

அதிர்வு (Trauma)

உங்களுடைய உயிருக்கு அல்லது பாதுகாப்பிற்கு அல்லது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடைய உயிருக்கு அல்லது பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்து ஏற்படுத்தும் நிகழ்வு ஒன்றின்போது உணர்வு ரீதியாக ஏற்படும் எதிர்வினை 'அதிர்வு' (trauma) எனப்படுகிறது.

வன்முறை, துக்கம் மற்றும் இழப்பு, ஒரு விபத்து, 'அடக்குமுறை' (persecution), மனித உரிமை மீறல்கள் மற்றும் வலுக்கட்டாய இடப்பெயர்வு ஆகியன அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகளில் உள்ளடங்கலாம். கட்டாய இடப்பெயர்வானது பொதுவாக தீவிர கஷ்டங்கள், பாதுகாப்பின்மை மற்றும் நீண்டகால நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கொண்டுள்ளது, பெரும்பாலும் இது போர் அல்லது உள்நாட்டுப் போர் ஆகியவற்றின் பின்னணியில் ஏற்படலாம்.¹

துஷ்ப்பிரயோகம், புறக்கணிப்பு அல்லது வன்முறை போன்ற காலப்போக்கில் மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் நிகழ்வுகளின் காரணமாகவும் ஒருவருக்கு அதிர்வு ஏற்படலாம்.

இதற்கு முன்பு நீங்கள் அனுபவித்திருக்கும் எவ்வொரு விடயத்திலிருந்தும் அதிர்வு என்பது மாறுபட்ட ஒன்றாகவும் இதைப் புரிந்துகொள்வது கடினமானதாகவும் இருக்கலாம். அதிர்விற்கு ஆட்படுவதென்பது உங்களுடைய பாதுகாப்பைப் பற்றியும், உங்களுடைய வாழ்க்கையின் மீது உங்களுக்குள்ள கட்டுப்பாட்டினைப் பற்றியதுமான பல கேள்விகளை உங்களுக்கு எழுப்பக்கூடியதாக இருக்கக்கூடும். புதியதொரு நாட்டிற்கு இடம் மாறி நகர்வது, வீட்டுவசதி மற்றும் வேலை ஆகியவற்றைக் தேடிப் பெற முயற்சிப்பது, அல்லது புதிய ஒரு கலாசாரத்திற்கேற்ப உங்களை மாற்றியமைத்துக்கொள்வது போன்ற உங்களது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மற்ற மாற்றங்களை நீங்கள் எதிர்கொண்டுவரும் வேளையில் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளைக் கையாள்வது குறிப்பாய்ச் சிரமமானதாக இருக்கலாம். குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வுகளினால் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படும் அனுபவங்களும், அந்த நிகழ்வுகளின் காரணமாக அவர்கள் புரியும் எதிர்வினைகளும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும், மற்றும் ஒருவருக்கு அதிர்வூட்டுவதாக இருக்கும் ஒரு நிகழ்வானது இன்னொருவருக்கு அப்படிப்பட்டதாக இருக்காது. உங்களுக்கு ஏற்படும் அனுபவத்தினை மற்றொருவருடைய அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது என்பது முக்கியம்.

குறிப்பிடத்தக்கதொரு நிகழ்விற்குப் பிறகு அதிர்விற்கு ஆளாவதென்பது சாதாரணமானதொரு மறுவினையே. அதிக காலத்திற்கு நீடிக்கும், மற்றும் முறைப்படியான நோயறிவும் தொழில்வல்லுன ரீதியான உதவியும் தேவைப்படும் 'அதிர்வு-தொடர் மன அழுத்தக் கோளாறு' (Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)) என்ற நோய்நிலையிலிருந்து இது வேறுபட்டது. PTSD-க்கான தகவல்-ஏட்டில் PTSD -யைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களைக் காணலாம்.

சில வேளைகளில் அதிர்விற்கு ஆளான அனுபவத்தையடுத்து PTSD, மனச்சோர்வு அல்லது படபடப்பு ஆகியன உருவாகலாம். அதிர்வு ஏற்பட்டதையடுத்து வரும் வாரங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை அவதானித்துவருவதும், அவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியதும் முக்கியம். உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் மீது தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தி, வேலைக்கு மற்றும் படிப்பிற்குச் செல்வதிலிருந்து, அல்லது அன்றாட அலுவல்களைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் நோயறிகுறிகளுக்கு நீங்கள் ஆட்பட்டிருந்தால், அல்லது உங்களுக்குக் கரிசனங்கள் ஏதுமிருந்தால், தயவு

செய்து உங்களுடைய மருத்துவரைப் பாருங்கள். மனச்சோர்வு மற்றும் படபடப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிய தகவல்-ஏடுகளில் மனச்சோர்வு மற்றும் படபடப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களைக் காணலாம்.

