

ஒருவரின்
மறைவுக்குப் பிறகு

உங்களை
பராமரித்துக்
கொள்ளுதல்



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

Living before Leaving

ஒருவரின் மறைவுக்குப் பிறகு உங்களை பராமரித்துக் கொள்ளுதல்

துயரம் இழப்புக்கான நமது இயல்பான பதில்வினையாகும். இறப்பு எதிர்பார்க்கப்பட்டிருந்தாலும் கூட, அது ஏற்படும் போது பல்வேறு நிலைகளிலான துயரங்களை நாம் அனுபவிக்கத்தான் செய்கிறோம். பிரார்த்தனை, இறுதிச்சடங்கு, தகனம் போன்ற செய்ய வேண்டிய எல்லாச் சடங்குகளும் பழக்கவழக்கங்களும் முடிந்த பிறகு, இயல்பு வாழ்க்கைக்கு நாம் திரும்ப வேண்டிய தருணத்தில் தான், நாம் இன்னும் துயரத்தில் இருக்கிறோம் என்று உணர்கிறோம்.

பொதுவான துயர பதில்வினைகள்

உணர்வுகள்

- அதிர்ச்சி
- அவநம்பிக்கை
- மறுப்பு
- குற்றவுணர்வு
- வெறுமை
- கவலை
- நிம்மதி
- வேதனை
- சோகம்
- கோபம்
- பயம்
- தவிப்பு
- எரிச்சல்
- அமைதி

உடல்ரீதியான

- மறுப்பு
- இருப்புகொள்ளாமை
- பசியின்மை
- தூங்குவதில் சிரமம்
- மிக அதிகமாகத் தூங்குவது
- சோர்வு/களைப்பு எப்பொழுதும்
- தலைவலி
- மார்பு இறுக்கம்
- தசை அழுத்தங்கள்
- இருதய படபடப்புகள்
- வயிறு அசௌகரியம்

சிந்தனைகள்

- குழப்பம்
- தன்னைத் தானே குறைபட்டுக் கொள்ளுதல்
- அநீதி ஏற்பட்டிருப்பதாக சிந்தனைகள்
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- இறப்பைச் சுற்றியுள்ள சில நிகழ்வுகளை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருத்தல்

நடத்தை

- அழுதல்
- சுத்தம், உணவு ஆகியவற்றில் அக்கறை செலுத்தாமல் இருத்தல்
- தினசரி வேலைகளை செய்வதில் சிரமம்
- நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தாரிடமிருந்து விலகுதல்
- நீங்கள் முன்பு மகிழ்ச்சியாகச் செய்த செயல்களில் ஆர்வம் இன்மை
- அன்பிற்குரியவரின் பொருட்களை பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருத்தல்

ஆன்மிக ரீதியாக

- கடவுள் அல்லது உயர்சக்தியிடத்தில் கோபம்
- உங்களது நம்பிக்கை மற்றும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் குறித்த சந்தேகங்கள்



துயரம் என்பது தனித்தன்மையானது

துயர அனுபவங்களில் "சரி" அல்லது "தவறு" என்று ஏதுமில்லை. சில நாட்கள் நன்றாக அமையும், சில மோசமாக அமையும். கண்ணீர் மல்க காணப்படும் நபரை விட ஞானி போல காணப்படுபவர் குறைவான சோகத்தை அனுபவிக்கிறார் என்று அர்த்தமில்லை. பின்வருபவை உட்பட, ஒருவரது துயர அனுபவம் பல்வேறு காரணங்களால் பாதிக்கப்படுகிறது:

- இறப்பை ஏற்படுத்திய நிகழ்வுகள்
- அந்த நபருடனான உங்களது உணர்வுபூர்வமான இணைப்பு மற்றும் உறவுமுறை இவற்றை நீங்கள் இழந்திருக்கிறீர்கள்
- உங்களது குடும்ப, சமூக மற்றும் மதரீதியான ஆதரவாளர்கள்
- உங்களது ஆளுமை
- இழப்பு மற்றும் துயரம் தொடர்பான உங்களின் முந்தைய அனுபவம்
- அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் இதர நிகழ்வுகள் அல்லது சூழல்கள் துயர காலத்தில் இருத்தல்



துயரத்துக்கு காலவரையறை ஏதும் இல்லை

துயரம் கொள்ள போதுமான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலரால் புதிய வாழ்க்கை முறைக்கு விரைவாக மாறிக்கொள்ள முடியும், மற்றவர்களுக்கு அப்படிச் செய்ய அதிக நேரமும் முயற்சியும் தேவைப்படும். இழப்புக்கு பல வருடங்களுக்கு பிறகும் இன்னமும் சோகத்தை அனுபவிப்பது பரவலாக நடப்பது தான்.



இறப்பு ஓர் உயிரின் முடிவைக் குறிக்கும், உறவின் முடிவை அல்ல

இறப்பு என்பது உடல்ரீதியாக உங்களது அன்புக்குரியவரை உங்களிடமிருந்து பிரித்திருக்கலாம், ஆனால் பொக்கிஷம் போன்ற நினைவுகள் உங்களுடனேயே இருக்கும். உங்களது அன்புக்குரியவரை இழந்த நிலையில் உங்களது உள்ளார்ந்த வலிமையுடனும் மற்றவர்களின் ஆதரவுடனும் வாழ்க்கையை தொடரும் போது, உங்களது அன்புக்குரியவரைப் பற்றிய நேசமான நினைவுகளை அவ்வப்போது வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது நினைத்துப் பாருங்கள்.



துயரத்தில் ஆழ்ந்திருக்கையில் உங்களுக்கு நீங்களே எப்படி உதவிக் கொள்ள முடியும்

துயரத்தை எதிர்கொள்ள உதவ நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் சில இங்கு உள்ளன:

- "இது மட்டும் இருந்திருந்தால்"... அல்லது "ஏன்..." போன்ற கேள்விகளை உங்களுக்கு நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளக்கூடும். இது போன்று, நான் மட்டும் மருத்துவரை சற்று முன்பே அழைத்திருந்தால். நான் மட்டும் அவருடன் இன்னும் சிறிது நேரம் செலவழித்திருந்தால். அவள் ஏன் இறந்து போனாள் நான் ஏன் இன்னும் அதிகம் செய்யவில்லை? கடந்த காலத்தை எப்போதும் நினைத்திருப்பது துன்பமானது. உங்களது குற்றஉணர்வையும் வருத்தங்களையும் எண்ணிப் பார்க்கலாம், ஆனால் நிகழ்காலத்தில் வாழவும் கொஞ்சம் முயற்சி செய்யுங்கள்.
- வாழ்க்கையில் மீண்டும் காலுன்றிக் கொள்ள தேவையான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களின் துயரங்களுடன் உங்களுடையதை ஒப்பிடாதீர்கள், ஏனெனில் ஒவ்வொருவரின் பயணமும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது.
- சுய-அன்போடு நடந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் இதைக் "கடந்து செல்ல வேண்டும்" என்று உங்களுக்கு நீங்களே அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள்.

- நீங்கள் புதிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளவோ அல்லது புதிய பங்கு ஏற்கவோ வேண்டியிருக்கலாம், உதாரணமாக, இறந்து போன உங்களின் தந்தை ஏற்ற பொறுப்பான, வயதான உங்களது தாயாரைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பை, இப்போது நீங்கள் ஏற்க வேண்டியிருக்கலாம். எளிமையான வழக்கமாக தொடங்கி காலப்போக்கில் அதை சௌகரியமான வேகத்தில் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- உங்களது புதிய வழக்கத்தில் இளைப்பாற கொஞ்சம் "உங்களுக்கான நேரத்தை" ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது உங்களது அன்புக்குரியவரை நினைத்துப் பார்க்கவும் நேரம் ஒதுக்கலாம் - விருப்பமான பாடலைக் கேட்டல், கடிதம் எழுதுதல், நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து செய்து மகிழ்ந்ததைச் செய்தல்.
- நன்றாக ஓய்வெடுங்கள், ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுங்கள், எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் அல்லது நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள். உங்களையும் உங்களின் நலத்தையும் பராமரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நெருங்கிய குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுங்கள். உங்களின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான மற்றும் நீங்கள் சௌகரியமாக உணரும் நபர்களுடன் உங்கள் துயரத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டால், அதை நிர்வகிப்பது இன்னும் எளிதாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு என்ன வகையான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தத் தயங்காதீர்கள்.

பிறந்தநாள், திருமண நாள், இறந்த நாள், விழாக்கள் அல்லது இதர முக்கியமான நிகழ்வுகளின் போது, சோகம் மற்றும் இழப்பு போன்ற உணர்வுகள் மிகுதியாகலாம். அத்தகைய நிகழ்வுகளுக்கு முன்பாகவே உங்களைத் தயார் செய்து கொள்வது உதவியாக இருக்கும். அன்றைய தினத்தை நினைவு கூற நீங்கள் உங்கள் பாணியிலேயே திட்டமிடலாம். அந்த நிகழ்வில் கலந்து கொள்ள விரும்பாவிட்டால், முன்னதாகவே குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்களிடம் தெரிவியுங்கள்.



