

An Initiative by



Supported by



முளைத்தளர்ச்சியுடன் வாழ்தல்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதாரத்திரட்டு



உங்களைப்
பராமரித்துக்
கொள்ளுதல்



உங்களை நீங்கள் நன்கு கவனித்துக் கொண்டால் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைப் பராமரிக்கும் பணி மிகவும் எளிதாகிவிடும். உங்கள் நலன் மீதும் அக்கறை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

இத்திரட்டு உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும்?



மூளைத்தளர்ச்சி நோய்த் தகவல் தொகுப்பு, நடைமுறை உத்திகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் ஆதாரங்கள் ஆகிய நான்கு பிரிவுகளாக அச்சிடப்பட்டுள்ள இத்திரட்டு மூளைத்தளர்ச்சியுடன் துன்புறும் உங்களது அன்புக்குரியவரை நன்றாகப் பராமரிக்க உதவுகிறது. உங்களது அன்புக்குரியவர்களின் பராமரிப்புப் பயணத்தில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளைச் சிறப்பாகச் சமாளிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மூளைத்தளர்ச்சி முழுமையாகக் குணப்படுத்தவியலாத நோயாக இருக்கலாம், ஆனால் அதன் தீவிர முன்னேற்றத்தைச் செயல்பாடுகள், சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகள் மூலமாக மட்டுப்படுத்தலாம். இந்தப் பராமரிப்புப் பயணத்தில் நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

மூளைத்தளர்ச்சிக்கு உதவி தேவைப்படும் ஒருவரை நீங்கள் அறிந்திருந்தால் அல்லது மேலும் மூளைத்தளர்ச்சிக்கான ஆதரவு மற்றும் சேவைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்பினால், careinmind@aic.sg மின்னஞ்சல் முகவரியில் அல்லது சிங்கப்பூர் சில்வர் லைன் தொடர்பு எண் 1800 6506060-இல் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஆகஸ்டு 2018 வரையில் மேம்படுத்தப்பட்ட இந்த வெளியீட்டின் அனைத்து உரிமைகளும் © ஏஜன்சி ஃபார் இன்டக்ரேட்டெட் கேர் பிரைவேட் லிட் நிறுவனத்துக்குச் சொந்தமானது. இந்த வெளியீட்டின் எந்தப் பகுதியையும் நகல் எடுப்பது, திருத்துவது, மறுவெளியீடு செய்வது, மீள்பயன் ஊடகங்களில் சேமிப்பது அல்லது எவ்விதவிதும் ஏதேனும் ஊடகத்தில் பரப்புதல் (மின்னணுவியல், இயந்திரவியல், ஒளியச்சு, பதிதல் அல்லது பிற தற்செயலான ஏதேனும் வெளியீடாக) ஆகியவற்றை உரிமையாளரின் அனுமதியின்றிப் பயன்படுத்தல் அல்லது வெளியிடுதல் கூடாது.

உங்களைப் பராமரித்துக்கொள்ளுதல்

உங்களைப் பேணிக்கொள்ளுதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கும் பணியின் ஒரு பகுதியாகவே உங்களை நன்றாகப் பேணிக்கொள்ளும் கடமையும் இருக்கிறது என்பதை எப்போதும் நினைவிற்கொள்ளுங்கள்.

பராமரிப்பாளர்களில் பெரும்பாலோர் அவர்களின் முழு நேரம், ஆற்றல் மற்றும் பராமரிப்பு ஆகியவற்றை அன்புக்குரியவருக்குக்கே கொடுக்கப்படவேண்டும் என எண்ணுகின்றனர். இருப்பினும், உங்களை நீங்களே நன்குப் பராமரித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் அன்புக்குரியவரும் பாதிக்கப்படலாம்.

இந்த உத்திகளை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கைமுறை அனைத்துப் பெரியநோய்களையும் வருவிக்கும் ஆபத்துக் காரணியாக விளங்குகிறது. மிதமான உடற்பயிற்சிகளாகிய நடத்தல் போன்ற பயிற்சிகள் எளிதாக உடற்பயிற்சி செய்யும் வழியாகத் திகழ்கிறது. வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் மனநிலை, தோற்றம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதோடு மட்டுமன்றி, புதிய நண்பர்களைச் சந்திக்கவும் வாய்ப்புக்களைத் தருகிறது. இயன்றவரை உங்கள் நாளில் உடற்பயிற்சி செய்யும் வழிவகையைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்

30 முதல் 40 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஆனால், 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் இடைவெளிகளில் உடற்பயிற்சி செய்வதும் சிறப்பானதே.

உணவுச்சத்துக்கள்

உணவுச்சத்துக்கள் முக்கியமானவை. உணவுப் பொதிகளின் ஒட்டுவில்லைகளைப் படிக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டு அதிகளவு கொழுப்பு கொண்ட உணவுகளைத் தவிருங்கள். உணவுக் கவளங்களின் அளவுகளைப் படித்துப் புரிந்து கொள்வதால் எவ்வளவு சத்துக்கள் உங்கள் உடலுக்குத் தேவை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

உறக்கம்

பராமரிப்புப் பெறுபவர்களுக்கு இரவில் நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதிருப்பதால் பெரும்பாலான பராமரிப்பாளர்களுக்கு போதிய உறக்கம் கிடைப்பதில்லை. இதற்கு நல்ல தீர்வாக, பணிநேர அட்டவணை தயாரிப்பதாகும், அதன்படி முறையே பிற குடும்ப உறுப்பினர்களை இரவு விழித்திருக்கும் பணியில் ஈடுபடுத்தலாம்.

ஓய்வெடுக்கும் உத்திகள்

ஓய்வெடுப்பது என்றால் சிந்தனையை ஒழிப்பது என பெரும்பாலோர் நினைக்கின்றனர், ஆனால் உண்மையில் அது நம்மையே உற்றுநோக்கிப் புரிந்துகொண்டு எதிர்மறைத்தன்மைகளை வெற்றிகொண்டு, நற்சிந்தனைகளை வளர்த்துக்கொள்வதாகும். ஒரு மசாஜ் செய்துகொள்வதும், முகப்பராமரிப்பு, அல்லது வெளியே நீச்சலுக்குச் சென்று வருவதுமாகிய இந்த செயல்பாடுகளும் ஓய்வெடுக்கும் வழிகளாகின்றன மேலும் தியானமும் சிறந்த ஓய்வெடுக்கும் வழியாகும்.