அதிர்வினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

அதிர்வூட்டும் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு, வலுவான உணர்வலைகளுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் ஆளாவது பொதுவானதாகும். இவற்றில் உள்ளடங்கக் கூடியன:

- உணர்வு ரீதியாக மரத்துப் போன நிலை
- நடந்த நிகழ்விலிருந்தும், மற்றவர்களிடமிருந்தும், உங்களுடமிருந்தும் அறுபட்ட நிலை
- இந்த நிகழ்வு ஏற்பட்டதைப் பற்றிய அதிர்ச்சி மற்றும் நம்பவியலா உணர்வு
- மரணம், காயம், தனிமை, சமாளிக்க இயலாமை, அல்லது இந்த நிகழ்வு மீண்டும் ஏற்படுமோ என்ற எண்ணம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய அச்சம்
- இயலா நிலை
- ஏற்பட்ட நிகழ்வை நிறுத்தாமல் போனதைப் பற்றிய, அல்லது மற்றவர்களை விட நாம் ஏன் இன்னும் நல்ல நிலையில் இல்லாமல் இருக்கிறோம் என்ற, அல்லது இன்னும் நல்ல விதமாக எதிர்வினை ஆற்றாமல் அல்லது சமாளிக்காமல் போனதைப் பற்றிய குற்ற அல்லது வெட்க உணர்வு
- கடந்துபோன அல்லது இழந்துவிட்ட விடயங்களைப் பற்றிய சோகம்
- தனிமை - தம்மைப் புரிந்துகொள்ள அல்லது தமக்கு உதவ ஒருவருமில்லை என்ற உணர்வு
- அதீத மகிழ்ச்சி - உயிரோடும், பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதைப் பற்றிய ஆனந்தம்
- நடந்த நிகழ்வைப் பற்றிய, அல்லது அதன் நியாயமற்ற தன்மையைப் பற்றிய கோபம் மற்றும் வெறுப்புணர்வு.

மற்ற பொதுவான அனுபவங்களில் உள்ளடங்குவன:

- வழமையான அன்றாட அலுவல்களைச் செய்வதில் பிரச்சினைகள்
- அதிகரித்துவிட்ட மது மற்றும் இதர போதைவஸ்துப் பாவிப்பு உள்ளடங்கிய ஆபத்தான காரியங்களைச் செய்தல்
- கடந்த அதிர்வை நினைவூட்டும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்தல்
- நித்திரை கொள்வதில் பிரச்சினை
- கெட்ட கனவுகள்
- கனவுகள், பின்-நினைவுப் பீறல்கள் அல்லது சிந்தனைகள் மூலமாக நடந்த நிகழ்வு மீண்டும் நிகழ்வது போல் உணர்தல்
- தலையிடிக்க
- உணவின் மீதான நாட்டம் மற்றும் உடல் எடையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- அதிவேக இதயத் துடிப்பு
- நடுக்கம் அல்லது வியர்ப்பு
- கவனக்குவிவில் சிரமம்
- மாறி மாறி ஏறித் தாழும் மன நிலைகள், படபடப்பு அல்லது விரைவில் சினப்படல்

¹ Facts & Figures - FASSTI <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>



- உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - உதவ முன்வராததைப் போலவும், மற்றவர்களுக்கு சந்திக்கக் கிடைக்காமல் இருப்பதைப் போலவும் சிலர் இருக்கும் அதே வேளையில், சிலர் முன்பிருந்ததை விட இன்னும் அதிக நெருக்கமாய் இருப்பதைப் போல் தோன்றுவர்
- படிப்பு அல்லது வேலையில் சிரமம்
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்தான விலகல்
- அளவு தாண்டிய எச்சரிக்கையுணர்வு அல்லது கவனம்

உங்களைப் பேணிவாருங்கள்

அதிர்வூட்டும் நிகழ்வு ஒன்றிற்கு ஆளாவது ஒருவரை நிலைகுலையச் செய்து குழப்பமூட்டுவதாக இருக்கலாம். உங்களைப் பராமரித்துக்கொள்வதற்கான காரியங்களைச் செய்யவேண்டியது முக்கியம். இதில் உள்ளடங்கக் கூடியன:

- நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்களுடைய அனுபவங்களைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள், மேலும் மற்றவர்களுக்கு அது எப்படி இருந்திருக்கும் என்பதைப் பற்றியும் விளக்கிக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்
- உங்களால் எதிர்கொள்ள இயலுமான ஊடகச் செய்திகள் எவை என்று தீர்மானித்தல்; உங்களை நிலைகுலையச் செய்யக்கூடிய விடயங்களைப் பார்ப்பதையும், அவற்றைப் பற்றி வாசிப்பதையும் தவிருங்கள்
- உங்களுடைய உணர்வுகள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதை உங்களுடைய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உள்ளடங்க மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் உங்களது நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடமிருந்து ஆதரவுதவி பெறுங்கள்
- வேலை செய்தல், பாடசாலைக்குச் செல்லல், விளையாட்டுக் குழு ஒன்றிலும், இதர நடவடிக்கைகளிலும் சேர்தல் போன்ற வழமையான அலுவல்களில் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள்
- உடற்பயிற்சி, ஓய்வு மற்றும் உங்களுக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கைகளுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

உதவி பெறுவதற்கான நேரம்

பின் வரும் வகையிலான அதிர்வினால் ஏற்படும் விளைவுகள் எதற்கும் நீங்கள் ஆட்பட்டால் உதவி பெறுவதும் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்ப்பதும் முக்கியம்:

- இன்னும் மோசமாகிக் கொண்டிருக்கும் விளைவுகள்
- படிப்பு, வேலை, உங்களுடைய உறவுகள் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான நடவடிக்கைகளில் இடையூறு ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்
- துயரூட்டுவதும், நிலைகுலையச் செய்வதுமான விளைவுகள்

இந்தத் தகவல்-ஏட்டினைப் பற்றி

இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ அறிவுரை அல்ல. இவை பொதுவானவை, மற்றும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்கள், உடல்நிலைப் பொது நலம், மனநிலை அல்லது மனநலத் தேவைகள் ஆகியவற்றை இவை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. உங்களுக்கோ, மற்ற ஒருவருக்கோ இருக்கும் நோய் நிலையைக் கண்டறிய அல்லது அதற்குச் சிகைச்சியளிப்பதற்காக இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தாதீர், மற்றும் இந்தத் தகவல்களில் உள்ள ஏதாவதொன்றின் காரணமாக மருத்துவ அறிவுரைகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர், அல்லது மருத்துவ அறிவுரை நாடுவதைத் தாமதப்படுத்தாதீர். மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் எதனையும் தகுதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழில்வல்லுனர் ஒருவரிடம் கேட்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள்.

headspace - இனால் வெளியிடப்பட்ட தகவல்களை இந்தத் தகவல்-ஏடு தழுவியுள்ளது. மூலத் தகவல்களை இங்கே காணலாம்:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

- உங்களுக்கு, அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கிழைக்க வேண்டும் எனும் எண்ணத்தினை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்.

காலப் போக்கில் அதிர்விற்கான அறிகுறிகள் இன்னும் தீவிரமாகிக்கொண்டு இருந்தால், மனநலப் பிரச்சினைகள் உங்கள் வாழ்க்கையின் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தினை மட்டுப்படுத்தவும், முற்றிலும் குணமடைவதற்கான வாய்ப்புகளை மேம்படுத்திக்கொள்ளவும் ஆரம்ப நிலையிலேயே உதவி பெறுவதும் உங்களுடைய மருத்துவரைப் பார்ப்பதும் முக்கியம்.

மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. தொழில்நீதியான உதவிகளை நாடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'Getting Professional Mental Health Help' ('தொழில்நீதி மன நல உதவி பெறல்') எனும் வரிசைத்தொடரில் உள்ள தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

உங்களுடைய மனநிலையைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுவது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருந்தால், உங்களுக்கு வசதியான இன்னொரு மருத்துவர் இருக்கிறாரா என நீங்கள் பார்க்கலாம். உங்களுக்கேற்ற சரியான மருத்துவர் ஒருவரைக் கண்டறிய சிறிது காலம் எடுக்கக்கூடும்.

'வதை மற்றும் அதிர்விலிருந்து பிழைத்தோருக்கான ஆஸ்திரேலிய அமைப்பு' (The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT)) எனும் சேவையினருடனும் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம். வெளிநாடுகளில் இருந்து ஆஸ்திரேலியாவிற்கு வந்திருக்கும் வதை மற்றும் அதிர்விலிருந்து பிழைத்தோருக்காகப் பணியாற்றும் எட்டு சிறப்புத்துவ புனர்வாழ்வு முகமைகளின் வலைப்பிள்ளை FASSTT என்பதாகும். ஆஸ்திரேலியாவின் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும், எல்லைப்பகுதியிலும் FASSTT சேவையினது அங்கத்துவ முகமை ஒன்று உள்ளது. மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

<https://www.fasstt.org.au/> எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனும் ஒருவர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

'உயிர்காப்பு இணைப்'(Lifeline)பினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

மற்ற மூலவளங்களில் உள்ளடங்குவன:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWC h38SgySEAYASAAEgKxzfD_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer மற்றும் 'பராமரிப்பாளர் குழு' அகியவற்றின் அங்கத்தவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துக்கள்/தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

