

பேரிடரில் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கான 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 பாதிப்புக்களின் தீவிரம் எவ்வாறு இருந்தன என்பதைப் பொருத்தே அது எப்போது செயல்பாட்டிற்கு வரும் என்பது தெரியும்.

வழக்கமான தீவிர மன அழுத்த விளைவுகள் என்றால் என்ன?

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

பேரிடரில் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான அறிவுரை

- பாதுகாப்பை மீண்டும் ஏற்படுத்துங்கள்
இப்போது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் ஆபத்து கடந்தவிட்டது என்ற உண்மையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.
- யாராவது பேசுங்கள்
ஒருங்கிணைந்து இருங்கள். வெளியே வர முன்முயற்சி எடுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவரின் அனுபவத்திற்கு அனுதாபத்தையும் பரிவையும் காட்டுங்கள். அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கேளுங்கள். சிலருக்கு என்ன நடந்தது என்பது பற்றி பல முறை பேச வேண்டும், ஆனால் இது அனைவருக்கும் பொருந்தாது. நீங்கள் ஒன்றிணைந்து வேண்டியவற்றை செய்யலாம், நடைமுறை உதவிகளை அளிக்கலாம் அல்லது அங்கே இருக்கலாம்.

- தினசரி வாழ்விற்குத் திரும்புங்கள்
நீங்கள் விரும்புவவர் தினசரி வாழ்வுக்குத் திரும்ப உதவலாம்.
குறிப்பாக சாப்பிடுவதற்கும் தூங்குவதற்கும் இது பொருந்துகிறது.
அந்த நபருக்கு எதைச் செய்வது அவருக்குச் சிறந்ததாக
இருப்பதாக உணருவதை (எடுத்துக்காட்டாக, நடைப்பயிற்சி,
இசையைக் கேட்டல் போன்ற நடைமுறைச் செயல்பாடுகள்)
கண்டறிய உதவுங்கள். படிப்பிற்கு அல்லது பணிக்கு விரைவில்
திரும்புவர் அவர்களுக்கு யார் இதைச் செய்ய முடியும். இங்கு சிறிது
காலத்திற்கு மற்றவர்களைப் பற்றி சிந்திக்க அவர்களுக்கு
உதவக்கூடிய நண்பர்கள், சக மாணவர்கள் மற்றும் சகப்
பணியாளர்கள் உள்ளனர்.
- நடவடிக்கைகள்
உடல்சார்ந்த நடவடிக்கையானது உடல்ரீதியாக ஓய்வின்றி
இருப்பதைக் குறைக்க உதவுகிறது. நடக்க அல்லது உடற்பயிற்சி
செய்ய அல்லது மற்ற மகிழ்ச்சி தரக்கூடியவை அல்லது சிறப்பான
நடவடிக்கைகளில் பங்குபெற வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ஆதரவான நபராக இருங்கள்
வலி, பயம் மற்றும் துன்பம் ஆகியவற்றை அடையாளம்
காணுவது முக்கியம். அந்த நபரின் வலிமைகளை பிறருக்கு
தெரிவிப்பதும் கூட பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இந்த தகுதிகளானது
பாதிக்கப்பட்ட நபர் அதனைக் கடந்து தனது வாழ்வின் மீண்டும்
பெற உதவும்.
- 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.