பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் அதிர்ச்சிகரமான சம்பவங்களைச் சமாளிக்க உதவுதல்

சமூக வன்முறை போன்ற தீவிரமான மற்றும் துன்பகரமான நிகழ்வுகள் சக்திவாய்ந்தவை மற்றும் வருத்தமளிக்கக்கூடியவை. சோகம், அதிர்ச்சி, பயம், கோபம், குழப்பம் மற்றும் சோர்வு போன்ற வலுவான உணர்ச்சி அல்லது உடல் ரீதியான எதிர்வினைகளை பலர் கொண்டிருக்கலாம். இன்றும் வரவிருக்கும் வாரங்களிலும், நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் பல வழிகளில் பாதிக்கப்படலாம், ஏனெனில் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமாக எதிர்வினையாற்றுவார்கள். துயரத்தின் உணர்வுகள் இயல்பானவை மற்றும் இவ்வகையான உணர்வுகள் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் என்ன செய்யலாம்?

பராமரிப்பாளர்களும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் பாதுகாப்பான மற்றும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்கி, முடிந்தவரை அமைதியாக இருந்து, மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் உதவலாம். பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களை நேசிக்கிறார்கள் என்பதையும், அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வார்கள் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு தாங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை மீண்டும் உத்தரவாதம் செய்து, பாதுகாப்பு உணர்வை உருவாக்க உதவுங்கள்.

வயதுக்கு ஏற்ற வகையில் நிகழ்வைப் பற்றி நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் பேசுவது

- உண்மை என்றால் என்ன, புனைகதை என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில் உண்மையான ஆனால் எளிமையான தகவல்களை வழங்கவும். அதிக விவரங்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.
- பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு எளிமையான, உறுதியான பதில்களை வழங்கவும். உங்களால் கேள்விக்கு பதிலளிக்க முடியாவிட்டால், "எனக்கு எப்படி பதில் சொல்வது என்று தெரியவில்லை", "அதற்கான பதில் நமக்கு ஒருபோதும் தெரியப் போவது இல்லை", "ஒருவேளை நமக்கு உதவ யாரையாவது கண்டுபிடிக்கலாம்" என்று கூறுவது பரவாயில்லை.
- பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் தயாராக இருக்கும்போது இதை பற்றி பேசலாம், எந்த நேரத்திலும் அவர்களிடம் உள்ள எந்த கேள்விகளைக் கேட்கலாம் என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள். பெரியவர்களைப் போலவே பிள்ளைகளும் துக்கத்தை அவர்களின் போக்கில் மெதுவாக கடந்து செல்வார்கள்.

பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வாய்ப்புகளை வழங்குவது

- பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் தங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி பேச ஊக்குவிக்கவும் - ஆனால் அவர்களை கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். சிறு பிள்ளைகளுக்கான உரையாடலை நீங்கள் ஆரம்பிக்க வேண்டியிருக்கலாம். பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் தங்கள் உணர்வுகளை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த உதவுங்கள்.
- அந்த நிகழ்வு மற்றும் அவர்களின் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசவோ, எழுதவோ அல்லது படங்களை வரையவோ அனுமதியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை வெளிப்படுத்தும் சோகம் அல்லது பிற உணர்வுகளை சரிபார்த்து, அவர்களை உங்களிடம் வர ஊக்குவிக்கவும்.

அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகள் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் வெளியாகும் செய்திகள் கவனத்திற்கு வருவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்

- ஊடக அறிக்கைகளைப் பார்க்கவோ அல்லது கேட்கவோ அல்லது நிகழ்வுகளைப் பற்றிய பெரியவர்களின் உரையாடல்களைக் கேட்கவோ விடாமல் பெரியவர்கள் இளம் பிள்ளைகளை அதிர்ச்சிகரமான சம்பவங்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- வயதான பிள்ளைகள் ஊடகங்களில் துன்பகரமான நிகழ்வுகளைப் பார்க்கிறார்கள் என்றால், அவர்களுடன் சேர்ந்து பார்ப்பது நல்லது.

