

பேரிடர் மனநல மையம்

பேரிடர்கள் மற்றும் அவற்றின் தாக்கங்கள்

பேரிடர்கள் இயற்கை நிகழ்வாக, மக்களால் ஏற்படுத்தப்படுபவையாக அல்லது இவை இரண்டும் சேர்ந்தவையாகவும் இருக்கலாம். அவை தனிநபர்களை பாதிக்கலாம், மேலும் மக்களால் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்கு இருக்கலாம்.

பேரிடர்களில் இருந்து தப்பிக்கும் மக்கள் பெரும்பாலும் கடுமையான மன உளைச்சலை அனுபவிக்கிறார்கள். பேரிடர்கள் நம்மைப் பல்வேறு வழிகளில் பாதிக்கலாம், அவற்றில் அடங்குவன:

- பாதுகாப்புக்கான அச்சுறுத்தல்கள்
- அன்புக்குரியவர்கள், விலங்குகள் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்களின் இழப்பு
- சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் சமூகச் செயல்பாடுகளுக்கான இடையூறு
- வீடு, உடைமைகள் மற்றும் கட்டி அமைக்கப்பட்ட சுற்றுச்சூழல்களின் இழப்பு
- கலாச்சார அல்லது ஆன்மீக நடைமுறைகளுக்கான இடையூறு
- இயற்கைச் சூழலின் அழிவு
- வாழ்வாதாரம் மற்றும் நிதிசார் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றின் இழப்பு

பேரிடர்கள் இரண்டு கட்டங்களை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்: பேரிடர் நிகழ்வு மற்றும் மறுகட்டமைப்பு அல்லது மீட்டிக் கட்டம். இவை இரண்டும் அதனோடு இணைந்த சவால்களைக் கொண்டிருக்கின்றன, மேலும் இவை எவ்வாறு மனநலத்தைப் பாதிக்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும்.

பொதுவான எதிர்வினைகள்

நடப்பிலுள்ள சமாளிப்பு வளங்களைப் பயன்படுத்தி, குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் பிற தொடர்புகளின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் பலர் பேரிடரை சமாளிக்கின்றனர். எனினும், பேரிடரின் பாதிப்பு சிலருக்கு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கலாம், மேலும் அது மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம். இவ்வாறு நடக்கும்போது, பின்வரும் எதிர்வினைகள் பொதுவானவை:

உணர்வுப்பூர்வமானவை அதிர்ச்சி, எரிச்சலுணர்வு, கோபம், துக்கம், சோகம், பயம், மனக்கவலை, குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமானம்.

மன ரீதியானவை / அறிவு சார்ந்தவை குழப்பம், சூழல் உணர்வு இல்லாமை, கவனம் செலுத்துவதில் அல்லது பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் சிரமம், பேரிடர் தொடர்பான காட்சிகள் மீண்டும் மீண்டும் நினைவுக்கு வருதல்.

நடத்தை சார்ந்தவை விலகியிருத்தல், பேரிடர் தொடர்பான நினைவூட்டல்களைத் தவிர்த்தல், வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடுதல், ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல், மது அல்லது போதைப் பொருட்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்துதல்.

உடலியக்கம் சார்ந்தவை பதற்றமாக உணர்தல், விரைப்பு அல்லது மிரட்சி, தூங்குவதில் சிரமம், பசியுணர்வில் மாற்றங்கள், நோவுகள், வலிகள் மற்றும் தலைவலி.

பேரிடர் என்பது இயல்பாக நிலவுகின்ற நிலைகளைச் சீர்குலைப்பதுடன், பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தின் சரிசெய்துகொள்ளும் திறனை மிஞ்சுகின்ற அளவிற்குத் துன்பத்தையும் ஏற்படுத்தும் ஒரு நிகழ்வு ஆகும்.

உலக சுகாதார நிறுவனம்

ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு உங்களுக்கு நீங்களே உதவுதல்

ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு மீண்டு வருவதானது நீங்கள் அதைப்பற்றி மறந்துவிடுகிறீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. மீண்டு வருவது என்பது நீங்கள் அந்த நிகழ்வை நினைக்கும்போது குறைவாக வருத்தமடைவதையும், காலப்போக்கில் அதைச் சமாளிப்பதற்கான உங்கள் திறமை மீது அதிக நம்பிக்கையைக் கொண்டிருப்பதையும் குறிக்கிறது.

பின்வரும் உத்திகள் நீங்கள் மீள்வதற்கு உதவலாம்:

1. உங்கள் அனுபவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் ஒரு சிரமமான காலத்தைக் கடந்துவிட்டீர்கள். பலருக்கு உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்வினை இருக்கும். நீங்கள் செயலைச் செய்யும் விதத்தை உணர் உங்களை அனுமதிப்பீர்கள்.
- மீண்டும் சிந்திக்க உங்களுக்குக் கால அவகாசம் கொடுங்கள். உலகத்தை, உங்கள் வாழ்க்கையை, உங்கள் இலக்குகளை மற்றும் உங்கள் உறவுமுறைகளை நீங்கள் பார்க்கும் விதத்தை ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு பாதிக்கலாம்.

