Oslo

சமூகம்சார் உளவியல் நெருக்கடி குழு

படம்: அன்ஸ்பிளாஷ், டலைர்-நிக்ஸ்

நெருக்கடி எதிர்வினைகள் பற்றிய தகவல்களும் அறிவுரையும்

Tamil

படம்: Pexels, ஆந்த்ரேஸ் அயர்டான்

நரெுக்கடி எதிர்வினை என்றால் என்ன?

நரெுக்கடி எதிர்வினை என்பது மிகவும் மசோமான அல்லது அச்சுறுத்தக்கூடிய ஒன்றுக்கு இயற்கையான உணர்ச்சிப்பூர்வ எதிர்வினைகளாகும். நடந்துவிட்ட ஒன்றை புரிந்துகொள்ளவும் அதனை சமாளிக்கவும் உங்களுடைய உடலும் மனமும் அவற்றால் இயன்றதைச் சயெ்கின்றன என்பதற்கான அறிகுறியே இது.

நரெுக்கடி எதிர்வினைகள் அசளெகரியமானதாகவும் பயமுறுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் அவை ஆபத்தானவை அல்ல. இந்த எதிர்வினைகள் எப்பதோுமே கடுமையாகத்தான் தொடங்கும், ஆனால் காலப்பபோக்கில் படிப்படியாக கடுமை குறைந்துபோகும்.

நரெுக்கடி எதிர்வினைகள் எப்பதோு ஏற்படுகின்றன?

நரெுக்கடி எதிர்வினைகள் இவற்றுக்கான எதிர்வினையாக இருக்கலாம்:

- ஒரு விபத்து
- வன்முறை மற்றும் குற்றம்
- திடீரனெ்ற மற்றும் எதிர்பாராத மரணம்
- நீங்கள் விரும்புகின்ற ஒருவரை இழக்கும்பபோது
- பபோர் மற்றும் தகராறு

இந்தச் சிற்றடேு இவை குறித்த தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரையை வழங்குகிறது:

- நரெுக்கடியின் பபோதான வழக்கமான எதிர்வினைகள்
- நரெுக்கடிக்குப் பிறகான உடனடி அறிவுரை
- நீங்கள் ஒரு நரெுக்கடியை அனுபவிக்கும் பபோது நீங்கள் என்ன சயெ்ய முடியும்

ஒரு நெருக்கடிக்கான சாதாரண எதிர்வினைகள் எவை?

தீவிர நெருக்கடிகளுக்கு மக்கள் வெவ்வேறு வகையில் எதிர்வினையாற்றுகின்றனர். சிலரிடத்தில் மிகவும் வெளிப்படையான எதிர்வினைகள் இருக்கும் என்பதுடன் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். மற்றவர்கள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை மூடி மறைத்துக்கொள்வார்கள். சிலருக்கு எதிர்வினையாற்ற சிறிது காலம் ஆகலாம் -சில நாட்கள், ஒரு வாரம் அல்லது சில மாதங்கள் கூட ஆகலாம். இந்த அனைத்து வழிகளிலும் எதிர்வினையாற்றுவது முற்றிலும் சகஜமானது.

அதிர்ச்சி
ஏதேனும் மிக மோசமாக அல்லது அச்சுறுத்துவதாக நடக்கும்போது, மிக விசித்திரமாகத் தோன்றலாம். பலரும் இதனை ஒரு திரைப்படம் பார்ப்பது போன்றிருப்பதாக விவரிப்பர். உங்களுக்கு நடந்ததை உணர்ந்துகொள்ள நீங்கள் மிகவும் திணறுவதே இதற்கான காரணம். இது உங்களைப் பாதுகாக்கும் உங்களுடைய உடலின் வழிமுறையாகும். காலப்போக்கில், என்ன நடந்துவிட்டது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குவீர்கள், பின்னர் உங்களுடைய உணர்ச்சிகளை நீங்கள் செயலாக்கத் தொடங்கலாம்.

கோபம்
மோசமான ஒன்று நடந்துவிடும்போது கோபத்தையோ விரக்தியையோ உணர்வது சகஜமானதுதான். இந்தக் கோபமானது உங்களுடைய குடும்பம் மற்றும் நெருக்கமான நண்பர்களை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கலாம். நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு திடீரென அலைபாயும் மனநிலைகள் ஏற்படலாம்.

உங்களுடைய உடல் தயார்நிலை உணர்வின் உச்சத்தில் உள்ளது
ஒரு நெருக்கடியில், கூருணர்ச்சியுடனும் பதட்டத்துடன் இருப்பது சகஜமானதுதான்.பெரும் இரைச்சல் ஒலியால் நீங்கள் திடுக்கிட்டுப் போகலாம் அல்லது நீங்கள் நடமாடும் முறை மாறிப்போகலாம். இது சகஜமானது. உங்களுடைய உடல் உங்களைப் பாதுகாக்க முயற்சிப்பதால் இவ்வாறு நடக்கிறது. நாங்கள் இதனை தயார்நிலையில் இருத்தல் என்கிறோம். அது எப்போதும் தயாராகவும் அதிக விழிப்புநிலையில் இருக்க முயற்சித்து சோர்வுறுகிறது. அது உங்களுடைய ஆற்றலை நலிவடையச் செய்வதை வைத்து நீங்களே அறியலாம். முடிவில், மேலும் ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள உங்களுடைய உடல் வழக்கம்போல் செயல்படும்.

மாறிப்பபோன சாப்பிடூம் மூறகைள்
உங்களது பசி மாறிப்பபோகலாம் என்பதூடன் நீங்கள் வழக்கத்திற்கூ மாறாக கூடவோ கூறவைாகவோ உண்பதை நீங்களே காண்பீர்கள். நிறயை பரூேக்கூ பசி எடூக்காது என்பதூடன் சாப்பிடவூம் மறந்தூவிடூவர். சிலரூக்கூ வயிற்றூ வலி ஏற்படலாம், மற்றவர்கள் வயிற்றூப்பபோக்கூ அல்லது மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்படலாம்.

தூக்கம்
தூக்கம் என்பது எப்பபோதூமே அன்பூக்கூரியவரை இழந்ததால் ஏற்படூகின்ற கடூமயைான சோக உணர்வாக இரூக்கூம். சிலரூக்கூ கோபம் மற்றூம் ஆசூவாசம் ஆகியவை மரணத்திற்கான பிற பொதூவான எதிர்வினகைளாகூம். நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை போல் அல்லாமல் தூக்கத்தை எதிர்காலத்திலூம்கூட நீங்கள் உணர நரேிடலாம். தூக்கமானது வாழ்நாள் மூழூக்க நீடிக்கலாம், ஆனால் வழக்கமாகவே காலப்பபோக்கில் அததைத் தாங்கிக்கொள்வது சூலபமாகிவிடூகிறது.

கவனம் மற்றூம நினவைூத்திறன்
நீங்கள் நரெூக்கடியில் இரூக்கூம்போது, தினசரி வலேகைளில் கவனம் சலெூத்தூவது. கடினமாகிவிடலாம். கவனமின்மயைானது நீங்கள் வலேை சயெ்யூம் திறன், படிப்பூ அல்லது கார் ஓட்டூம் திறனை பாதிக்கலாம். சமூகரீதியான சூழ்நிலகைளில் கவனம் சலெூத்தூவதே கடினம் என்பததைக்கூட பலரூம் உணர்ந்தூள்ளனர்.

நரெூக்கடியில், மூற்றிலூம் வழக்கமான விஷயங்களை மறந்தூவிடூவதூம் சகஜமானதூதான். சந்திப்பூத் திட்டங்களை நினவைில் வதைத்தூக்கொள்ளூதல் அல்லது உரயைாடலில் சொல்லப்பட்டதை நினவைில் வதைத்தூக்கொள்வதே உங்களூக்கூச் சிரமமாக இரூக்கலாம் அல்லது நீங்கள் உங்களூடயை பரூேந்தூ நிறூத்தத்தில் இறங்கூவததையோ அல்லது சூப்பர் மார்க்கடெ்டில் வாங்க நினதை்திரூந்ததை மறந்தூவிடலாம்.

உடல்ரீதியான எதிர்வினகைள்
ஏதனேூம் தீவிரமான அல்லது சிக்கலானது நடக்கூம்போது உங்களூடயை உடல் வறேூபட்ட மூறகைளில் எதிர்வினயைாற்றலாம். உங்களூக்கூ நடூக்கம், வியர்த்தல் அல்லது கூமட்டல் ஏற்படத் தொடங்கலாம். சிலநரேங்களில் உங்களூக்கூ மயக்கமாகத் தோன்றலாம் அல்லது கூத்தூவது தலவைலி ஏற்படலாம். உங்களூடயை இதயத்தூடிப்பூ அதிகரிக்கலாம் என்பதூடன் மார்பில் அழூத்தத்தை உணரலாம்.

