest 24, 1211 Genève 14. தொலைபேசி 022 372 53 28, www.hug-ge.ch

- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. தொலைபேசி 021 341 12 50, www.appartenances.ch

- வேற்றுமொழி பேசும் மனவழி மருத்துவச் சிகிச்சையாளர்களின் பட்டியல், வெளியீட்டாளர்: சுவிஸ் மனவழி மருத்துவ சிகிச்சையாளர் சம்மேளனம், தொலைபேசி 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

- Gravita, மனச்சுமைக்கோளாறுகளுக்கும் மனப்பதட்ட நோய்களுக்குமான மருத்துவ மத்திய நிலையம், Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen, தொலைபேசி 058 229 08 28, www.gravita.ch → Therapiezentrum Integration

- செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் இணையத்தள மேடை migesplus.ch: இது பல மொழிகளிலான ஆரோக்கியத் தகவல் அடங்கிய முக்கிய கையேடுகள், ஒளிப்படங்கள், ஏனைய சாதனங்களை பார்வைக்கு வைத்துள்ளது, www.migesplus.ch

- Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. தொலைபேசி 061 273 83 05, www.musub.ch

அவசர நேரத்திற்கு

- அவசர வைத்திய சேவைகள்: ஒருவேளை உங்களால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அடைய முடியாதிருந்தால், அவசர வைத்திய சேவைகளை அல்லது வெளிவாரி மனநோய் சேவைகளை நாடுங்கள்.

- ஒவ்வொரு உயிராபத்தான சூழ்நிலையிலும், அது விபத்தாக அல்லது நோய் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கலாம், நேரடியாக அவசர இலக்கமான 144 ஐ அழையுங்கள்.

பதிப்புரை

திருத்தப்பட்ட இரண்டாவது பதிப்பு 2014

வெளியீட்டாளர்:
Schweizerisches Rotes Kreuz (சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம்)
Departement Gesundheit und Integration
Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
தொலைபேசி: 031 960 77 77
www.redcross.ch

கூட்டமைப்பு «Support for Torture Victims»
(சித்திரவதையாலும் போரினாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான பேர்ண், ஜெனிவா, லௌசான், சூரிச் வெளிவாரி சிகிச்சை நிலையங்களால் உருவாக்கப்பட்டது)
www.torturevictims.ch

எழுத்தாக்கம்: Thomas Hofer, திருத்தியமைப்பு: Franziska Siegenthaler, Carla Benedetti
மொழிபெயர்ப்பு: சுமதி மாணிக்கப்போடி
விளக்கப்படங்கள்: Matthias Schneeberger
வடிவமைப்பு: Graphic-print SRK
அச்சகம்: Graphic-print SRK
பிறமொழித் திட்ட வரைபு: www.alscher.ch
மேற்கோள் ஆதாரங்கள்: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Französisch, français, francese
Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo/Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Persisch, persan, persiano
Tamilisch, tamoul,tamil
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco

கோருவதற்கான முகவரி:
www.migesplus.ch – பல மொழிகளிலான ஆரோக்கியத் தகவல்களுக்கான இணையத்தள மேடை

இக் கையேடானது, «குடிவரவும் ஆரோக்கியமும் 2008 - 2013» என்னும் தேசிய நிகழ்ச்சிகளின் வரையறைக்குள் migesplus இன் நிபுணத்துவ, நிதி அனுசரணையுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

குடிவரவு அமைச்சின் BFM நிதி உதவியுடன்

support for torture victims

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch