

பேரிடர் பாதிப்புகள் மற்றும் சமூக உளவியல் சார்ந்த நலன்களைப் பற்றி சமூகத்தினருடன் பேசுதல்

இந்த ஆவணம், அவசரநிலைகளில் வழங்கப்படும் சமூக உளவியல் ஆதரவுக்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டாகும்: ஒரு மனிதாபிமான உபாயங்கள் மற்றும் பரிந்துபேசும் வளங்களின் தொகுப்பு மக்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கு ஏற்படும் பேரிடர்களின் தாக்கங்களைப் பற்றியும், அவர்கள் தங்களை, தங்கள் அன்புக்குரியவர்களை மற்றும் சமூகங்களை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்கலாம் என்பதைப் பற்றியும் சமூகங்களுடன் பேச உதவும் முக்கிய செய்திகளை இது உள்ளடக்கியுள்ளது.

இந்த முக்கிய செய்திகளைப் பற்றி யாரிடம் பேசுவது

- பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் உள்ள தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகக் குழுக்கள்.
- பேரிடர்களால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களில் பணிபுரிகின்ற அல்லது தனிநபர்களுடன் பணிபுரிகின்ற மக்கள்.
- தனிநபர்களும் சமூகக் குழுக்களும் தங்கள் பேரிடர் ஆபத்து மற்றும் மீள்திறன் உத்திகளைத் திட்டமிடுகின்றனர்.

இந்த முக்கிய தகவல்களை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும்

இது உங்கள் பங்களிப்பைப் பொறுத்து இருக்கும், ஆனால் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உங்களை ஆதரித்துப் பேசுவதற்கு இந்தத் தகவல்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்:

- பேரிடர்களால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களில் பணிபுரியும் போது
- சமூக மீட்புக் குழுக்கள் அல்லது பிற உள்ளூர் சமூகப் பிரதிநிதி குழுக்களுடன்
- பேரிடர்களின் தாக்கங்களைப் பற்றி பொதுமக்களிடம் பேசும்போது.



© ஆஸ்திரேலிய செலூலூவலைச் சங்கமம் / ஸ்டாடனி டெக்ஸ்

முக்கிய செய்திகள்

வலுவான எதிர்வினைகள் மற்றும் உணர்வுகள் பொதுவானவை, அவை புரிந்துகொள்ளக்கூடிய எதிர்வினைகள் ஆகும் மற்றும் நாம் அவற்றில் இருந்து மீள முடியும்

ஒரு சிரமமான நிகழ்வுக்குப் பிறகு வலுவான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது வழக்கமானதே. இத்தகைய எதிர்வினைகளில் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆர்வமின்மை, சோகம், எரிச்சல் அல்லது குழப்பம், கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், உடல் சார்ந்த எதிர்வினைகள் அல்லது நிகழ்வின் தெளிவான நினைவுகள் ஆகியவை அடங்கும். இது ஒரு சவாலான நேரம் என்றாலும், இதை நீங்கள் நிர்வகிக்க உங்களால் பாடுபட முடியும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் மற்ற நேரங்களில் நீங்கள் பல சிரமங்களைத் திறம்பட சமாளித்திருக்கக் கூடும். நேரம் மற்றும் ஆதரவுடன் இந்தச் சிரமங்களில் அநேகமானவற்றை அல்லது முழுவதையும் நம்மால் சமாளித்து மீள முடியும்¹.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது நீங்கள் மற்றவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ள உதவும். உதவி கேட்பதற்கு வெட்கப்பட வேண்டாம்

உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்வது முக்கியம், அதன்மூலம் நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவ முடியும். நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தி, நீங்கள் உணர்கின்ற விதத்தில், அத்துடன் எதிர்த்துச் செயற்படுகின்ற விதத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் பொறுமையாக இருப்பதற்கு முயற்சியுங்கள். இந்தச் சிரமமான காலங்களில் கூட, தூங்குதல் மற்றும் ஒழுங்காக சாப்பிடுதல் போன்ற உங்களின் அன்றாட வழக்கங்களை மீண்டும் தொடர முயற்சி செய்யுங்கள், மேலும் உங்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கின்ற விஷயங்களைச் செய்ய நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை அல்லது நலமடையவில்லை என நீங்கள் உணர்ந்தால், சுகாதார மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும்².

ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் நம்மால் இந்தச் சூழ்நிலையைத் திறம்பட சமாளிக்க முடியும்

மற்றவர்களுக்கு உதவுவதும் மற்றவர்களின் உதவியைப் பெறுவதும் சிரமங்களைச் சமாளிப்பதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும். மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள், அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளியுங்கள், அத்துடன் வழக்கமான சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்றிடுங்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளவும் கேட்கவும் தயங்காதீர்கள். குடும்பம் மீதும் சமூகத்தின் மீதும் நம்பிக்கை கொண்டவர்களுடன் பேசுங்கள்³.

நாம் ஒன்றிணைந்து நமது சமூகத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்பலாம்

மத ரீதியான (சடங்குகள்) விழாக்கள், சமூகக் கூட்டங்கள், விளையாட்டுகள், கலைகள், சுத்தம் செய்தல் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் போன்ற சமூக மற்றும் சமுதாய நடவடிக்கைகளை ஒழுங்கமைக்க மற்றவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்⁴

அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் மீது குறிப்பாக கவனம் செலுத்தி, அவர்களை அணுகுங்கள்

காயமடைந்தவர்கள், முதியவர்கள், உடற்குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பவர்கள், விதவைகள் மற்றும் தங்களது பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகள் உள்ளிட்ட அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை அல்லது நமது சமூகங்களின் விளிம்புநிலையில் இருப்பவர்களை நாம் குறிப்பாகப் பராமரிக்கவும், அணுகவும் வேண்டும்⁵.

1 UNICEF மற்றும் இன்டர் ஏஜென்சி எஸ்டாண்டிங் கமிட்டி, 2011, op. cit.

2 ibid

3 ibid

4 ibid

5 ibid

சமூகத்தில் உள்ள பெரியவர்களும் முதியவர்களும் குழந்தைகளுக்குச் சூழ்நிலையை சமாளிக்க உதவுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்

ஒரு சிரமமான சூழ்நிலைக்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்குக் கூடுதல் கவனிப்பும் பராமரிப்பும் தேவைப்படுகிறது. குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதன் மூலமும், அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்பதன் மூலமும், அன்பாகப் பேசுவதன் மூலமும், அவர்களின் சந்தேகங்களைத் தீர்த்து வைப்பதன் மூலமும் நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவலாம். குழந்தைகள் தங்கள் கவலைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள, தங்கள் நண்பர்களுடன் விளையாட, குடும்பப் பணிகளில் உதவுவது போன்ற அன்றாட வாழ்வில் பங்கேற்க வாய்ப்புகளை வழங்குங்கள்⁶.

உங்கள் குழந்தைகளை வழக்கத்தை விட அதிகமாகப் பாதுகாத்துடுங்கள்

இந்தச் சிரமமான நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களின் அன்பும் கவனிப்பும் தேவை, அதனால், மேற்கொண்டு தீங்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்க நாள் முழுவதும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதும் ஆறுதல் அளிப்பதும் முக்கியமாகும். குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான பெற்றோர்களுக்கான பரிந்துரைகளில் பின்வருவன அடங்கும்: குழந்தைகளை அவர்களின் பெற்றோர் அல்லது நம்பகமான பராமரிப்பாளருடன் நெருக்கமாக வைத்திருப்பது (பகல் மற்றும் இரவு) மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அவர்களின் பெயர், அவர்கள் எங்கு வசிக்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் பகலில் ஒவ்வொரு கணமும் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்வது⁷.

