

# முன்னதாக தீவிரமான மற்றும் காயம் ஏற்படுத்தக்கூடிய நிகழ்வுகளை அனுபவித்தவர்களுக்கான அறிவுரை

- மேலும் ஓஸ்லோ மற்றும் உடோயா ஆகியவற்றில் தீவிரவாத நடவடிக்கைகளால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான அறிவுரை

இது அகதிகள் மற்றும் தங்கள் சொந்த நாட்டில் போர் அல்லது பிற தீவிரவாத நிகழ்வுகளை அனுபவித்தவர்களை பற்றி அக்கறை கொண்டிருக்கலாம், மேலும் இது நார்வே அல்லது பிற நாடுகளில் அவை போன்ற நிகழ்வுகளினால் பாதிக்கப்பட்ட நார்வே மக்களுக்கும் பொருந்தலாம்.

உங்கள் சொந்த நாட்டில் வன்முறைச் சம்பவங்கள் நடைபெறுகின்ற போது நிகழும் காயங்கள் மற்றும் இழப்பு போன்ற தீவிரமான நிகழ்வுகள் முன்னர் நடைபெற்றதாக நினைவுகூறும்படியாக, முழுவதும் இயல்பானதாக இருப்பது என்பதை நீங்கள் தெரிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். ஜூலை 22 ஆம் தேதி வெள்ளிக்கிழமை அன்று ஓஸ்லோ மற்றும் உடோயாவில் நடைபெற்ற பயங்கரவாத நிகழ்வுகள் அது போன்ற நிகழ்வுகளாக இருந்தன, இவை நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் பாதிக்கின்றது. திடீரென்று, நாங்கள் எண்ணிப்பார்க்க முடியாத ஏதோ நிகழ்ந்துவிட்டது, மேலும் இது மிகுந்த பாதுகாப்பின்மையை உருவாக்கியிருந்தது. இதைப் போன்ற நிகழ்வுகளை ஏற்கனவே அனுபவித்துள்ளவர்களுக்கு இது ஒன்றுமில்லாததாக இருந்தாலும், இவை மிகவும் சிக்கலான நிகழ்வாக இருக்கின்றது. கடந்த காலங்களிலிருந்தான நினைவுகள் மீண்டும் நிகழ்ந்திருக்கலாம், மேலும் அந்த நேரத்தில் நிகழ்வுகளிலிருந்தான படங்களானவை இப்போது நமக்கு நடந்திருக்கின்றவை மற்றும் நீங்கள் டிவியில் பார்த்துக்கொண்டிருப்பது மற்றும் செய்தித்தாள்களில் படித்துக்கொண்டிருப்பது ஆகியவற்றில் கலந்திருக்கலாம், அல்லது உங்கள் அருகாமையில் நடந்தவைக்கு நீங்கள் சாட்சியாக இருக்கலாம்.

முன்னதாக இது போன்ற நிகழ்வுகளை  
அனுபவித்திருப்பவர்களுக்கான பொதுவான பாதிப்புகள்  
பின்வருவனவாக இருக்கலாம்:

திடீரென்று உங்கள் வாழ்க்கையானது பாதுகாப்பற்றதாகத் தோன்றலாம்: உங்களுக்கு முன்னதாக நடந்தது போன்றதை மிகவும் ஒத்த ஏதோ ஒன்றால் தாக்கப்பட்டிருக்கின்ற இது ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக இருக்குமா, உதாரணமாக அகதிகளாக இருக்கின்றவர்களுக்கான உங்கள் சொந்த நாடு

இது முந்தைய காயம் ஏற்பட்ட நிகழ்வு மீண்டும் நிகழ்ந்ததைப் போன்று இருக்கலாம்:

- முந்தைய காயம் ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளின் நினைவுகள் மற்றும் படங்கள் பகலிலும் பயங்கரக் கனவு போன்று இரவிலும் வெளிப்பட்டிருக்கின்றது
- தூக்கமின்மை சிக்கல்கள் மற்றும் உடலரீதியான பாதிப்புகள், அடிக்கடி வலி, ஆகியவை தோன்றலாம், மேலும் அவை மிகவும் வலிமையாக உணரப்படலாம்
- நீங்கள் உதவியற்றவர்களாக உணரலாம்
- உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் அல்லது வேறொரு நாட்டில் இருக்கும், உங்களுக்கு மிக நெருக்கமானவரைப் பற்றி நீங்கள் அதிகமாகக் கவலைப்படலாம்
- நீங்கள் மனஅழுத்தத்தை உணரலாம் மற்றும் திரும்பப்பெற விரும்பலாம்
- நீங்கள் டிவியை அதிகம் பார்க்கவும், செய்தித்தாள்களில் உள்ள அனைத்தையும் படிக்கவும் தொடங்கலாம்: அதை நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க வேண்டும் என்று எண்ணுவதை உணரலாம். நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதானது நீங்கள் முன்னர் அனுபவித்தவைகளுடன் கலந்திருக்கலாம்.