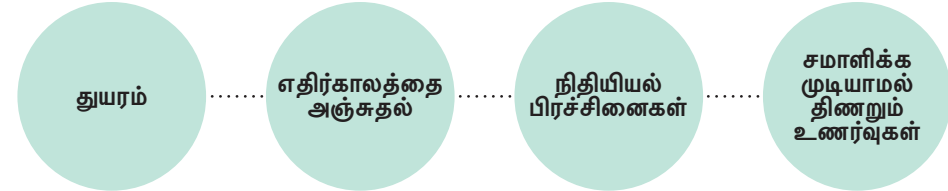


5 முதல் 10 நிமிடங்கள் தியானம் செய்து மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் எளிய ஏழு படநிலைகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன:

- 1 நாற்காலியில் அல்லது ஒரு பெரிய கெட்டித் தலையணை மீது நேராக அமர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- 2 நன்றாகச் சுவாசித்து உங்கள் மொத்த உடலையும் – கைகள், கால்கள், பிட்டங்கள், முஷ்டிகள் ஆகியவற்றை விரைப்பாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- 3 சுவாசத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று வினாடிகளுக்கு நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- 4 சுவாசத்தை வெளியேற்றித் தளர விடுங்கள் (இரண்டு முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்)
- 5 ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்கள் வயிறு பெரிதாகட்டும்.
- 6 சுவாசத்தை வெளியேற்றித் தளர விடுங்கள் (இரண்டு முறைகள் மீண்டும் செய்யுங்கள்)
- 7 நிதானமாக சுவாசித்து ஐந்து நிமிடங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைப்பற்றி விழிப்புணர்வு பெறுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களுக்கு அடிபணியவோ அல்லது எதிர்க்கவோ வேண்டாம்.
- 8 ஒவ்வொரு எண்ணமும் நீர்க்குமிழி போல ஒன்றுமில்லாததாக ஆகுவதை எண்ணிப்பாருங்கள்-எ.கா. துயர் எண்ணம், மகிழ்ச்சியான எண்ணம், கோப எண்ணம்.

எதிர்மறை மனவெழுச்சிகளை நிர்வகித்தல்

இந்தப் பிரச்சினைகளை ஒரு பராமிரிப்பாளராகச் சந்தித்துள்ளீர்களா?



குற்றஉணர்வு

விஷயங்கள் நன்றாகச் சென்றாலும், நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படவில்லை என எண்ணுதல். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமல் போனால் குற்றஉணர்வு தோன்றுகிறது. அவற்றில் அடிப்படையில் பராமிரிப்பாளராக விருமபாமை அல்லது உங்களுக்கென நேரம் கிடைக்காத உணர்வுகளும் உள்ளடங்கும்.

இவை போன்றவற்றில், ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறையாவது உங்களுக்கு நீங்கள்ளை நினைவூட்டிக் கொள்வது நல்ல உத்தியாகும்:

- நீங்கள் பராமிரிக்கும் நபருக்கு எவ்வளவு உதவிகளை வழங்குகிறீர்கள்?
- உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குக் காட்டும் அன்பு, பராமிரிப்பு மற்றும் நேசம் ஆகியவற்றுக்கு உங்களது முகாந்திரம்.
- இதைச் செய்வது உங்களது பராமிரிப்புத் திறன்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள உணக்கமளிப்பது; மட்டுமன்றி
- ஒரு தனிமனிதராக, நிறைவு எண்ணத்தை நிகழ்காலத்திலும் எதிர்காலத்திலும் கொடுக்கிறது.

கோபம்

உங்கள் நிலையில் விரக்தி, பொறியில்சிக்கிய எண்ணம் மற்றும் கோபம் ஆகிய உணர்வுகள் இயல்பானது. இருப்பினும், இந்த உணர்வுகளை உங்கள் அன்புக்குரியவர் மீது அல்லது பிறர் மீது காட்டுவது நிலைமையைச் சீராக்கும் நல்ல வழியல்ல; அதேநேரத்தில், இந்த உணர்வுகளை உங்களுக்குள்ளேயே வைப்பதும் ஆரோக்கியமானதல்ல.

ஆலோசனை மற்றும் ஒருங்கிணைந்து நின்றலுக்காக ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் இணைவது பற்றி கருதுங்கள், மேலும் சிகிச்சையாளரிடம் ஒரு சந்திப்பு பெற்றுக்கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த பதிவேடு ஒன்றை ஏற்படுத்துங்கள். ஆதரவும் புரிந்துகொள்ளலும் முக்கியமானவை மேலும் ஆலோசனை பெறுவதும், இதே போன்ற அனுபவங்களைப் பெறும் பிற பராமிரிப்பாளர்களிடமிருந்து அரவணைப்பு பெறுவதும் உதவியாக இருக்கும்

மனஅழுத்தம்

பராமிரிப்பு கொடுப்பது என்பது உணர்வு ரீதியாக மனஅழுத்தம் தருவதும் மற்றும் மேற்கூறப்பட்ட எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தூண்டுவதும் ஆகும். சிலநேரங்களில், இந்த எதிர்மறை எண்ணங்கள் மனஅழுத்தம் தோன்றவும் பின்பு அது உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நலத்தையும் பாதிக்கும் ஆபத்தில் தள்ளுவதாகும்.

மனஅழுத்தம், இதய நோய்கள் போன்ற ஆபத்தையும் வருவிப்பவை ஆகும். எனவே உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்கி, பணியிலிருந்து சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது மற்றும் தொழிலுமுறை நிபுணர், குடும்பம் அல்லது நண்பரிடம் உங்கள் மனவெழுச்சிகளைக் கூறுவது ஆரோக்கியமானது ஆகும்.