ஒரு நெருக்கடியின் போது அல்லது அதற்குப் பிறகு குழந்தை வளர்ப்பு குறித்து மிகவும் வித்தியாசமாக உணர் முடியும்

இந்த நேரத்தில் குழந்தை வளர்ப்பானது கடினமாகவோ அல்லது திணறடிப்பதாகவோ தோன்றுவது இயல்பானது. அதையே ஒரு இழப்பாக உணரலாம். நீங்கள் முன்பு குழந்தை வளர்ப்பை மிகவும் இரசித்திருந்தால் மற்றும் மற்ற விஷயங்களுக்கு மேலானதாக உணர்ந்திருந்தால், அந்த எண்ணம் மாறக்கூடும். இந்த நேரங்களில், குழந்தை வளர்ப்பு அதிக கலந்தாலோசனையையும், குறைந்த உள்ளூர்வையும் கொண்டதாக உணர் வைக்கலாம். ஒரு நெருக்கடியின் போது அல்லது அதற்குப் பிறகு குழந்தை வளர்ப்பை நீங்கள் ஊக்கமளிப்பதாக, ஆறுதல் அளிப்பதாக அல்லது வெகுமதி அளிப்பதாக உணரலாம். இந்த அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமாக இருக்கும், மேலும் இது காலப்போக்கில் மாறலாம்⁸.

நீங்கள் தேவையில்லாமல் தொடர்ந்து பயந்து கொண்டிருக்கும் பாதுகாப்பான விஷயங்களை எதிர்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்

அவசரநிலை/பேரிடர் குறித்து சிலர் மிகவும் கலக்கமடைகிறார்கள், அதனால் அவர்கள் இடங்கள், நபர்கள், உரையாடல்கள் அல்லது அவர்களுக்கு நிகழ்வுகளை நினைவூட்டுகின்ற செயற்பாடுகள் போன்றவற்றை தேவையின்றித் தவிர்க்க முயற்சிக்கிறார்கள்.

இனிமேற்கொண்டு ஆபத்தில்லாதபோதும் அவர்கள் தொடர்ந்து தவிர்க்கிறார்கள். இது புரிந்துகொள்ளத்தக்கதே. விநோதமாக, நீங்கள் நன்றாக உணர்வதற்கு, நீங்கள் தவிர்க்கும் இடங்களுக்குச் செல்வது, நிகழ்வுகளை உங்களுக்கு நினைவூட்டும் நபர்களுடன் பேசுவது மற்றும் நீங்கள் வழக்கமாக மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து செய்ய முயற்சிப்பது ஆகியவை மிகவும் உதவியாக இருக்கலாம். தவிர்ப்பதை நிறுத்துவது சிரமமாக இருக்கலாம், ஆனால் முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தவிர்க்கின்ற விஷயங்களை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு நம்பகமான குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரிடம் உங்களுக்கு உதவுமாறும், உங்களுடன் இருக்குமாறும் கேட்கலாமே⁹.

சிறப்பாக உணர்வதற்கு மது அருந்துவது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்

நீங்கள் மோசமாக உணரும்போது மது அருந்த அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்த விரும்புவது மிகவும் பொதுவானதே. எனினும், நீங்கள் மது அருந்தும்போது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது வலி உணர்வுகள் மற்றும் மனக்கவலை ஆகியவற்றில் இருந்து மீளுவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். மேலும், நீங்கள் மது அருந்தும்போது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் குடும்பத்தினரைப் பாதுகாப்பதற்கும், ஆதரவளிப்பதற்கும், உங்கள் சமூகம் சிரமங்களில் இருந்து மீள் உதவுவதற்கும் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். மீண்டும் கட்டியெழுப்ப அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும்¹⁰.

பெரும்பாலான மக்கள் அநேகமாக வரவிருக்கும் மாதங்களில் நன்றாக உணருவார்கள்

உங்கள் துயரம் குறையவில்லை அல்லது மோசமடைகிறது என்றால், உங்களை ஆதரிக்கக்கூடிய மற்ற நபர்களின் உதவியை நாட முயற்சிப்பது குறிப்பாக மிகவும் முக்கியமாகும். முடிந்தால், ஒரு நம்பகமான குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர் அல்லது உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள நபரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் காலப்போக்கிலும் நன்றாக உணரவில்லை என்றால், ஒரு தொழில்நிபுணரிடம் உதவியை நாடவும்¹¹.

நல்வாழ்வைத் திட்டமிடக் கருதுங்கள்

அவசரநிலைகளுக்குத் திட்டமிடும்போது, உங்கள் முடிவு உங்கள் உடல் மற்றும் மனநலத்தை பாதிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் காட்டுத்தீக்கு வெளிப்படுவது மனநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்.