துயரம் கவலைக்கிடமாகும் போது

துயரத்தை எதிர்கொள்ள போதுமான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்படி ஊக்குவித்தாலும், ஒவ்வொருவரின் துயரப் பயணமும் தனித்தன்மையானது என்பதை வலியுறுத்தும் அதே நேரத்தில், சிலருக்கு அவர்களின் துயரத்தை எதிர்கொள்ள மேலும் ஆதரவு தேவைப்படலாம். பின்வரும் அறிகுறிகள் எதையாவது நீங்கள் அனுபவித்தாலோ, அல்லது நீங்கள் இப்படி இருப்பதாக உங்களை நன்கு அறிந்தவர்கள் கூறினாலோ, ஒரு தொழில்முறையாளரின் உதவியை பெறுவது நல்லது.

- தினசரி வாழ்க்கை செயல்பாடுகளில் சிரமம்
- எப்பொழுதும் இறப்பைப் பற்றியே சிந்தித்து கொண்டிருப்பதால் மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த முடியாமை
- அளவுக்கதிகமான சோகம், கோபம், வருத்தம் அல்லது குற்றவுணர்வு
- சுய பராமரிப்பு, சுத்தம் மற்றும் சீர்படுத்திக் கொள்வதை புறக்கணித்தல்
- போதை பொருட்களின் தவறான பயன்பாடு – மதுபானம், போதை பொருட்கள் மற்றும் இதர தீங்கான வழிகளில் ஈடுபடுதல்
- உண்மையில் இல்லாத குரல்களைக் கேட்பது அல்லது பார்ப்பது
- ஒன்றுக்கும் உதவாதவராக இருப்பதாகவும், நம்பிக்கை அற்றவராகவும் எப்போதும் இருக்கும் சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகள்
- மகிழ்ச்சி, நேர்மறையான உணர்வுகள் அல்லது வாழ்க்கைக்கான அர்த்தம் போன்றவற்றை உணர முடியாமல் இருத்தல்
- சமூக நிகழ்வுகளில் பங்கேற்பதில்லை, உதாரணமாக, நண்பர்களுடன் உணவருந்துதல், நிறுவன நிகழ்வுகளுக்குச் செல்லுதல்
- தற்கொலை அல்லது தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்வதான சிந்தனைகள்

தொழில்முறையான உதவியை நாடுதல் உங்களின் துயரத்துக்கு கூடுதல் ஆதரவு அளிக்கும். பின்வரும் முகமைகள் துயர ஆதரவு வழங்குகின்றன:

Children's Cancer Foundation

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும்

www.ccf.org.sg | தொலைபேசி எண்: 6229 3701

Counselling and Care Centre

இறப்பு பற்றிய ஆலோசனை தேவைப்படுபவர்களுக்கு

www.counsel.org.sg | தொலைபேசி எண்: 6536 6366

Grief Matters

தங்களுக்கு மிக முக்கியமானவரை இழந்தவர்களுக்கு

மின்னஞ்சல்: griefmatters@montfortcare.org.sg

தொலைபேசி எண்: 8181 0448

Hua Mei Counselling and Coaching

துயரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஜம்பது வயதிற்க்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு

www.tsaofoundation.org | தொலைபேசி எண்: 6593 9549

Life Point (by Society of Sheng Hong Welfare Services)

வயதான குடும்ப உறுப்பினரை இழந்தவர்களுக்கு

www.shenghong.org.sg/life-point/

தொலைபேசி எண்: 6538 9877

O'Joy Care Services

துக்கம் பற்றிய ஆலோசனைகள் தேவைப்படும் பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு

www.ojoy.org | தொலைபேசி எண்: 6749 0190

SAGE Counselling Centre

துயரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும்/ பராமளிப்பாளர்களுக்கும்

www.sagecc.org.sg | தொலைபேசி எண்: 1800-555 5555

Samaritans of Singapore (SOS)

தற்கொலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் உடையவர்களுக்கு

www.sos.org.sg

மின்னஞ்சல்: pat@sos.org.sg

தொலைபேசி எண்: 1800-221 4444 (24-hr Hotline)

Viriya Community Services

இழப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும்

www.viriya.org.sg

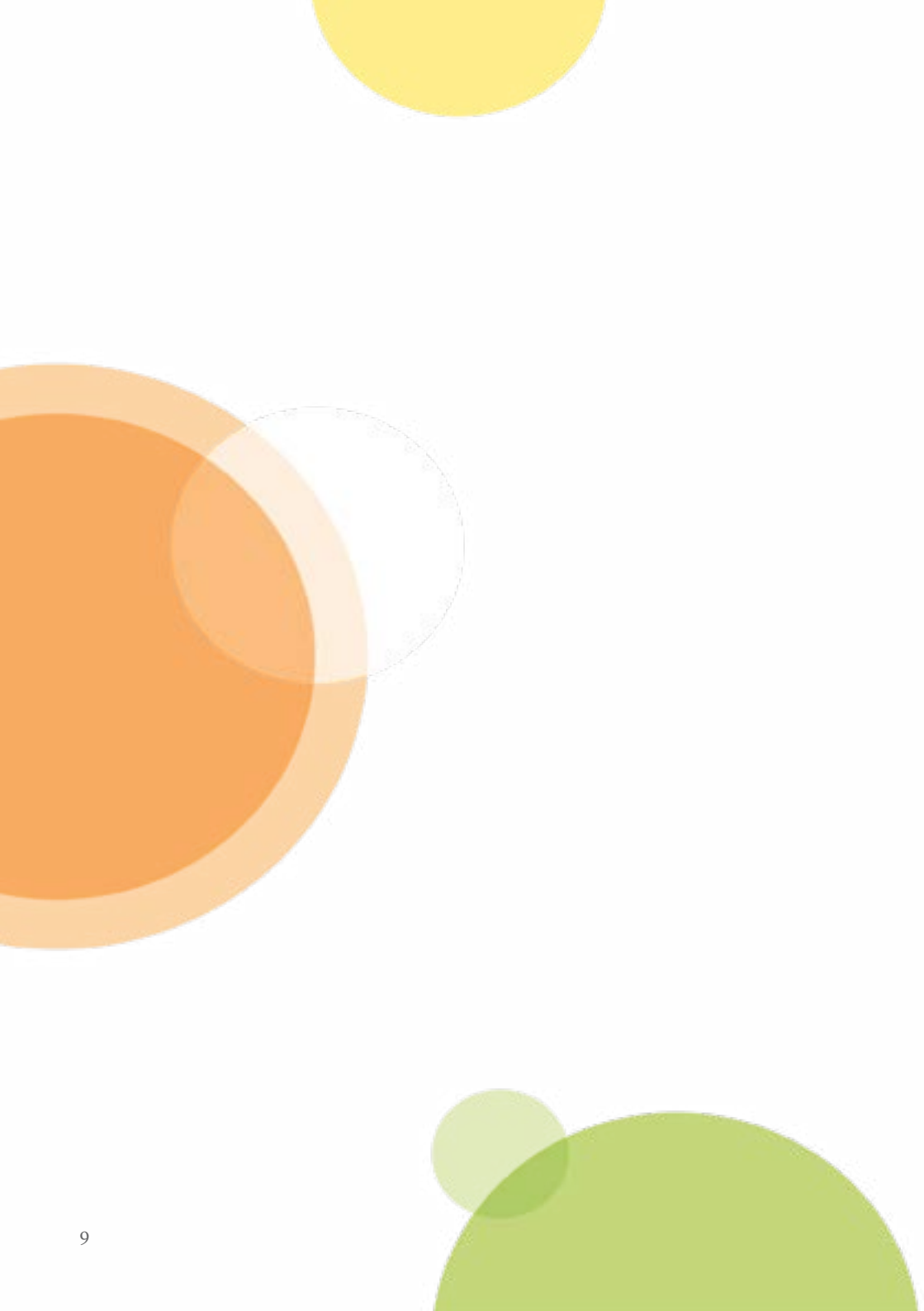
மின்னஞ்சல்: griefsupport@viriya.org.sg

தொலைபேசி எண்: 6285 8033

Wicare Support Group

கணவரை இழந்த பெண்களுக்கும் அவர்களது பிள்ளைகளுக்கும்

www.wicare.org.sg | தொலைபேசி எண்: 6354 2475





பதிப்புரிமம் © 2020 சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்.