உங்களது மனவெழுச்சிகளை மேலாண்மை செய்தல்

நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே இந்த உணர்வுகளுக்கு ஆட்படுகிறீர்கள் என்ற எண்ணம் ஏற்படலாம். மூளைத்தளர்ச்சி உடையவர் கூடுதலாகப் பராமிரிப்பாளரை சார்ந்திருக்கத் தலைப்படுவதால், பராமிரிப்பெறும் குடும்பத்தினர் சிலவேளைகளில் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கம் பெறுவதாக அச்சமடைவர்.

இவை அனைத்துக்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு பராமிரிப்பாளருக்கும் தேவைப்படும் சிறிய ஓய்வு மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றை மனவெழுச்சி ஆதரவு பிணயத்தைக் கட்டமைப்பதன் மூலம் பெறலாம்.

எப்போது உதவி பெறவேண்டும் – “எவ்வாறிருக்கிறேனென ஏன் யாரும் கேட்பதில்லை?”

மூளைத்தளர்ச்சியுடையவர்களின் அருகில் நாம் யாருக்கும் தெரியாமல் போவது போன்ற பிரமை ஏற்படுவது எளிது. பல பராமிரிப்பாளர்களும் கூறுவதாவது, அனைவரும் மூளைத்தளர்ச்சியுடையவர்களின் மீதே கவனத்தைக் குவிப்பதாகவும் யாரும் அவர்கள் நிலைமை என்னவென்று கண்டுகொள்ளுவதே இல்லை என்பதாகும். மனநல நிபுணர்களின் ஆலோசனைப்படி இந்த எண்ணங்களைக் குவிய அனுமதிக்கக் கூடாது.

தேவைப்படும்போது நேர்மறையான வழிகளில் ஆதரவு குழுக்கள், மதம்சார்ந்த மற்றும் ஆன்மீக ஆலோசகர்கள் அல்லது மனநல ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் எப்போதும் பராமிரிப்பாளர்களுக்கு ஆலோசனை தரலாம்.

மேலும், நீங்கள் இவ்வாறிருந்தால் உடனடியாகத் தொழில்முறை நிபுணர்களின் உதவியைப் பெறலாம்:

- வழக்கத்தைவிட கூடுதலாக மது அருந்தினால்
- அடிக்கடி மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமலே பரிசுரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால்
- தோல் சினைப்பு, முதுகுவலி, நீர்க்கோவை அல்லது குணமடையாத ஃபுளு ஆகிவற்றினால் துன்பமுற்றால்
- கவனம் குவிக்க அல்லது தெளிவாக சித்சிந்திக்க இயலவில்லை என்று அறிந்தால்
- மிகவும் களைப்பாகவும் எதையுமே செய்ய விரும்பாமலும் இருந்தால்
- பெரும்பாலான நேரங்களில் வீண்போன உணர்வு, குற்ற உணர்வு அல்லது வருத்தமாக இருந்தால்
- அச்சம் மற்றும் பதற்றம் கொண்டிருந்தால்
- இரண்டு வாரங்களுக்கும் மேலாக மனஅழுத்தமாக உணர்ந்தால்
- உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பராமரிப்பைப் பெறுபவருக்கு ஊறு விளைவிக்கும் எண்ணங்கள் இருந்தால்

பராமரிப்பு மனஅழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்

உங்களை அழுத்தும் சமையகரில் புதைந்து அவற்றிலிருந்து தப்பிக்க இயலாது போனால், கொஞ்சம் இளைப்பாற சில எளிய உத்திகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



உங்கள் சிந்தனாகதியை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் பராமரிப்பில் இருப்பவருக்கு நீங்கள் முக்கியமான ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வரம்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் சுய-மரியாதையை காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பராமரிப்பைப் பெறுபவர் கூடுதலாக முரண்டு பிடிக்கும்போது விட்டுக்கொடுக்க வேண்டாம்.
- ஒரு நாளை நிதர்சனமாக வாழுங்கள்.



உங்கள் மனவெழுச்சியை மேலாண்மை செய்யுங்கள்

- உங்கள் மனவெழுச்சியைப் பற்றி நீங்கள் குற்றஉணர்ச்சி கொள்ள வேண்டாம். அவை இயற்கையானதும் மனித இயல்புமாகும்.
- உங்கள் கோபம் மற்றும் ஆற்றாமை உணர்வுகளை எழுதி வடிகால் தேடிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களை அழ அனுமதியுங்கள்.



உங்கள் பணிகளை செம்மையாக மேலாண்மை செய்யுங்கள்

- சாத்தியமான இலக்குகளை ஏற்படுத்துங்கள் – உங்களால் முன்பு போலவே ஒவ்வொன்றையும் செய்ய முடியாது என்பதை நினைவிற்கொள்ளுங்கள்.
- முக்கியமான வேலைகளைப் பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வேலையை எளிதாகச் செய்யும் வழிகளை எண்ணுங்கள், சிலவற்றை காலம் கனியும்வரை பொறுத்திருந்து செய்யுங்கள்.
- வேலைசெய்வது கடினமாக இருக்கும்போது, இசை கேட்பதன் மூலம் அதை எளிதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் உடல்நலத்தைப் பராமரித்துக் கொள்ளுங்கள்

- செயல்பாடுகள் அல்லது வேலைகளுக்கிடையில் சிறிய ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கூடுதல் உறக்கத்துக்குப் பதில் ஓய்வளிக்கும் உறக்கத்தில் கவனம் கொள்ளுங்கள்.
- தியானம், பிரதிபலிப்பு சிந்தனை, பிரார்த்தனை ஆகியவற்றுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- சரிவிகித உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் ஒதுக்குங்கள்.



நீங்கள் மகிழ்ந்து அனுபவிப்பவற்றை செய்யுங்கள்

- உங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு மசாஜ் எடுத்துக்கொண்டு புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.
- நண்பர்களுடன் தொடர்பு வைத்திருங்கள் மற்றும் வேடிக்கை நிகழ்ச்சிகளில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.



