

## பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான அறிவுரை

பேரிடருக்குப் பின்னர் ஒருவரின் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் நமக்கு நெருக்கமாக உள்ள பிற நபர்களிடமிருந்தான ஆதரவானது முக்கியமானது. உயிரிழப்பின் அளவு, பயங்கரமான அனுபவங்களின் சாட்சியம் மற்றும் சொந்தங்கள் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களின் ஏதேனும் காயம் அல்லது இழப்பு போன்ற பாதிப்புப்புகளின் தீவிரம் எவ்வாறு இருந்தன என்பதைத் பொருத்தே அது எப்போது செயல்பாட்டிற்கு வரும் என்பது தெரியும்.

வழக்கமான தீவிர மனஅழுத்த விளைவுகள் என்றால் என்ன?

பேரிடர் நிகழ்வுகளுக்குப் பின்னர் மக்கள் எதிர்வினை புரிய பல வேறுபட்ட காரணங்கள் உள்ளன. பெருப்பாலும், அதிர்ச்சி, பயம் மற்றும் துக்கம் ஆகியவை ஆரம்ப விளைவுகள் ஆகும். சிலர் குழப்பத்தையும் தன்னிலை மறத்தலையும் கூட உணரலாம். தூக்கமின்மை, வலிப்பு மற்றும் தலைவலி, வயிற்று வலி போன்ற உடல் ரீதியான தொந்தரவுகள் பொதுவானவை.

## பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான அறிவுரை

- இப்போது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் இப்போது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் ஆபத்து கடந்தவிட்டது என்பதையும் நீங்களே நினைவூட்டிக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒன்றாய இணைந்திருங்கள் வலிமிகுந்த எண்ணங்கள் மற்றும் அனுபவங்களுடன் தனிமையில் இருக்காதீர்கள். மற்றவர்களைப் பாருங்கள். மற்றவர்கள் உங்களுக்கு உதவ விடுங்கள். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்களிடம் தயங்காமல் கூறுங்கள். நடந்தவை பற்றி அதிகமாக ஒவ்வொருவரும் பேசவேண்டியதில்லை, அது முடிந்துவிட்டது. என்ன நடந்தது என்பது பற்றி பேசாமல் அனைவரும் ஒன்றிணைவது சாத்தியமே.
- அடுத்து என்ன என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் உங்களின் வலிமையான கருத்துக்களை நீங்களே

நினைவுகூறுங்கள். இந்த தகுதிகள் உங்கள் அனுபவங்களைச் சந்திக்க உங்களுக்கு உதவும். முந்தைய அனுபவங்களின் போது நீங்கள் பயனுள்ளதாகக் கண்டறிந்த இது போன்ற நெறிமுறைகள் இப்போதும் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

- தினசரி வாழ்விற்குத் திரும்புங்கள்  
பள்ளி, படிப்பு அல்லது பணி போன்ற தினசரி பணிகளுக்கு திரும்புவது முக்கியம். நீங்கள் போதுமான தூக்கத்தைப் பெறுவதையும் ஒழுங்காக சாப்பிடுவதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நன்றாக வைத்திருப்பதாக உணருபவற்றை (நடைப்பயிற்சி, இசையைக் கேட்டல் போன்ற நடைமுறைச் செயல்பாடுகள்) செய்யுங்கள்.
- மனஅழுத்த நிலைகள்  
உடல்சார்ந்த நடவடிக்கையானது உடல்ரீதியாக ஓய்வின்றி இருப்பதைக் குறைக்க உதவுகிறது. ஜிம்மிற்கு செல்லுங்கள், நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது உங்களுக்கு ஏற்ற வடிவிலான உடற்பயிற்சிகளைக் கண்டறியுங்கள்.  
இது ஆல்கஹால், காப்பி, புகை மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றிலிருந்து எச்சரிக்கையாக இருக்க உதவலாம். இவை உடலின் நடவடிக்கை நிலையை அதிகரிக்கின்றன.
- குற்ற உணர்ச்சி  
ஒருவர் நிறைய பேரை காப்பாற்ற முடிவதான எண்ணங்கள் போன்ற பேரிடருடன் தொடர்பான குற்ற உணர்ச்சியை அனுபவிப்பது வழக்கத்திற்கு மாறானது அல்ல. அந்த நிகழ்வில், நடந்ததற்கு காரணமானவர் மட்டுமே குற்றவாளி என்ற உண்மையில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியம்.

உடோயாவில் பாதிக்கப்பட்ட பல இளைஞர்கள் தங்கள் வீடுகளை விட்டு வெளியேறியிருக்கலாம் அல்லது பள்ளிகள் தொடங்குகின்ற போது தங்களது படிப்பை விட்டு வெளியே வந்திருக்கலாம். குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை விட்டு தூரமாக வருகின்ற போது, புதிய இடத்தில் சந்திக்கின்ற பின்பற்றுதலுக்கான ஏதேனும் தேவைகளை உறுதிசெய்ய

ஆரோக்கிய சேவைகள் அல்லது பிறவற்றுடன் ஒத்துழைப்பை வழங்கும் பொருட்டு திட்டங்களை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.