உங்களூடயை கழூத்தூ அல்லது தோள்பட்டை தசகைள் இறூகிப்பபோனதாக அல்லது வலிப்பதூபோல் தோன்றலாம். இதூ மூற்றிலூம் சகஜமானதூ. இவை எல்லாமே உங்களூடயை உடல் ஒரூ கடினமான சூழ்நிலயைை சமாளிக்கூம் மூறகைளாகூம்.

தூங்கூவதில் சிக்கல்கள்
தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனகைள் இரூப்பது சகஜம். நீங்கள் இரவில் அடிக்கடி விழித்தூக்கொள்ளலாம், கடெ்ட கனவூகள் வரலாம் அல்லது வழக்கத்திற்கூ மாறாக அதிகப்படியாகத் தூங்க வணே்டியிரூக்கலாம். சிறிது காலத்திற்கூத் தூக்கம் சரியாக இல்லாதிரூப்பதூ ஆபத்தானதல்ல. ஆனால், தூங்கூவதில் உங்களூக்கூள்ள பிரச்சனை நீண்ட காலத்திற்கூ நீடித்தால் நீங்கள் உங்களூடயை மரூத்தூவரிடம் பசேியாக வணே்டூம்.

ஒரு நெருக்கடிக்குப் பின் மிக உடனடியாக உதவக்கூடியது என்னவாக இருக்கும்?

- நீங்கள் மிகவும் நம்பும் ஒருவரின் அருகில் இருங்கள்
- மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய ஒன்றை செய்திடுங்கள்
- நிகழ்வைப் பற்றிய விவரங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது குறித்து கவனத்துடன் இருந்திடுங்கள். அது நடந்து முடிந்த நாள் முடியும்வரை காத்திருப்பது நல்லது.
- உங்களுக்குப் பசியோ தாகமோ எடுக்கவில்லை என்றாலும்கூட சாப்பிடுவதையும் நீர்ச்சத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள்.

- சம்பவம் நடந்ததற்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் 6 மணிநேரம் வரை தூங்குவதற்குக் காத்திருங்கள். இது நடந்ததைப் பற்றிய மோசமான நினைவுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
- முதல் நாள் இரவில் சரியாகத் தூங்க முடியாமல் போவது சகஜம்தான். இது நெருக்கடியை அலசிப் பார்க்கின்ற உங்களுடைய
- போதை தரும் பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகள் தொடர்பாக எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.
- பத்திரிகையாளர்களிடம் பேச வேண்டாம். நீங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குத் திரும்பும் வரை காத்திருங்கள், சிந்திப்பதற்கு வேண்டிய நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சமூக ஊடகத்தில் நீங்கள் பகிர்வது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும். பின்னாளில் அதை நீக்குவது கடினமாகிவிடலாம்.

இருந்துகொண்டிருக்கும் நெருக்கடியில் தினசரி வாழ்க்கையை சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவக்கூடியது என்ன?

- நெருக்கடிக்கு முன்னர் நீங்கள் தினமும் செய்துவந்த வழக்கமான விஷயங்களை அப்படியே செய்துகொண்டிருக்க முயற்சித்திடுங்கள். முன்பைப் போலவே வழக்கமான நேரத்திற்குச் தூங்கச் சென்று விழித்தெழுங்கள். உங்களுக்கு பசியுணர்வு ஏற்படாவிட்டாலும்கூட சீரான இடைவெளிகளில் சாப்பிட்டு நீர்ச்சத்துடன் இருந்திடுங்கள்.

- உங்களிடமே தன்மையுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். தேவைப்படும்போதெல்லாம் இடைவேளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஜிம், நடப்பது அல்லது நண்பர்களுடன் நேரத்தைக் கழிப்பது போன்று உங்களை மகிழ்விப்பதை செய்திடுங்கள்.

- நடந்த விஷயம் குறித்து யாருடன் பேசலாம் என்பதை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். சம்பவத்திலிருந்து உங்களுடைய மனதை விடுவிக்க நண்பர்களும் உதவலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள்இருந்து நடைமுறை உதவியையும் ஆதரவையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- நன்றாக உணரச் செய்கிறது என போதை மருந்துகள் அல்லது ஆல்கஹாலை பயன்படுத்த வேண்டாம். அவற்றை நீண்ட காலம் பயன்படுத்தும் போது, அவை உங்கள் அழிவிற்கே வழிவகுக்கும்.