ஒருவரையொருவர் எப்படிக்கண்டுபிடிப்பது என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

பேரிடரின் போது குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து பிரிவது மிகுந்த மன உளைச்சலை அளிக்கும். எல்லாம் சரியானாலும் கூட (ஒப்பீட்டளவில்), இந்த மன உளைச்சல் நீடித்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். குறிப்பாகத் தகவல்தொடர்பும்

6 ibid

7 ibid

8 ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம், மெல்போரன் பல்கலைக்கழகம் & பீனிக்ஸ் ஆஸ்திரேலியா, 2020, குழந்தை வளர்ப்பு: நெருக்கடி நிலையைச் சமாளித்தல்

9 ibid

10 ibid

11 ibid

சாலை அமைப்புகளும் பாதிக்கப்பட்டால், நீங்கள் எங்கு அல்லது எவ்வாறு மீண்டும் இணைவது என்பதற்கான ஒரு திட்டத்தை வகுத்து வைத்திருங்கள். ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம், Register Find Reunite (பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள் கண்டறியுங்கள் மீண்டும் இணைந்திடுங்கள்) என்ற சேவையை வழங்குகிறது.

உங்கள் மீதும், பிறர் மீதும் கனிவுடன் இருங்கள்

குறிப்பாக அதிக பாதிப்பு உள்ள சமூகங்களில், ஒரு பேரிடர் அனுபவத்திலிருந்தும் அதன் பின்விளைவுகளிலிருந்தும் மீள்வதற்குச் சிலருக்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேல் ஆகலாம்.

மகிழ்ச்சியும் ஓய்வும் மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்த நமக்கு உதவுகிறது

பெரும்பாலும், மன உளைச்சல் நிறைந்த அல்லது பரபரப்பான நேரங்களில், நமது சமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் நாம் வேடிக்கைக்காக அல்லது ஓய்வக்காக மேற்கொள்ளும் விஷயங்கள் ஆகியவையே முதலில் கைவிடப்பட வேண்டிய விஷயங்களாக இருக்கும். ஏனென்றால் நமக்கு நேரமில்லை அல்லது பிற முக்கியமான விடயங்கள் உள்ளன என்பது போல நாம் உணர்வோம். எனினும், இந்தத் திணறடிக்கின்ற நேரங்களில் நமது மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், அதிக உற்பத்தித்திறன் கொண்டவராக நம்மை மாற்றுவதற்கும் நமக்குத் தேவையானது மகிழ்ச்சியும் ஓய்வும் மட்டுமே.

இது கடினமான காரியமாகத் தோன்றினாலும், மன உளைச்சலைச் சமாளித்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றைச் செய்ய நேரம் ஒதுக்குவது, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது, தனிப்பட்ட நேரத்துக்கு முன்னுரிமை அளிப்பது மற்றும் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது ஆகியவை மிகவும் முக்கியமாகும்.

ஆக்கபூர்வமான விஷயங்கள் நடப்பதற்கான சாத்தியத்தை எதிர்பாருங்கள்

நேர்மறையான பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம். இது பேரதிர்ச்சிக்குப் பிந்தைய வளர்ச்சி என்று குறிப்பிடப்படுகிறது¹².

நாம் அனைவரும் வேறுபட்டவர்கள், நாம் பேரிடர்களுக்கு வெவ்வேறு விதமாக பதிலினை புரிகிறோம்

மக்கள் ஒரே அனுபவத்திற்கு வித்தியாசமாகப் பதிலினை புரியலாம், மேலும் குடும்பங்களுக்குள் உட்பட, வெவ்வேறு மீட்டித் தேவைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். குழந்தைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - மிக இளம் வயதினராக

12 ஹார்ம்ஸ், அபோடோமி, ரோஸ், உட்வார்ட் க்ரோன், போல்ட், வேகாட் & அலெக்சாண்டர், 2018. பேரிடருக்குப் பிந்தைய பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான வளர்ச்சி: பிளாக் சாட்டர்லே புஷ்பயர்ஸ்-ஐத் தொடர்ந்து ஆக்கபூர்வமான நிலைமாற்றங்கள், ஆஸ்திரேலிய சமூகப் பணி, 71:4, 417-429.