அனைத்தையும் தோளில் சுமக்க வேண்டாம்.

- உங்களளைப் புரிந்துகொண்டு உதவுபவர்களிடம் முழுமையாக, திறந்தமனதுடன் நேர்மையாகப் பேசுங்கள்.
- கருத்துக்கள் மற்றும் ஆதாரங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள ஆதரவுக் குழுவில் இணையுங்கள் அல்லது ஒன்றை ஆரம்பியுங்கள்.
- சிறு ஓய்வு சேவைகளைப் பயன்படுத்தி உங்களது பராமரிப்புப் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பொருந்தும் சேவையை AIC E-கேர் லோகேட்டரில் தேடிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது பராமரிப்புப் பணியின் கடமைகளைப் பற்றி மருத்துவருடன் உரையாடுங்கள், அவையும் உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளைப் போன்றே முக்கியமானது.



இடையே சிறு ஓய்வெடுத்தல்

தொடக்கம் முதலே சீரான வேகத்தில் கடமையாற்றினால் ஆண்டுக் கணக்கில் செய்யும் பணிகளில் சளைக்க மாட்டோம். முக்கியமாக, உதவிகள் கேட்டு அரிதாக சில ஓய்வுகள் எடுத்துக்கொண்டால் அடுத்தக் கட்டத்துக்கான பயணத்துக்கு பராமரிப்பாளர் தமது ஆற்றல்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

இடைஓய்வு நேரம்

உங்கள் கடமைகளிலிருந்து இடைஓய்வு நேரம் உங்களுக்கு விடுப்பு தருகிறது. அது உங்கள் பராமரிப்பாளர் பங்களிப்பில் ஏற்படும் மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுத்த உதவும் ஒன்றாக விளங்குகிறது. உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிக்கும்போது உங்களது தேவைகளைப் பற்றி எண்ணவே முடிவதில்லை, ஆனால் நீங்கள் அதைச் செய்யவில்லை என்றால் கடமைகள் உங்களை ஆட்கொண்டு சோர்ந்துவிடச் செய்துவிடும்.

இங்கு உங்கள் நேரத்தில் மாற்று ஏற்பாடாக சில பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள் தரப்பட்டுள்ளன:

- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரை உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் சில மணிநேரம் தங்கியிருக்கக் கேட்டுக்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
 - குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பருக்கு முளைத்தளர்ச்சியுடைய உங்கள் அன்புக்குரியவரை எவ்வாறு பராமரிக்கலாம் என்பதை அறிந்துகொள்ள, பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம் வழங்கும் மானியமும் தரப்படும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரை பகல்நேரப்பராமரிப்பு மையத்துக்கு கொண்டு செல்லுங்கள். இது உங்களுக்கு அந்த நாளில் அல்லது சில நாட்களுக்கு விடுப்பு தரும்.
- அன்புக்குரியவருக்கு எல்டர்சிட்டர் சேவைகள் போன்ற வீட்டுப் பராமரிப்பு சேவைகளின் உதவியை ஒரு வாரத்தில் அல்லது ஒரு மாதத்தில் சில மணிநேரங்களுக்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- அந்நிய வீட்டு வேலைக்காரரைப் பணியமர்த்துங்கள். இதற்காக வழங்கப்படும் அந்நிய வீட்டுவேலைக்காரர் மானியம் ஏற்படும் பணச் செலவுகளுக்கு ஈடு கட்டும்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவரை ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் இணைய உதவுங்கள்.

ஆதரவு தேடிக்கொள்வது உங்கள் சொந்தத் தேவைக்கான நேரத்தைப் பெற்றுத்தரும்.



டைஓய்வு நேரம்

இடை ஓய்வுப் பகுதி நீங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள அமைத்துக் கொண்ட இடமாகும். இந்த இடம் உங்கள் படுக்கையறை, மாற்று அறை அல்லது அலுவலகமாக இருக்கலாம். இந்த இடம் மூத்தகுடிமகன் அல்லது முதியவர் ஓய்வெடுக்கும் அல்லது வேறொருவரால் பராமரிக்கப்படும் நேரத்தில் நீங்கள் இடைஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் பகுதியாகும்.

உங்கள் இடைஓய்வுப் பகுதியை ஏற்படுத்தும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை:

- உங்கள் வீட்டில் பொருத்தமான இடத்தை, மாற்று அறை போன்றவற்றை தேர்வு செய்யுங்கள்.
- அந்தரங்கத்துக்காக கதவை அடைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்றால் திரைச்சீலை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள், படித்தல், ஓய்வியம் வரைதல் அல்லது எழுதுதல். போன்றவை.
- உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப அந்த இடத்தை திருத்தியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஓய்வுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களை அங்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர் உறங்கும் நேரம் அல்லது வேறொருவர் உங்களிடமிருந்து பராமரிப்புப் பணியை மேற்கொள்ளும் நேரத்தில் இந்த இடத்தைப் பயன்படுத்த நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

இணையத்தளத்தில் உலவுவது அல்லது பொழுதுபோக்குகளான தையல் வேலை, எழுதுவது போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள், உங்கள் கடமைகளிலிருந்து உங்கள் மனதை விடுவிக்கும் எந்தப் பொழுதுபோக்காகவும் அது இருக்கலாம்.

உங்கள் இடைஓய்வு இடத்தில் நீங்கள் பாதுகாப்பை உணரவேண்டும். உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் இந்த இடம் உங்களுக்கே உரியது எனப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த இடத்தை உங்களுக்கென்றே அமைத்துக் கொள்வது சுயநலமல்ல.

வீட்டுக்கு வெளியே செயல்பாடுகள் மற்றும் உறவுகள்

பாராமிப்பாளர்கள் ஒட்டுமொத்தமாக வழக்கமான வேலைகள் மற்றும் செயற்பாடுகளை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டியதில்லை.