- நீங்கள் தயாராக இருப்பதாக உணர்ந்த உடனே பள்ளிக்கு அல்லது பணிக்குத் திரும்பிடுங்கள். உங்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால் உங்களுடைய மேலாளர் அல்லது ஆசிரியரிடம் பேசுங்கள். நெருக்கடிக்கு முன்னர் முடிந்ததைப் போன்று உங்களால் வீட்டில், வேலையில் அல்லது பள்ளியில் எல்லாவற்றையும் சமாளிக்க முடியவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை.

- சோகமான எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள் வருவதும் போவதுமாக இருப்பதுகூட சகஜமானதுதான். உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களின் ஆதரவுடன், தினசரி வாழ்க்கை படிப்படியாகச் சுலபமாகும்.

- மோசமான உணர்வு ஏற்படுவது தொடர்ந்தால், நீங்கள் மருத்துவரிடம் பேசியாக வேண்டும்.

நெருக்கடிக்குக் குழந்தைகள் எவ்வாறு வழக்கமாக எதிர்வினையாற்றுகிறார்கள்?

ஒரு நெருக்கடிக்குக் குழந்தைகளின் எதிர்வினை எப்போதுமே பெரியவர்களைக் காட்டிலும் வேறுபட்டதாகவே இருக்கும். அவர்கள் பார்க்கும்போது மகிழ்ச்சியாகவும், திடீரென்று சோகமாகவோ கோபம் கொண்டவர்களாகவோ மாறுவதற்கு மத்தியில் ஊசலாடுபவர்களாக எதிர்வினை செய்யலாம். என்ன நடந்துள்ளது என்பதை ஒரு குழந்தை முற்றிலுமாக புரிந்துகொள்ளாதிருப்பதும் கடுமையான எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்தக் காரணமாகலாம். தங்களுடைய எதிர்வினைகளைக் காட்ட ஒரு குழந்தைக்கு நேரம் எடுக்கவும் செய்யும். குழந்தைகள் எல்லோருமே வெவ்வேறு விதமானவர்கள். இங்கே “சரி” அல்லது “தவறு” என்று எதுவுமில்லை.

சில குழந்தைகள் பின்தங்கிப்போவார்கள், அதற்கும் முந்தைய வயதில் இருந்ததைப் போன்று நடந்துகொள்வார்கள். அவர்கள் பேசுவது குறைந்துபோகலாம், மலம். சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது முன்னதாகச் செய்யத் தெரிந்தவற்றைக்கூட மறந்துவிடுவது. அவர்களுக்குத் தூங்குவதிலும் சிக்கல்கள் உருவாகலாம் அல்லது மோசமான கனவுகளும் பயமுறுத்தும் கனவுகளும் வரலாம்.

ஒரு இறுதிச்சடங்கு அல்லது அஞ்சலி செலுத்தும் கூட்டத்தில் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்பை குழந்தைக்குக் கொடுத்திடுங்கள், இதனால் அவர்கள் இறுதி விடை கூறலாம் அல்லது ஒருவர் இறந்துவிட்டார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம். இதுபோன்ற நிகழ்வு வெளிப்படுத்தப்படும் முறையை குழந்தைக்கு விளக்குங்கள். இது அந்தச் சூழ்நிலையில் அவர்களை மிகவும் பாதுகாப்பானவர்களாக உணரச் செய்யும். நிகழ்வு முடிந்த பிறகு அதில் பங்கேற்றது எப்படி இருந்தது என்பது பற்றியும் குழந்தையிடம் பேசுங்கள். அவர்களுடைய கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்திடுங்கள்.

சூழ்நிலைக்குப் பொருந்துவதிலும் கஷ்டமான காலத்தைக் கடந்து வருவதிலும் குழந்தைகள் சிறந்தவர்கள். அவர்கள் பாதுகாப்பாக உணர்வதும், அவர்களைப் பார்த்துக்கொள்ள பெரியவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதுமே மிக முக்கியமான விஷயம். ஒரு நெருக்கடி நிலையில் உங்களுடைய குழந்தையை பார்த்துக்கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், உதவி கேளுங்கள்.