இருந்தாம் கூட அனைத்து வயதுக் குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் பாதுகாப்பாகவும், நிலையாகவும் இருப்பதாக உணர்கிறார்கள் என்பதை உறுதிசெய்து, அவர்களின் வயதுக்கு ஏற்ப மீட்டிக்கான தீர்மானங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

நீங்கள் குழந்தையை வளர்க்கும் விதத்தைச் மாற்றவேண்டிய தேவை ஏற்படலாம்

பேரிடரால் ஏற்படும் பேரதிர்ச்சி மற்றும் அதைத்தொடர்ந்து வந்த இடையூறுகளுக்கான உங்களின் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் எதிர்வினைகளை நீங்கள் கையாளும் வேளையில் உங்களின் குழந்தை வளர்ப்புத் திறன் மாறுவதை நீங்கள் உணரலாம். மற்ற பெற்றோர்களும் இப்படி உணர்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், சில நேரங்களில் இது கடினமான சூழ்நிலைகளில் உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்வதாகும்¹³.

சமூகக் குழுக்கள் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்

சமூகக் குழுக்களில் ஈடுபடுவது சிறந்த மனநல விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. எனினும், சமூகத்தைப் பகிரந்து கொள்ளுங்கள்: இந்த உள்ளூர் குழுக்கள் தொடர்ந்து செயல்படுவதை உறுதிசெய்வதற்கு, இதை ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே விட்டுவிடாதீர்கள். உள்ளூர் குழுக்கள் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்குத் தலைவர்களும் உறுப்பினர்களும் தேவை, மேலும் "அதிகமாக" செயல்படுபவர்கள் அதிக சமூகக் ஆளாகலாம்¹⁴.

இடமாற்றம் சிலருக்கு உதவலாம்

பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தில் தொடர்ந்து வாழ்வது அல்லது வேறு எங்காவது செல்வது என்பது மக்களின் வாழ்வில் பின்வரும் இரண்டு வேறுபட்ட சக்திகளால் ஈடுசெய்யப்படுகிறது: சமூகத்துடனான தொடர்பு மற்றும் பேரிடருக்குப் பிந்தைய இடையூறு. இருக்குமிடத்திலேயே தங்குவதற்கு முடிவு செய்பவர்கள் தங்கள் சமூகத்துடன் அதிகம் இணைந்திருப்பதை உணர்வதற்கு வாய்ப்புள்ளது. பேரிடரால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்திலிருந்து விலகிச் செல்ல முடிவு செய்பவர்களுக்கு, வருமானம், தங்குமிடம் மற்றும் உறவுகள் ஆகியவற்றில் பேரிடருக்குப் பிந்தைய இடையூறுகளின் தாக்கங்கள் குறைவதற்கு வாய்ப்புள்ளது¹⁵.

13 ஆஸ்திரேலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம், மெல்போரன் பல்கலைக்கழகம் & பீனிக்ஸ் ஆஸ்திரேலியா, 2020, op. cit.

14 கல்லாகர் HC, பளாக் K, இப்ஸ் L, ஃபோர்ப்ஸ் D, லூவர் D, மோலினோக்ஸ் R, ரிச்சர்ட்சன் J, பாட்டிசன் P, மேக்டொன்கல் C மற்றும் பிரையன்ட் RA. பேரிடருக்குப் பிந்தைய மனநலத்தில் குழுவின் ஈடுபாட்டின் விளைவு: ஒரு நீள்போக்கான பன்னிலைப் பகுப்பாய்வு. சமூக அறிவியல் மற்றும் மருத்துவம். 2019; 220:167-175

15 இப்ஸ் L, கல்லாகர் HC, பளாக் K, ஸ்னோடன் E, பிரையன்ட் R, ஹார்ம்ஸ் L, ஜெரட்டன் G, கெல்லட் C, சின்னோட் V, ரிச்சர்ட்சன் J, லூவர் D, ஃபோர்ப்ஸ் D, மெக்டொன்கல் C, வாட்டர்ஸ் E. காட்டுத்தீக்குப் பிந்தைய இடமாற்றம் தொடர்பாக முடிவெடுத்தல் மற்றும் தனிப்பட்ட நல்வாழ்வு: ஆஸ்திரேலியாவின் விக்டோரியாவில் இருந்து ஒரு நிகழ்வு ஆய்வு. Awotona, A. (Ed). இல் சமூகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட உலகளாவிய பேரிடர் மீள்திறனுக்கான திட்டமிடல்: ஆறு கண்டங்களில் நிகழ்வு ஆய்வுகளில் இருந்து கற்றல். ஆஷ்கேட் பப்ளிஷிங் லிமிடெட். 2016.

இயற்கைச் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மீட்பின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்

புதர்கள் மீண்டும் வளர்வதையும், மீண்டு வருவதையும் காண்பதை பலர் தங்கள் சொந்த நல்வாழ்வுக்கு உதவி புரிவதாக உணர்கிறார்கள்¹⁶.

இணையத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

தகவல்களைச் சேகரிக்கவும் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இணையவழி இணைப்புகள் ஒரு உதவிகரமான வழியாக இருப்பதாகப் பலர் உணர்கிறார்கள்¹⁷.

உங்கள் ஊடக வெளிப்பாட்டைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு, கூடுமான வரை அதிக தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவது இயல்பானதே. எனினும், பேரிடர்கள் பற்றிய மன உளைச்சலைத் தரும் தகவல்களைத் திரும்பத் திரும்பப் பார்ப்பதால் அல்லது கேட்பதால் ஏற்படும் தீங்கான விளைவுகளுக்கு உங்களை அதிகமாக வெளிப்படுத்தாமல், உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதை உறுதிசெய்வது ஒரு நுட்பமான சமநிலையாகும். பலருக்கு, ஒரு பேரிடருக்குப் பிறகு அதிகளவு ஊடகத்திற்கு வெளிப்படுவது துயர உணர்வுகளை அதிகரிக்கலாம். குழந்தைகள் மன உளைச்சலைத் தருகின்ற அல்லது அதிர்ச்சிகரமான படங்கள் மற்றும் ஒலிகளுக்கு வெளிப்படுவதைக் குறைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்¹⁸.

மீட்பு என்பது ஒரு நீண்டகால பயணம், குறுகிய தூர ஓட்டப் பந்தயமல்ல

முக்கியமான பொருட்கள் மாற்றப்பட்டு உள்கட்டமைப்பு சீரமைக்கப்பட்டவுடனே வாழ்க்கை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும் என்று கருதுவது ஆசையைத் தூண்டுவதாக இருக்கலாம். பேரிடர்களின் தாக்கங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கின்றன என்பதை அனுபவமும் ஆராய்ச்சியும் கூறுகின்றன. பேரிடர்கள் குறுகிய தூர ஓட்டப் பந்தயங்களைப் போல் அல்லாமல் நீண்ட தூர ஓட்டப்பந்தயத்தைப் (மாரத்தான்) போன்றது. நீங்கள் உங்களை வேகப்படுத்த வேண்டும்.

விஷயங்களை அவசரப்படுத்துவது பயனற்றதாக இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் முதலில் நினைத்ததை விட மீட்புக்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் என நீங்கள் உணர்ந்தால் உங்களிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ நீங்கள் விரக்தி அடையலாம். மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் செயல்படுங்கள், உங்களையும் உங்கள் உறவுகளையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். பேரிடர்களில் இருந்து மீளுவதற்கு நீண்ட காலம் எடுப்பது இயல்பானதே.

16 ப்ளாக் K, மோலினேக்ஸ் R, கிப்ஸ் I, அல்கேமேட் N, பேக்கர் E, மெக்டொனகல் C, ஐரேடன் G, ஃபோர்ப்ஸ் D. பேரிடர் மீட்பில் இயற்கைச் சூழலின் பங்கு: "நாங்கள் புதரை விரும்புவதால் இங்கு வாழ்கிறோம்". ஆரோக்கியம் மற்றும் இடம். 2019; 57:61-69.

17 கிப்ஸ், L. op. cit.

18 மார்ச், E (2020) அதிகப்படியான செய்திகள் கெட்ட செய்தியாக இருக்கும் போது: நாம் செய்திகளை உள்வாங்கும் விதம் நமது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கிறதா? உரையாடல்



அவசரநிலைகளில் சமூக உளவியல் சார்ந்த ஆதரவு 6