2. உங்கள் மீது அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- ஓய்வெடுங்கள், இளைப்பாறுங்கள். பழைய நிலைக்குத் திரும்ப உங்களுக்குக் கால அவகாசம் தேவை
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், தொடர்ந்து சமீப சீரான உணவை உண்ணுங்கள். நல்ல உளநலத்தைப் பெற சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் உதவும்.
- தேநீர், காபி, சாக்லெட், குளிர்மானம், சிகரெட் போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் பதற்றமாக இருந்தால், இவை மேலும் உங்கள் உணர்வுகளைத் தூண்டிவிடும்
- போதைப்பொருட்கள் அல்லது மதுபானத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஏனெனில் இவை மேலும் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்.
- புலனுணர்வுகள் மூலம் சுய-அமைதி பெறுதல்: இனிமையான ஒலிகள், காட்சிகள், வாசனைகள், சுவைகள் மற்றும் உணர்வுகள் உங்களை அமைதிப்படுத்தவும், இளைப்பாற்றவும் மற்றும் நிலைகொண்டவராக உணரவும் உதவும்.

3. முடிந்தவரை ஒரு வழக்கத்தைப் பேணுங்கள்

- உங்கள் நாட்களை கட்டமைத்து, ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஒரு மகிழ்ச்சியான நடவடிக்கையில் ஈடுபட கால அட்டவணையிடுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி, வேலை மற்றும் இளைப்பாறல் உட்பட ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு கால அட்டவணையை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கூடிய விரைவில் திரும்புங்கள், ஆனால் அதை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், படிப்படியாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

4. உதவி கேளுங்கள், தொடர்பில் இருங்கள்

- என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் பேச விரும்பாவிட்டாலும், நீங்கள் விரும்பும் நபர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- சிலநேரங்களில் நீங்கள் தனிமையில் இருக்க விரும்புவீர்கள், அது சரியானதே, ஆனால் உங்களை மிகவும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளை மூடி மறைக்கவோ, தடுக்கவோ முயற்சி செய்யாதீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேச

வேண்டும் என்று நினைத்தால் மற்றும் அவ்வாறு நினைக்கும்போது அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளும் நபர்களிடம் பேசுங்கள்.

- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேச முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்தால் அவற்றைப் பற்றி எழுதுங்கள்.

5. அதை அதிகமாகச் செய்யாதீர்கள்

- ஒரு நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களைத் திறம்பட சமாளித்து, ஒவ்வொரு வெற்றியையும் கணக்கில் வையுங்கள்.
- நடந்ததைப் பற்றி நினைப்பதையோ அல்லது நினைவுக்கூர்வதையோ தவிர்ப்பதற்காக நடவடிக்கைகளில் அல்லது வேலையில் ஈடுபடாதீர்கள்.
- செய்திகளைப் பார்ப்பதன் மூலமோ அல்லது செய்தித்தாள்களைப் படிப்பதன் மூலமோ தகவல்களை அறிந்திருங்கள், ஆனால் உங்களுக்கு உண்மையில் தேவையானவற்றை மட்டுமே அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- முடிந்தவரை பல சிறிய தினசரி முடிவுகளை எடுங்கள் - நீங்கள் என்ன சாப்பிடுவீர்கள் அல்லது இளைப்பாறுவதற்கு என்ன செய்வீர்கள் என்பது போன்றவை - இது உங்கள் வாழ்க்கையை மேலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உங்களுக்கு உதவலாம்.
- வீடு மாறுதல் அல்லது வேலை மாறுதல் போன்ற முக்கியமான வாழ்க்கை முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிர்த்துடுங்கள்.

நீங்கள் இந்த உத்திகளை முயற்சித்தாலும், மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகும் விஷயங்கள் சரியாகவில்லை என்றால், அல்லது உங்களுக்குச் சமாளிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், நீங்கள் நலம்பெற உதவுவதற்குச் சில உயர் தொழில்முறையிலான ஆதரவைப் பெற உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மனநல நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

கூடுதல் தகவல்கள்

- பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மீட்பு என்ற பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மனஉளைச்சல் சீர்கேட்டைக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கான ஒரு வழிகாட்டியின் நகல் ஒன்றினை phoenixaustralia -இல் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்யவும்.
- உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி பேசுங்கள், மேலும் நீங்கள் சில தொழில்முறை ஆதரவிலிருந்து பயனடையலாம் என்று நினைத்தால், ஒரு மருத்துவப் பராமரிப்பு மனநலத் திட்டத்தைப் பற்றி கேளுங்கள்.
- நீங்கள் மிகுந்த துயரத்தில் இருந்தால் மற்றும் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்க முடியாவிட்டால், 13 11 14 என்ற எண்ணில் லைஃபலைனை அழையுங்கள்
- நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ உடனடி ஆபத்தில் இருந்தால், 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.