முதல் பிரசுரம் ஜூன் 2020 இல்:

சிங்கப்பூர் நல்வாழ்வு கவுன்சில்

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

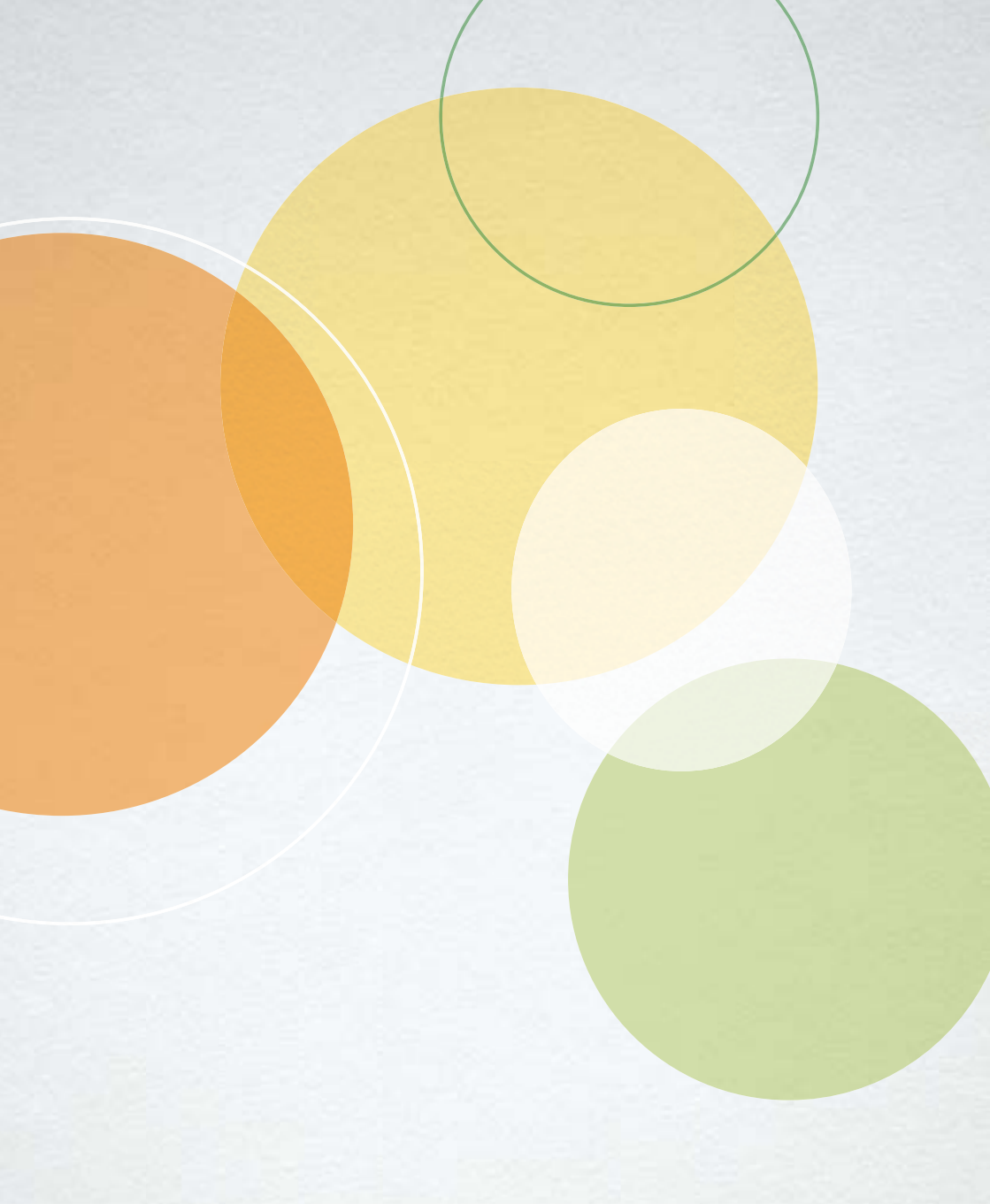
Braddell House Singapore 319637

மின்னஞ்சல்: secretariat@singaporehospice.org.sg

வலைதளம்: www.singaporehospice.org.sg

தொலைபேசி எண்: 6538 2231

மறுப்பு செய்பவர்: இந்த சிற்றேடு வழிகாட்டுதலுக்கு மட்டுமே. இது தொழில்முறை மருத்துவ ஆலோசனைக்கான மாற்று அல்ல. மிகவும் சமீபத்திய புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கு தயவுசெய்து எங்களுடைய இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.



LIVE
WELL

வழங்குபவர்கள்:



SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL

வாழ்க வளமுடன். விடை பெறுக நலமுடன்