பிள்ளைகளுக்கு தாங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்து, பாதுகாப்பாக உணர அவர்களின் தேவைகளுக்கு பதிலளிப்பது

- சிறு பிள்ளைகளை உங்கள் அறையில் (சிறிது நேரம்) தூங்க அனுமதியுங்கள் அல்லது அவர்கள் தூங்குவதில் சிரமம் இருந்தால் அறை விளக்கு எரிந்தபடியே தூங்குங்கள்.
- பாடசாலை முடிந்த பின் செய்யும் நடவடிக்கைகள், ஒன்றாக இரவு உணவு உண்பது மற்றும் ஒன்றாக குடும்பமாக நேரம் செலவிடுவது போன்ற வழக்கமான நடைமுறைகளை கடைபிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- அவர்களின் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது அல்லது ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது போன்ற சில முடிவுகளை அவர்களே எடுக்க அனுமதிப்பதன் மூலம் அவர்கள் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க உதவுங்கள்.

சாத்தியமான மன அழுத்த எதிர்வினைகளைக் கவனிப்பது

- உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படும் மன அழுத்தம் குறித்த அறிகுறிகளை கவனியுங்கள் மற்றும் சமாளிக்கமுடியாத நிலை உருவாகும்போது கூடுதல் ஆதரவுதவியை நாடுங்கள். உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுவதும் இதில் அடங்கும்.
- நடத்தைகள், பேச்சு, மொழிப் பயன்பாடு அல்லது வலுவான உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்கள் குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள்.
- புதிய பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், குறிப்பாக பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் சில வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், சுகாதார சேவை வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளவும்:
  - இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல் மற்றும் வியர்த்தல்
  - எளிதில் திடுக்கிடுதல்
  - உணர்ச்சிவசப்படாமல் மந்தமாக இருத்தல்
  - மிகவும் சோகமாக அல்லது மனச்சோர்வடைந்த நிலையில் இருத்தல்
  - முன்னாள் நடந்ததை நினைவுகூர்ந்துக் கொண்டிருத்தல் (நிகழ்வை நினைவுபடுத்துதல்).

உதவி சேவைகள்

உங்களைப் பற்றியோ அல்லது வேறொருவரைப் பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்பட்டால், பின்வரும் உதவி தொலைபேசி இலக்கம் ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

மனநல உதவி எண் (Mental Health Line): 1800 011 511

மனநல நிபுணர்கள் பணியமர்த்தப்பட்ட 24/7 தொலைபேசி சேவை, இதனை அழைக்கும் நபர்கள் உள்ளூர் ஆதரவுதவி சேவைகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவார்கள் .

குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் (Kids Helpline): 1800 55 1800

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு இணையம் வழியாக அல்லது தொலைபேசி வழியாக ஆலோசனை வழங்கும் இலவச, ரகசிய சேவை.

லைஃப்லைன் (Lifeline): 13 11 14

நெருக்கடி அல்லது தற்கொலை துயரத்தை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு 24 மணிநேர நெருக்கடி ஆதரவுதவி.

Headspace: 1800 650 890

ஆரம்பித்திலேயே தலையீடு செய்வதில் நோக்கம் கொண்ட இளைஞர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கான உள்ளூர் மனநல ஆதரவுதவி சேவை.

13YARN: 13 92 76

பூர்வீகக்குடி மற்றும் டோரஸ் ஸ்ட்ரைட் தீவு மக்களுக்கு இலவச நெருக்கடி ஆலோசனை ஆதரவுதவி.

ஆண்களுக்கான உதவி எண் (MensLine): 1300 78 99 78

மனநலம், உறவுகள், மன அழுத்தம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றிய கவலைகள் உள்ள ஆண்களுக்கு 24/7 தொலைபேசி ஆலோசனை ஆதரவுதவி.

கலாச்சாரம் சார்ந்த மனநல உதவி எண் (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW-இல் உள்ள கலாச்சார ரீதியாகவும் மொழி ரீதியாகவும் பலதரப்பட்ட சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஆதரவுதவி வழங்குவதெற்கென திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 4.30 மணி வரை பணியமர்த்தப்பட்ட தொலைபேசி ஆதரவுதவி.

தொலைபேசி உரைப்பெயர்ப்பாளர் சேவை (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

உங்களுக்கு உரைப்பெயர்ப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால் TIS-ஐ அழைத்து உங்களுக்கு எந்த மொழி தேவை மற்றும் நீங்கள் அழைக்க விரும்பும் எண்ணைக் கூறவும். உங்கள் உரையாடலுக்கு உதவ, தொலைபேசி இயக்குனர் ஒரு உரைப்பெயர்ப்பாளரை அழைப்பில் இணைப்பார்.