அவர்களுக்கு இடை ஓய்வு தந்து உதவ ஆதரவு சேவைகள் உள்ளன. உங்களுக்கு உதவி தர முடிகிற குடும்ப உறுப்பினர்கள், அண்டை அயலாரர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் ஆகியோரின் தொடர்பெண்கள் பட்டியலை வைத்திருங்கள்.



உங்கள் நண்பர்கள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியுமென அறிய விரும்பினால், அவர்கள்:

- உங்களை அழைத்து உங்கள் உணர்வுகளைக் கூறும்போது செவிமடுத்துக் கேட்பவர்களாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் முயற்சியைப் பாராட்டும் சொற்களைக் கூறலாம்.
- உணவு நேரத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.
- உதவிகரமான சமூகச் சேவைகளின் தகவல்களைத் தேடித் தரலாம்.
- மெய்யான ஆர்வத்தைக் காட்டலாம்.
- உங்களைச் சந்தித்துச் செல்லுதல், அட்டைகள், கடிதங்கள், படங்கள் அல்லது வேடிக்கையான செய்தித்தாள் நறுக்குகளை அனுப்பலாம்.
- இயன்றால் வேலையின் பளுவைப் பகிரலாம்.

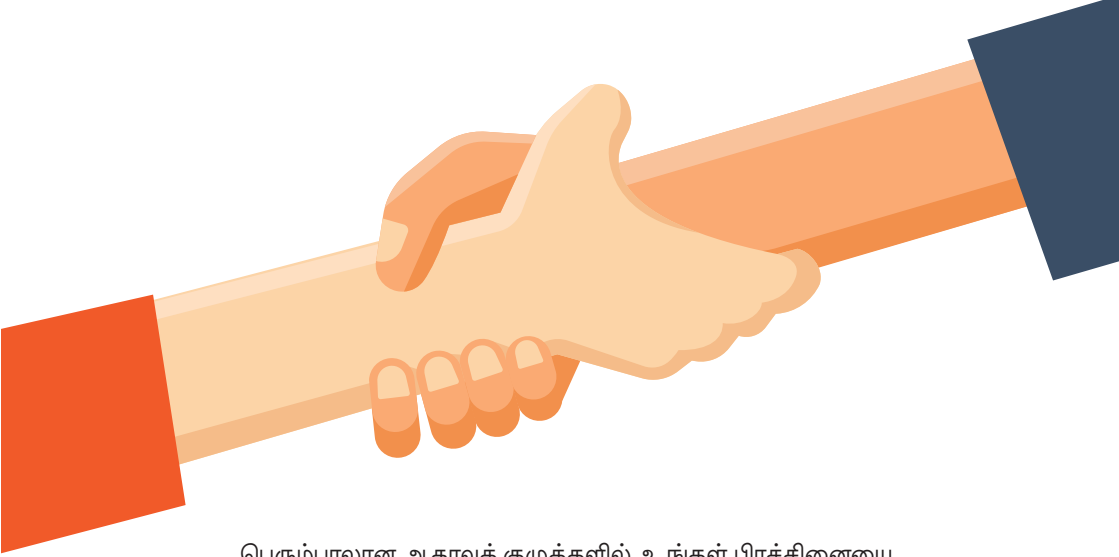
ஓய்வெடுக்கப் பிற வழிகள்

நீங்கள் உளவியல் அல்லது உடலியல் ஓய்வெடுக்கப் பிற பரிந்துரைகள் இங்கே உள்ளன:



- “இல்லை” என்று சொல்லக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் , வரம்புகளை ஏற்படுத்துவது உறவுகளைச் சீராக்கலாம்.
- உங்கள் சிந்தனாகதியை மாற்றுங்கள். உங்களால் மாற்ற முடியாதவற்றைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம்.
- உங்களிடம் இருப்பதையும் செய்ய முடிந்தவற்றையும் போற்றுங்கள்.
- எளிமையான வழியில் மகிழ்ச்சியடையும் வழிகளைக் காணுங்கள் – போர்டு கேம்களை விளையாடுதல், குடும்பப் படங்களை அமைத்தல், இசையைக் கேட்பது, உந்துதல் தரும் நபர்களைப் பற்றி படித்தல்.
- உங்கள் நேரம் மற்றும் ஓய்வுநேரத்தை மேலாண்மை செய்துகொள்ளும் வழியை கற்றுக்கொள்தல்.
- அறிவு உங்களை ஆற்றல் மிக்கவராக்கும். உங்கள் அன்புக்குரியவரின் நிலைமையைப் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தல்.
- உங்கள் உணர்வுகளை பிறருடன் பகிர்தல்.
- ஒரு நாள்வாரி பதிவை ஏற்படுத்துதல் – ஒவ்வொரு நாளுக்கும் எவ்வாறு நன்றியுடன் இருத்தலுக்கு மூன்று புதிய விஷயங்களை எழுதுதல்.
- ஒரு ஊக்கமளிக்கும் கவிதையை மனனம் செய்தல்.
- நீங்கள் மனஅழுத்தமாக உணரும்போது தியானம் அல்லது சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்



பெரும்பாலான ஆதரவுக் குழுக்களில், உங்கள் பிரச்சினையை பகிரந்துகொள்ளவும் பிறரின் பிரச்சினைகளைக் கேட்கவும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இதனால் நீங்கள் உதவி பெறுவது மட்டுமின்றி பிறருக்கு உதவிடும் வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது.

பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள் மூலம் நீங்கள் பராமரிப்புப் பயணத்தில் தனியாகச் செல்லவில்லை என்ற புரிதல் கிடைக்கிறது. உங்கள் ஆதரவுக் குழுவில் உள்ளவர்களிடமிருந்து தேவையான அறிவும் ஆலோசனையும் பெறலாம் – குறிப்பாக உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் போன்ற அதே நோயைப் பராமரித்துக் கொண்டிருந்தால். பராமரிப்பு ஆதரவுக் குழுக்கள் மருத்துவமனைகள், சமூகத்தில் மற்றும் ஆன்லைனிலும் உள்ளனர்.

ஆதரவுக் குழுக்களைத் தேடுதல்

மருத்துவமனைகளிலுள்ள மருத்துவ சமூகப்பணியாளர்கள் அல்லது உங்கள் சக பராமரிப்பாளர்களிடம் கேட்டு உங்களுக்கும் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் ஆதரவுக் குழுக்களை அறியலாம்.

கருதுவதற்கு இங்கே சில ஆதரவுக் குழுக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மருத்துவமனை ஆதரவுக் குழுக்கள்

மூளைத்தளர்ச்சிக்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்:

அல்ஜைமர் நோய் அசோசியேஷன் மூளைத்தளர்ச்சி பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழு

- கூ. டேக் புலத் மருத்துவமனை மற்றும் தேசிய நியூரோ சயின்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆகியவற்றின் மூளைத்தளர்ச்சி ஆதரவுக் குழுக்கள்
- சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனையின் மூளைத்தளர்ச்சி பராமரிப்பாளர் ஆதரவுக் குழுக்கள்

பர்கின்சன் நோய்க்கான ஆதரவுக் குழுக்கள்:

- சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை மற்றும் டான் டோக் செங் மருத்துவமனை மற்றும் தேசியப் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையின் மாதாந்திர ஆதரவுக் குழுக்கள்

சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள்

- அல்ஜைமர் நோய் அசோசியேஷன் (தொ.பே: 6593 6440)
- பிராஜக்ட் ஏஞ்சல்ஸ் (தொ.பே: 6274 6904)
- டச் பராமரிப்பாளர் ஆதரவு (தொ.பே: 6258 6797)
- கேர்கிவரஸ் அல்லையன்ஸ் லிமிடட் (தொ.பே: 6753 6578)
- ஃபிலோஸ் கம்யூனிட்டி சர்வீசஸ் (தொ.பே: 6242 5978)
- கேர்கிவிங் வெல்பேர் அசோசியேஷன் (தொ.பே: 6466 7957)

ஆன்லைன் ஆதரவுக் குழுக்கள்

பேஸ்புக் போன்ற சமூக ஊடகங்களில் பல தனியார் சமூகக் குழுக்கள் செயல்படுகின்றன.

இந்தக் குழுக்கள் இவ்வடிவம் பெறலாம்:

1. ஆன்லைன் ஆதரவுக் குழுக்கள் இங்கே பராமரிப்பாளர்கள் பிற பராமரிப்பாளர்களுடன் இடைவினை ஆற்றுவார்கள்; அல்லது
2. ஆர்வக் குழுக்கள் பராமரிப்பாளர்களும் ஆர்வம் கொண்ட பொதுமக்களும் இணைந்து தேவையான தகவல்களைப் பெறுவார்கள்.
3. பிராஜக்ட் வி பர்காட் சமூகப் பிணையம் போன்ற சமூகப் பிணைய பிராஜக்ட்கள்

துயரம் & இழப்பு மேலாண்மை



இழப்பை சமாளிப்பது வாழ்வின் பகுதியாகும், மற்றும் ஒருவர் காலமாகும் போது துயரம் ஏற்படுவது அனைவரின் வாழ்விலும் நடப்பதுதான்.

எந்த விதமான இழப்பிலும் துயரம் என்பது எதிர்வினையாக வெளிப்படுகிறது. இது பொதுவான ஒன்றாக இருந்தாலும் பதில்வினைகள் ஒருவர் அவர் நேசித்தவரின் உறவு போன்ற பல எண்ணற்ற காரணிகளால் ஆளாளுக்கு வேறுபடுகிறது.

இந்தத் துக்கம் கடைப்பிடிக்கும் செயல்முறை ஐந்து நிலைகளில் நடைபெறுகிறது. ஒவ்வொரு நிலையிலும் வெவ்வேறு வகையான உணர்வுகளைச் சமாளிக்க வேண்டியதுள்ளது. இருப்பினும், இந்த ஐந்து நிலைகளும் இதே வரிசையில் அனுபவிக்கப்படாது, மேலும் அனைவரும் கீழே காண்பிக்கப்பட்ட நிலைகளை அனுபவிப்பதில்லை.

மறுதலிப்பு மற்றும் தனிமைப்படுத்தல்

கோபம்

பேரம்

மனஅழுத்தம்

ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

நிலை ஒன்று: மறுதலிப்பு மற்றும் தனிமைப்படுத்தல்

ஆழ்மனதில் இழப்பின் வலியையும் துன்பத்தையும் தவிர்க்க ஒருவர் இழப்பை மறுப்பது, புறக்கணிப்பது, அல்லது மறுப்பது சாதாரணமாகப் பொதுவான பதில்வினையாக இருக்கிறது.

சமாளிக்கும் வழி:

நீங்கள் அனுபவித்ததை மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொள்வது அதை மனதின் ஆழத்தில் இடப் போதுமானது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் இயன்றவரை தகவல் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நிலை இரண்டு: கோபம்

இந்த நிலையில் ஒருவர் பிறரை அல்லது தம்மை இழப்புக்கு பழிகூறுதல் ஆகும். அன்புக்குரியவரின் நலவாழ்வுக்குப் பொறுப்பான மருத்துவப் நிபுணர்கள், பிற குடும்ப உறுப்பினர்கள் போன்றவர்களிடம் இழப்புக்கு காரணம் கூறி வாதம் செய்யலாம்.

சமாளிக்கும் வழி:

இயன்றவரையில், அன்புக்குரியவரின் நிலை மற்றும் அவரது வாழ்நாளில் மீதமுள்ள நாட்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். மருத்துவரிடம் நிலைமையைப் பற்றி விளக்கம் கேட்டு இருக்கும் விருப்பத் தேர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது எனப் புரிந்துகொள்ள நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிலை மூன்று: பேரம்

இது “இப்படி இருந்தால்” என ஹேஷ்யம் கூறும் நிலையாகும், இந்தப் பேரம் கழிவிடுக்கம் மற்றும் கையறுநிலையினால் ஏற்படுகிறது. அன்புக்குரியவரைக் காப்பாற்ற வேறு ஏதும் வழிகள் உண்டா அல்லது அவர்களுக்கு சிறந்ததைத் தரவேண்டும் என்ற துடிப்பினால் பராமரிப்பாளர்கள் இவ்வாறு செயல்படுகின்றனர்.

சமாளிக்கும் வழி:

பேரம் துக்கத்தின் இயற்கையான செயல்முறையாகும். உங்கள் உணர்வுகளின் அடிப்படையில் உங்கள் வாழ்க்கையை மதிப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்; முன்னெப்போதையும்விட இப்போது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர தகவல் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நிலை நான்கு: மனஅழுத்தம்

இந்த நிலையில் இழப்பின் நிதர்சனத்தைப் புரிந்துகொண்டு ஏற்கத் தொடங்கிய பின்பு ஒவ்வொரு விஷயமும் வருத்தமளிப்பதாக உணர்வு தோன்றும். அதனால் உங்களால் இதை விட்டும் மீளவே முடியாதோ அல்லது இந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பவே முடியாதோவெனத் தோன்றலாம்.

சமாளிக்கும் வழி:

உங்கள் அன்புக்குரியவரின் இழப்புக்கு துக்கம் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமளவுக்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கால அளவுக்கு எந்த வரையறையும் இல்லை; துக்கம் அனுசரிக்க ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு கால இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்கின்றனர். நீங்கள் அவருடன் கழித்த கணங்களை உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் பகிர்வதில் செலவிடுங்கள். உங்கள் துக்கத்தை மறைக்காமல் இருக்க உங்களை அனுமதிப்புகள்.

நிலை ஐந்து: ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

இந்த நிலையில் இன்னும் நீங்கள் இழப்புக்காக பெரிதும் நிலைகுலைந்திருக்கலாம், ஆனால் மெய்யாக நடந்தவற்றுடன் அமைதி கண்டுவிட்டீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் புதிய முனையை அடையும் கருத்தை இப்போது ஏற்றுக்கொண்டு அதைத் தழுவு முடியும்.

சமாளிக்கும் வழி:

அன்றாடச் செயற்பாடுகளில் அதிக ஆர்வம் கொள்ளுங்கள். மேலும் கற்றுக்கொள்ளும் கல்விகேள்வி மற்றும் சமூக ஒன்றுகூடல்களில் பங்கேற்றுக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு ஒரு பொழுதுபோக்கில் மூழ்குவது, புதிதாக ஒருவரைச் சந்திப்பது அல்லது ஆற்றுப்படுத்தல் பெற்றுக்கொள்வது உதவக்கூடும்.

வருமுன்னோடி துக்கம்

மூளைத்தளர்ச்சி உங்கள் அன்புக்குரியவரின் ஆளுமையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றுகிறது.

வருமுன்னோடி துக்கம் என்பது இந்த “அந்நியர்” நீங்கள் நன்கறிந்த உங்கள் அன்புக்குரியவரா என்று எழும் கேள்வியாகும். இதை ஏற்றுக்கொள்ளக் கடினமாக இருக்கலாம், குறிப்பாக நீங்கள் அவருடன் சிறந்த உறவுப் பிணைப்பைக் கொண்டிருந்தால் இன்னும் கடினம், ஆனால் தகவல்தொடர்பு மற்றும் தன்னை வெளிப்படுத்துவதில் இப்போது ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் ஆகிய சவால்களுடன் போராடினாலும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் அதே ஆளுமைதான் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

வருமுன்னோடி துக்கத்தைச் சமாளிக்க இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்:

1

வருமுன்னோடி துக்கம் இயற்கையானது என ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களை நோக்கி தவிர்க்க முடியாத இழப்பு வந்து கொண்டிருப்பதை உணர் நீங்கள் அனுமதிக்கப் படுகிறீர்கள். இந்த பொதுவான நிகழ்வுகளை ஒரு நூற்றாண்டு காலமாக ஆவணப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. நீங்கள் மட்டும் இதில் தனியாப் பாதிக்கப் படவில்லை.

2

உங்கள் இழப்பைப் பெறுவதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் உயிருடன் இருந்தபோதும் மற்றும் பிற விஷயங்கள் நன்றாகவே சென்று கொண்டிருந்தாலும் துக்கம் கொள்வது சரிதான். உங்கள் மறுப்பு, அச்சம், மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகிய உணர்வுகளுக்கு படைப்பாற்றல் மடைமாற்றத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மைண்ட்ஃபுல்னஸ் தத்துவத்தை நிகழ்காலத்தில் இருக்கும் வழியாகவும், உங்களுக்குள் கடந்து செல்லும் பல உணர்வுகளைப்பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்ளும் வழியாகவும் பயன்படுத்தி வாருங்கள். பிறருடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

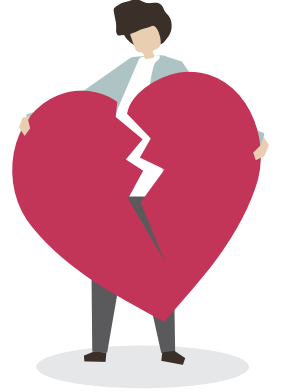
பாரமரிப்பாளர்களில் வருமுன்னோடி துக்கம் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது; துரதிருஷ்டவசமாக உங்கள் முழு நேரத்தையும் பராமரிப்பில் அர்ப்பணித்து கொண்டிருந்தால் நீங்கள் தனியாகவும் ஒதுக்கப்படுவதாகவும் உணர்வீர்கள். உங்கள் பகுதியில் உள்ள அல்லது ஆன்லைனில் கிடைக்கும் ஆதரவுக் குழுக்களை நாடுங்கள். எனவே நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் புரிந்து கொள்பவர்களுடன் நீங்கள் இணைப்பு பெறுவீர்கள்.



3

வருமுன்னோடி துக்கத்துக்கு ஆட்படுவதால் நீங்கள் கைவிட்டதாக அர்த்தமில்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்

அன்புக்குரியவரை ஆதரித்துப் பராமரிக்க நீங்கள் இருக்கும்வரை, நீங்கள் அவர்களைக் கைவிடவில்லை. மரணப்பிடி நோய்கள் நமது கட்டுக்குள் இல்லை. பதிலுக்கு, நீங்கள் செய்பவற்றில் கவனம் கொண்டு, உங்கள் ஆற்றலை அவருடன் அமைதியான மற்றும் அர்த்தமுள்ள ஒன்றாக இருக்கும் கணங்களாக மாற்றிக்கொள்ளப் பயன்படுத்துங்கள்.



4

மீதமிருக்கும் நேரத்தைப் போற்றுங்கள்.

மீதமிருக்கும் நேரத்தை இருதரப்பும் அர்த்தமுள்ளதாகவும், மனநிறைவுகொள்ளச் செய்வதாகவும் செலவிடுங்கள். இந்த நேரத்தில் அவர்களுடன் ஒன்றாகச் செய்வதற்குள்ளவற்றைச் செய்யுங்கள்,

மீண்டும் அவற்றை ஒருபோதும் உங்களால் செய்ய முடியாது. உங்கள் அன்புக்குரியவர் திறந்த மனதுடையவர் என்றால் வருங்காலகே கட்டளைகள் மற்றும் அந்நிமக் கிரியைகள் போன்றவற்றையும் நீங்கள் அவர்களின் விருப்புகளை நிறைவேற்றி வைப்பீர்கள் என உறுதிப்படுத்த நடைமுறை விஷயங்களையும் ஆலோசிப்பீர்கள்.

5

தகவல்தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வருமுன்னோடி துக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறானவை. உங்கள் குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறாக வருமுன்னோடி துக்கத்தை சமாளித்து வரும்தோது, ஒருவருக்கொருவர் தகவல்தொடர்பு கொள்ளத் திறந்த நிலையில் இருங்கள். அன்புக்குரியவரின் மீதமிருக்கும் கணங்களில் நெருங்கிய உறவு மற்றும் நண்பர்களைப் பங்கெடுக்க வகை செய்யுங்கள்.

6

உங்களைப் பேணிக் கொள்ளுங்கள்.

இதைச் சொல்வது எளிது ஆனால் செய்வது கடினம், ஆனால் அதுதான் உண்மை. பழம்பஞ்சாங்க வாக்கியத்தை நினைவுகொள்ளுங்கள். உங்களை நீங்கள் நன்றாகப் பேணிக்கொள்ள வில்லையென்றால் பிறரையும் பேணிக்கொள்ள முடியாது.

7

உங்கள் ஆதரவுப் பிணையத்திலிருந்து உதவி பெறுங்கள்.

பராமரிப்பு மற்றும் வருமுன்னோடி துக்கம் நீண்ட காலத்துக்கு நீடிப்பவையாக இருக்கலாம். உங்கள் ஆதரவுப் பிணையத்தை மதிப்பிட்டு யாரிடம் உதவி பெறலாம் என அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

8

தேவையேற்பட்டால் தொழில்முறை நிபுணரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.
மனிதர்களுக்கு சிக்கலான மனித உணர்வுகளில் சமனம் பெற கொஞ்சம் நேரம் அவசியப்படுகிறது. உங்களை வருமுன்னோடி துக்கம் மற்றும் பிற உணர்வுகள் ஆட்கொள்ளுவது போல் தோன்றினால் தொழில்முறை நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்.

9

விடுதலை உணர்வு இயற்கையே.

ஒருவர் இறந்தால், ஒருவித விடுதலை உணர்வு இயற்கையான பதில்வினை ஆகும். இது குற்ற உணர்வைத் தோற்றுவித்தாலும், எதிர்பார்க்கப்பட்ட மரணம் ஒரு விடுதலை உணர்வைத் தந்தால் அவர்மீது உங்களுக்கு அன்பு குறைவு என்று பொருளில்லை. உங்கள் வாழ்க்கையின் மனஅழுத்தம் நிறைந்த கனமான நேரத்திலிருந்து விடுபடும் இயற்கையான எதிர்வினைதான் அது.

10

நீங்கள் துக்கம் அனுஷ்டிக்க மாட்டீர்கள் என ஊகம் செய்ய வேண்டாம்.

ஒருவரின் இறப்பு முன்கூட்டியே தெளிவுபடுத்தப் பட்டதென்றாலும், இறப்புக்குப் பின் உங்களது துக்கத்தை விரைவு படுத்தும் அல்லது மெதுவாக்கும் என ஊகிக்க வேண்டாம். ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறாக துக்கம் கொள்கின்றனர்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர் காலமாகி 12 மாதங்கள் கடந்த பின்பும் இவற்றில் ஐந்து அல்லது மேற்பட்ட அறிகுறிகளைத் தொடர்ந்து அனுபவித்தால் மருத்துவரை அல்லது ஆற்றுப்படுத்துனரைச் சந்திக்கத் தயங்க வேண்டாம்:

- உங்கள் துக்கத்தினால் உடல்நலம்கெடுதல் அல்லது நோயில் வீழ்தலை உணர்கிறீர்கள்
- நீங்கள் விரும்பியதைவிட அதிகக் காலம் துக்கம் அனுசரிக் கிறீர்கள் என உணர்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு காயம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள அல்லது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள எண்ணுகிறீர்கள்
- நீங்கள் பிறருக்குக் காயமேற்படுத்துவீர்கள் எனக் கவலைப்படுகிறீர்கள்
- இல்லாதவற்றைப் பிழைக்காட்சியாக காண்கிறீர்கள்
- உங்கள் நடத்தை அல்லது வழக்கம் திடீரென்று மாறுகிறது
- தொடர்ச்சியாக இரண்டு வாரத்துக்கும் மேலாக நம்பிக்கை இழந்துபோய் வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கத்தடுமாறுகிறீர்கள்
- உங்களால் வீட்டில், வேலையில் அல்லது பள்ளியில் செயல்பட முடியவில்லை
- உங்களால் குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபட முடியாமை
- உங்கள் பேச்சு மற்றும் உடல் அசைவுகள் மெதுவாகி சோர்வாக உணர்கிறீர்கள்