

பீனிக்ஸ் ஆஸ்திரேலியா

பேரதிர்ச்சி என்பது என்ன?

உண்மையான கொலை அல்லது கொலை மிரட்டல், கடுமையான காயம் அல்லது பாலியல் வன்முறை ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகக்கூடிய எந்தவொரு நிகழ்வும் பேரதிர்ச்சி நிலையை அடையவதற்கான சாத்தியத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன.

பேரதிர்ச்சியை அனுபவிக்கும் அனைவரும் உணர்வு ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள், ஆனால் எல்லோருமே ஒரே மாதிரியாகப் பிரதிபலிக்கமாட்டார்கள். பெரும்பாலான மக்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் உதவியுடன் முதல் அல்லது இரண்டு வாரங்களில் அதிலிருந்து மீண்டுவிடுவார்கள்.

பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளில் அடங்குவன:

- கடுமையான விபத்து, உடல் ரீதியான தாக்குதல், போர், இயற்கைப் பேரிடர், பாலியல் தாக்குதல் அல்லது துஷ்பிரயோகம்
- மற்றொரு நபருக்கு நிகழ்கின்ற இந்த நிகழ்வுகளை நேரில் பார்த்தல்
- ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் திடீரென இறந்துவிட்டதாக (எ.கா., தாக்குதல் அல்லது விபத்தின் விளைவாக), உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்ற நிகழ்வில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளதாக அல்லது பலத்த காயம் அடைந்ததாகக் கேள்விப்படுவது.

பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகள் பொதுவானவை

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் குறைந்தது ஒரு பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வையாவது சந்திப்பார்கள். ஆஸ்திரேலியாவில், மிகவும் பொதுவான பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளாவன:

- உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் எதிர்பாராதவிதமான இறப்பு.
- யாரோ ஒருவர் மோசமாக காயமடைவதை அல்லது கொல்லப்படுவதைப் பார்த்தல் அல்லது எதிர்பாராத விதமாக ஒரு இறந்த உடலைப் பார்த்தல்
- உயிருக்கு ஆபத்தான கார் விபத்தில் இருத்தல்

பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகள் பரந்த அளவிலான அனுபவங்களை உள்ளடக்கும். கார் விபத்து போன்ற சில பேரதிர்ச்சி நிகழ்வுகள் ஒரு முறை மட்டுமே ஏற்படலாம், திடீரென்றும் எதிர்பாராமலும் நிகழலாம். குழந்தைப் பருவ பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்ற பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் பிற நிகழ்வுகள் நீண்ட காலத்திற்கு மீண்டும் மீண்டும் நிகழலாம். இந்த இரண்டு வகையான பேரதிர்ச்சி நிகழ்வுகளும் பெரும்பாலான மக்களுக்கு மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகின்றன, மேலும் இவை பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மனஉளைச்சல் சீர்கேடு (PTSD) ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கலாம்.

பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகள் பெரும்பாலும் மனதைத் திணறடிப்பவையாகும். இது பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஒரு நிகழ்வை அனுபவித்தவர்களுக்குச் சிந்திப்பதையும், என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதையும் கடினமாக்கலாம். இந்த அனுபவமானது அவர்கள் முன்பு கடந்து வந்த எதையும் விட மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

பீனிக்ஸ் ஆஸ்திரேலியா

என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கலாம், சிலநேரங்களில் மக்கள் தாங்கள் எப்போதும் நம்பும் விஷயங்களை அது சந்தேகிக்க வைக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் சம்பவத்திற்குப் பிறகு, உலகம் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் என்றும், மக்கள் பொதுவாக நல்லவர்கள் அல்லது அவர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை அவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்றும் ஒருவர் இனி நம்பமாட்டார். பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஒரு சம்பவத்திற்குப் பிறகு தங்கள் உலகம் சிதைந்து போவதைப் பற்றி மக்கள் பேசும்போது, அவர்கள் பொதுவாக இந்த நம்பிக்கைகள் சிதைந்ததைப் பற்றி பேசுகிறார்கள்.

உறவு முறிவுகள் அல்லது இயற்கையான காரணங்களால் அன்புக்குரியவரின் இழப்பு போன்ற பிற மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளை மறப்பது கடினமாகும், மேலும் அவை ஒரு நபரின் மனநலத்தைப் பாதிக்கலாம், ஆனால் மேலே விவரிக்கப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் போல அவர் பேரதிர்ச்சியில் இருப்பதாகக் கருதப்படுவதில்லை. இது முக்கியமானது, ஏனென்றால் மக்கள் பேரதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு உதவும் முகமாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் சிகிச்சையானது மற்ற மன உளைச்சல் நிறைந்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகளிலிருந்து எழும் மனநலப் பிரச்சனைகளுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட அணுகுமுறைகளிலிருந்து வேறுபட்டது.

பேரதிர்ச்சியும் குழந்தைகளும்

பெரியவர்களைப் போலவே, ஒரு பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வில் நேரடியாக ஈடுபடுவதன் மூலமோ அல்லது மற்றொரு நபர் பேரதிர்ச்சியில் இருப்பதைக் காண்பதன் மூலமோ குழந்தைகள் உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்படலாம். நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் போன்ற அவர்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் திடீரென இறந்துவிட்டார் என்றோ, உயிருக்கு ஆபத்தான நிகழ்வில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளார் என்றோ அல்லது பலத்த காயம் அடைந்தார் என்றோ அறிந்துகொள்வது குழந்தைகளுக்குப் பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம்.

ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, அந்த நபர் ஒரு பெற்றோராக அல்லது பராமரிக்கும் நபராக இருந்தால் இது குறிப்பாகச் சாத்தியமாகும்.

சுமார் மூன்றில் இரண்டு பங்கு குழந்தைகள் 16 வயதை அடைவதற்குள் ஒரு பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வை அனுபவிப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்குப் பேரதிர்ச்சியைப் பற்றி விளக்குதல்

உங்கள் குழந்தை ஒரு பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வை சந்தித்திருந்தால், அவர் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தில் அவருடன் கலந்துரையாடுவது முக்கியமாகும். பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகள் உதவியாக இருக்கலாம்:

- பேரதிர்ச்சி என்பது பொதுவானது என்பதையும், வருத்தப்படுவது சரியானது என்பதையும் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், எ.கா., "சில நேரங்களில் உண்மையிலேயே பயமுறுத்தும் விஷயங்கள் நடக்கும், அதன் பிறகு நீங்கள் நீண்ட காலம் பயப்படுவீர்கள்".
- அந்த நிகழ்வு அவர்களின் தவறு அல்ல என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், எ.கா., "[பேரதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வு] போன்ற விஷயங்கள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம்; அது உங்கள் தவறு அல்ல."
- சந்தேகத்தைத் தீர்த்து வைப்புகள், எ.கா., "நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயமாகும்". "எந்த நேரத்திலாவது நடந்ததைப் பற்றி எண்ணி நீங்கள் பயந்தால் அல்லது வருத்தப்பட்டால், உங்களுக்கு உதவ நான் இருக்கிறேன்".
- அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும், மேலும் அவர்களுக்கு இருக்கின்ற கவலைகள் அல்லது அவர்கள் அனுபவிக்கின்ற சிரமங்களைப் பற்றி ஒரு ஆலோசனையைப் பெற முயற்சிக்கவும், எ.கா., "[அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு] பற்றி நீங்கள் குறிப்பாக எதற்கேனும் கவலைப்படுகிறீர்களா?"