ஒரு குழந்தை பாதுகாப்பாக உணர்வதற்கு உதவ நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- குழந்தையிடம் அமைதியாக நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- அவர்கள் நம்புகிறவர்களுடன் நேரம் செலவிட, குறிப்பாக உங்களுக்கு இடைவேளை தேவைப்படும்போது அவர்களுடன் இருக்க அனுமதியுங்கள்.
- நடந்த விஷயம் குறித்து குழந்தைக்கு எளிதாக விளக்கிடுங்கள். அவர்களிடம் எல்லாவற்றையும் சொல்ல வேண்டியதில்லை என்றாலும் நேர்மையாக நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- குழந்தையின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்திடுங்கள்.
- பெரியவர்கள் சோகமாக இருப்பதைக் காணும்போது குழந்தைகளால் அதை சமாளிக்க முடியும். ஏன் என்று விளக்குங்கள்.
- குழந்தை எப்படி இருக்கிறது என்று தொடர்ந்து கண்காணித்திடுங்கள். சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.
- ஒரு மோசமான விஷயம் நடந்திருப்பதற்கு அவர்களுடைய தவறு எதுவுமில்லை என்று குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.
- தினசரி வழக்கங்களை விடாமல் பின்பற்றுங்கள். குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்வதையும் ஓய்வுநேர செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதையும் அனுமதியுங்கள்.
- குழந்தையின் பாலர் பள்ளி, சுகாதார மையம் அல்லது பள்ளியுடன் பேசுங்கள், இதனால் நீங்கள் அவர்களுக்கு ஒன்றுசேர்ந்து உதவலாம்.
- குழந்தை விரும்பினால், இறுதிச் சடங்குகள் மற்றும் அஞ்சலி செலுத்தும் கூட்டங்களில் பங்கேற்க அனுமதியுங்கள்.

நெருக்கடிக்கு இளைஞர்கள் வழக்கமாக எவ்வாறு எதிர்வினை செய்கிறார்கள்?

இளைஞர்கள், பெரியவர்களைப் போன்றும் குழந்தைகளைப் போன்றும் நடந்துகொள்ளலாம். என்ன நடந்துள்ளது என்பதை புரிந்துகொள்ளும் முன்னரும், நெருக்கடி குறித்து தங்களுடைய எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை சரிசெய்துகொள்ளும் முன்னரும் அவர்களுக்கு நேரம் ஆகலாம். நெருக்கடியில் உள்ள இளைஞர்களைப் பொறுத்தவரை நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுவது, பள்ளிக்கூட வேலைகளில் கவனம் செலுத்துவது அல்லது அவர்கள் முன்னர் செய்துகொண்டிருந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுவது கஷ்டமாக இருக்கலாம். இளைஞர்களைப் பெரும்பாலான விஷயங்களைத் தாங்களே சமாளிக்க முயற்சிப்பார்கள். அப்போதும்கூட, பெரியவர்கள் கேட்கவில்லை என்றாலும் அவர்களை கவனிப்பதும் ஆதரவளிப்பதும் முக்கியமாகும்.

ஒரு நெருக்கடி குறித்த தெளிவான தகவல்கள் இளைஞர்களைப் தேவை. இளைஞர்களைப், தங்களைத் தாங்களே காத்துக்கொள்ள அல்லது செய்திகள் மற்றும் சமூக ஊடகத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்க உதவுவது ஒரு யோசனையாக இருக்கலாம். அவர்களுடன் இருந்திடுங்கள், ஒன்றாகப் பேசுங்கள், அவர்களுடைய கேள்விகளுக்கு நேர்மையாக பதிலளியுங்கள். நீங்கள் இளைஞர்களைப் பற்றி கவலைப்பட்டால், அவர்களுடைய மருத்துவர் அல்லது பள்ளிக்கூட சுகாதார சேவை போன்று அவருக்கு உதவக்கூடிய ஒருவரை தொடர்புகொள்வது அறிவார்த்தமாக இருக்கலாம்.

படம்: Pexels, டிரினிட்டி குபேசெகே

இளைஞர்களைப் பாதுகாப்பாக உணர நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம்?

- நடந்துவிட்ட விஷயத்தை பெரியவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் கூறுங்கள்.
- தங்களுடைய உணர்வுகள் மற்றும் எண்ணங்கள் குறித்து அவர்கள் பகிர்ந்துகொள்வதை கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- அவர்களுடைய கேள்விகள் அனைத்திற்கும் நேர்மையாகபதிலளியுங்கள்.
- நீங்கள் கவனம் எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதுடன் அவர்களுக்காக இருக்கிறோம் என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள்.
- தினசரி வழக்கங்களை விடாமல் பின்பற்றுங்கள்.
- அவர்களுடைய தூங்கும் பழக்கங்களை கண்காணித்து அவர்கள் சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள். இது மன அழுத்தம் மற்றும் கவலையை போக்க உதவும்.
- காத்திடுங்கள்.
- இளைஞர்களைச்சமூக ஊடகத்தில் படிப்பது மற்றும் எழுதுவது குறித்து அவர்களிடம் பேசுங்கள்.
- தவறானதாக இருக்கக்கூடிய தகவல்களை கவனித்தல் அல்லது பரப்புவதற்கு எதிராக அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்.
- அவர்களுடைய ஆசிரியர் அல்லது பள்ளி ஆலோசகரிடம் பேசுங்கள், இதனால் அவர்களுடன் சேர்ந்து நீங்கள் பெரியவருக்கு இளைஞர்களைஆதரவளிக்கலாம். பெரியவர்கள் தங்களுடைய ஒப்புதலை அளிக்க வேண்டும்பொறுமை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

படம்: அன்ஸ்பிளாஷ், பிரிஸில்லா டூ பிரீஸ்

நெருக்கடியில் உள்ளவருக்கு ஆதரவாக இருக்கும்போது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் முக்கியமாக மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது என்ன?

குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் நெருக்கடியில் இருப்பவரை தாங்களாகவே முன்வந்து தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்பதுடன் ஆதரவளிக்கவும் அவர்களை கவனித்துக்கொள்ளவும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். தேவைப்படும்போது உதவக்கூடியவர் இருக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதே நல்ல விஷயம்தான். எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டுவேலை, உணவு தயாரித்தல், ஷாப்பிங், பாலர் பள்ளியிலிருந்து குழந்தையை அழைத்து வருதல் போன்ற நடைமுறையிலுள்ள அன்றாட வேலைகளுக்கு உதவுதல் அல்லது ஓய்வு நேர செயல்பாடுகளில் அவர்களுடன் இருப்பது போன்றவற்றின் மூலம் அவர்களுடைய தினசரி வாழ்க்கையை நீங்கள் சுலபமாக்கலாம்.

சிலநேரங்களில், நெருக்கடியில் இருப்பவர் தங்களுடன் ஒருங்கிணைய விரும்பவில்லை என்பதை நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் அறிந்துகொள்ளக்கூடும். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், பொறுமையாக இருப்பதும், சிறிது நேரம் கழித்து முயற்சிப்பதும் முக்கியமாகும். தொடர்பை மீண்டும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள நீண்ட காலம் காத்திருக்க வேண்டாம்.

நெருக்கடிக்கு உள்ளாகியிருப்பவர்கள் காலப் போக்கில் மற்றவர்கள் தங்களிடம் கவனம் செலுத்துவது குறைந்துபோவதை தெரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறார்கள். அச்சமயத்தில் பலரும் தங்களுடைய துக்கம் மற்றும் உணர்ச்சிகளுடன் தனியாக இருப்பதை உணர்கிறார்கள். இதுபோன்ற நேரங்களில், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவு மிகவும் முக்கியம்.

படம்: Pexels ஓலெ ஹெர்மன் லார்ஸன்

தொடர்புத் தகவல்கள்

சமூக உளவியல்சார் அவசரநிலை சேவை என்பது ஆஸ்லோ சமூகம்சார் உளவியல் நெருக்கடி குழுவாகும். அனைத்து நகர நகராட்சி நிர்வாகத்திலும் நாங்கள் உள்ளூர் நெருக்கடி பின்தொடர்தலை வழங்குகிறோம்.

சமூகம்சார் உளவியல் அவசரநிலை சேவை
தொலைபேசி: 23 04 05 00
இருப்பிடம்: லெகெவொக்டன் திராண்டமைஸ்வனை 233, பில்டிங் 40

ஆஸ்லோ விபத்து மற்றும் வெளிநோயாளி கிளினிக்கில் (லெகெவொக்டன்) உள்ள சமூகம்சார் உளவியல் நெருக்கடி சேவை மற்றும் எங்களுடைய உள்ளூர் சமூக உளவியல்சார் நெருக்கடி குழுக்கள் ஆகியவை நெருக்கடிகளில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளவர்கள், அவர்களுடைய உறவினர்கள், சாட்சிகள் மற்றும் உதவியாளர்களுக்கு அறிவுரை, வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றன. மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவையில்லை என்பதுடன் இது ஒரு கட்டணமில்லா சேவையாகும்.

ஒரு நெருக்கடிக்குப் பின்னர் எதிர்வினைகளை கையாளும் முறை குறித்த தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைக்கு எங்களுடைய இணையதளத்தை பார்வையிடவும்.

www.oslo.kommune.no/kriseteam
www.kriser.no
www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

SMART மன அழுத்தம் சமாளித்தல் செயலியை பதிவிறக்கம் செய்யவும்
www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen