



அடுத்தது

என்ன?

துயரத்தைப் புரிந்து கொள்ள...

உதவி, சேவைகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை இந்த இணையத் தளத்தில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்: palliativecare.my

தயாரிப்பு:



பதிப்புக்கு ஆதரவு
வழங்கியோர்:



YAYASAN

துயரம் என்பது என்ன?

இழப்பு நேரிடும் போது ஏற்படும் வெளிப்பாடே துயரம். துயரம் இழப்பின் போது ஏற்படும் இயல்பானதும், இயற்கையானதும், தவிர்க்க முடியாததுமான வெளிப்பாடாகும். இது நமது வாழ்வின் அனைத்துப் பரிமாணங்களையும் பாதிக்கும்.

துயரம் மோதும் அலை போன்று மேலும் கீழுமாக இருக்கும். அல்லது புயலில் அகப்பட்ட கப்பல் போல் அங்குமிங்குமாக தள்ளாடும். சில சமயங்களில் முழுமையாக ஆட்கொண்டு பயத்தைத் தரும்.

ஒருவர் இறந்தபின் அவ்விழப்பின் பாதிப்பைச் சரிப்படுத்தி படிப்படியாக வாழ்வில் முன்னோக்கிப் பயணிக்க துயர அனுபவம் முக்கிய அம்சமாகிறது.

துயரத்தினால் ஏற்படும் அனுபவம் என்ன?

ஓவ்வொருவரும் அவரவருக்கு ஏற்ப, தனித்துவமாக, துயரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். துயரத்தை இப்படித்தான் அனுபவிக்க வேண்டும் என்று “சரியான” முறை கிடையாது. அதே போல் அதை “சரிப் படுத்தவும்” முடியாது.

உணர்வுகள் - நாம் அதிர்ச்சி, அங்கலாய்ப்பு, துக்கம், ஏக்கம், ஏற்க முடியாமை, பீதி, மன அமைதி, உணர்வின்மை போன்ற உக்கிரமான உணர்வுகளை அனுபவிக்கலாம்.

சிலர், இறந்தவரோடு இருந்த தொடர்பு அற்றுப் போகும் என்றோ, மறந்து விடுவோமென்றோ, மேலும் விசுவாசமற்றுக் கூடப் போகலாம் என்றோ பயப்படுகிறார்கள்.

எண்ணங்கள் - நமக்கு மனக் குழப்பமும், மனதை ஒரு முகப் படுத்த முடியாத நிலையும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு “வழமைக்கு அப்பாற்பட்ட” அனுபவங்கள் ஏற்படலாம் - இறந்தவர் கனவில் தோன்றவோ அல்லது அவரின் இருப்பை உணரவோ நேரிடலாம். அநேக தருணங்களில் இவ்வனுபவங்கள் ஆறுதல் தருபவை ஆகவும், இறந்தவரோடு நெருக்கமான உணர்வைத் தருவனவாகவும் இருக்கும்.

நமக்கு இவ்விழப்பை என்றுமே ஏற்க முடியாமலிருக்கும் என்று எண்ணலாம். அல்லது பைத்தியமே பிடித்து விடும் போல் கூட தோன்றலாம். இவை யாவுமே பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதளவிற்கு கடினமாக தோன்றுவதோடு இறந்தவரோடேயே இருந்து கொண்டிருந்திருக்கலாம் என்றும் தோன்றும். இவை யாவும் துக்கத்தினதும் மன வலியினதும் வெளிப்பாடுகளே.

உடல் ரீதியான பிரதிபலிப்புக்கள் - சில சமயங்களில் நமக்கு நித்திரை கொள்ள முடியாமலிருக்கும். துயரம் ஏற்படும் போது களைப்பு, பசியின்மை, வாந்தியுணர்வு, வலி போன்ற உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் தென்படலாம். இவ்வறிகுறிகள் நீடிக்குமானால், வைத்தியரிடம் பேசி பிற தாக்கங்களினால் ஏற்பட்டவையல்ல என ஊர்ஜிதம் செய்வது நல்லது.

உறவு முறைகள் - துயரத்தின்போது உறவு முறைகள் பாதிக்கப்படலாம். சில வேளைகளில் நமது மனம் பிறதொன்றில் நிலைத்தவாறு அல்லது இறுக்கமடைந்த நிலையில் வேறு யாரிலுமோ அல்லது பொருட்களிலோ நாட்டமற்று தென்படலாம்.

பழக்கங்கள் - சில வேளைகளில் சோம்பலாகவோ அல்லது அதி சுறுசுறுப்பாகவோ உணர்வதால் நம்முடைய சுய தேவைகளைப் பேணாமல், மாறாக அதிகளவு தூங்கவோ, மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் போன்ற அபாயகரமான பழக்கங்களை நாடவோ முற்படலாம்.

நம்பிக்கைகள் - வாழ்வியல் பற்றிய நமது கோட்பாடுகளை நாம் சந்தேகிக்கலாம். அநேக தருணங்களில் “இது ஏன் எனக்கு நடந்தது” என்று தவிப்பார்கள்.

எமது மகன் இறந்த போது, எமது பெண்களுக்கு ஆறுதல் அறிவுரையாளர் ஒருவரை சந்திக்க ஒழுங்கு செய்திருந்தோம். இதன் மூலம் எங்களின் பெண்கள் தம்முடைய அனைத்து மன பாதிப்புகளையும் எதிர் கொண்டு வாழ்வைத் தொடர முடிந்தது. என்னுடைய மூத்த மகளுக்கு இவ்விழப்பை ஏற்றுக் கொள்ள இரண்டரை வருடங்கள் சென்றன. எமது இழைய மகள் 10 முறை ஆறுதல் அறிவுரையாளரைச் சந்தித்த பின்னரே இழப்பை ஏற்று இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பினாள்.

எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

துயரத்திற்குக் கால எல்லை கிடையாது. நீண்ட காலத்திற்கு, ஏன் பல வருடங்களுக்குக் கூட துயரம் நீடிப்பது ஆச்சரியமல்ல. ஆரம்பத்தில் துயரத்தை ஆழமாக உணர்ந்தாலும், காலப் போக்கில் அதைக் கையாளக் கற்றுக் கொள்கிறோம்.

சில சமயங்களில், ஆரம்பத்தில் பாதிப்பற்று உணர்ந்தாலும் காலப் போக்கில் துக்கம், நம்பிக்கை இழப்பு, மற்றும் கோப உணர்வுகள் வெளியாகக் கூடும். இப்படி மேலும் கீழுமாகவும் மறுபடியும் மறுபடியும் நடப்பதும் துயரத்தின் இயல்பாகும்.

இழப்பு நமது வாழ்வில் என்றுமே விட்டகலாத ஒன்றாகிலும், காலப் போக்கில் வாழ்வில் மறுபடியும் அர்த்தம் துலங்கும்.

எவ்வாறு துயரப் படுகிறோம்?

ஓவ்வொருவரும் துயரப் படுவது வித்தியாசப் படும். துயரப் படுவதற்கென சரியான அல்லது பிழையான முறைகள் இல்லை. சிலர் வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் தனிமையில் துயரப் படுவார்கள். மேலோட்டமாக பார்வைக்குத் தென்படுவதை வைத்து ஒருவர் இப்படித்தான் துயரப் படுகிறார் என்று நிர்ணயிக்க முடியாது.

சிலர் தமது துயரத்தை அழுவதன் மூலமோ பேசுவதன் மூலமோ வெளிப் படுத்துகிறார்கள். வேறு சிலர் பேசுவதற்கு தயக்கம் காட்டி வேலைகளில் தம்மை மும்முரமாக ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறார்கள். ஒரே குடும்பத்தில் உள்ளோரே வெவ்வேறு முறைகளில் தமது துயரத்தை வெளிப்படுத்துவர். மேலும், வெவ்வேறு சமயங்களில் அவர்களின் வெளிப்பாடும் வித்தியாசப் படலாம்.

ஓவ்வொருவரின் வித்தியாசமான வெளிப்பாட்டுக்கும் நாம் மதிப்பளிப்பது முக்கியமாகும்.

“தினம் நடப்பதை அன்றன்று ஏற்றுக்கொள்” என்பது எங்கள் மந்திரமாகி விட்டிருந்தது. இது பழைய மந்திரமென்றாலும் இந்த சூழ்நிலையில், பல இருள் படிந்த நாட்களைக் கடப்பதற்கு இதுவே உதவியாக இருந்தது. மூன்று வருடங்கள் கடந்த பின்னும் நாங்கள் தொடர்ந்தும் மன அளவில் குணமாகிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். அவன் மேலிருந்த அன்பு எம்மை வழி நடத்துகிறது.

உங்களுக்கு நீங்களே உதவுங்கள்

துயரம் என்பது, தெரியாத இடமொன்றிற்கு பயணிப்பது போன்று திட்டமிடவோ, கட்டுப் படுத்தவோ முடியாதது. கடினமான தருணங்களை கடந்து செல்ல சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. எனினும் துயரத்தை அனுபவிக்கும் போது அது உங்களுக்குரித்தான தனிப்பட்ட முறையிலேயே இருக்கும் என்பதை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தனிமையிலும் தனிப்பட்ட முறையிலும்

சில சமயங்களில், உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் உங்களோடேயே வைத்துக் கொள்ள விரும்புவீர்கள்:

- இத்தருணங்களில், முக்கிய, பெரிய முடிவுகளை அவசரமாக எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- இறந்தவருக்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் முறையில் அவரை ஞாபகப் படுத்தும் சின்னம் ஒன்றை அமையுங்கள்.
- இறந்தவருடன் பேசுவதன் மூலமோ, அவர்களின் புகைப் படங்களைப் பார்ப்பதன் மூலமோ அல்லது விஷேட ஸ்தலங்களுக்குச் செல்வதன் மூலமோ அவருடன் தொடர்ந்து உறவு முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு விருப்பமான சடங்கு முறைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் - ஒரு மெழுகுவர்த்தியையோ விளக்கையோ ஏற்றுங்கள், தனித்துவமான இசையைக் கேளுங்கள், அவரை நினைவு படுத்த ஒரு விஷேட இடத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.
- தனிப்பட்ட முறையில் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப் படுத்திக்கொள்ள ஏற்பாடு ஒன்றை அமையுங்கள் - ஒரு குறிப்பேட்டை உருவாக்குங்கள், புகைப் படங்களைச் சேகரியுங்கள்.
- உடற் பயிற்சி - தேங்கிக் கிடக்கும் உணர்வுகளை வெளிப் போக்க நடப்பது, நீந்துவது, தோட்டம் போடுவது போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- உதவுமானால், ஆன்மீகம் மற்றும் சமயம் சார்ந்த விடயங்களை நாடுங்கள்.
- புத்தகங்கள், கட்டுரைகள் மூலம் வேறு பலரின் அனுபவங்களைப் பற்றி வாசியுங்கள்.
- சுய மேம்பாட்டு செயல் முறைகளான தியானம், உடம்பு பிடித்தல் (மலாஜ்), அரோமா தெரபி போன்றவற்றை அணுகுங்கள்.

ஏனையரோடு

ஏனையரோடு கருத்துகளைப் பரிமாறுவதன் ஊடாக துயரத்தோடு கூட எழும் தனிமை மற்றும் ஒதுக்கப் பட்டதான உணர்வுகளைத் தணித்துக் கொள்ளலாம்:

- மற்றவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வதை அனுமதியுங்கள். நீங்களும் இன்னொரு தருணத்தில் வேரொருவருக்கு உதவும் சந்தர்ப்பம் வரும்.
- பழைய நினைவுகளை குடும்பத்தாருடனும் நண்பர்களுடனும் பகிருங்கள்.
- ஆதரவுக் குழு ஒன்றில் இணைவது பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- தொடர்ந்து எப்போதும் துயரத்திலேயே இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள் - உங்களுக்கு முடியும் போது மகிழ்ச்சி தரக் கூடிய விடயங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- உங்கள் ஆதரவு அறிவரையாளர் உடனான சந்திப்பின் போது உங்களின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலையை மையப் படுத்துமாறு பேசுங்கள்.

வாழ்வை மட்டுப் படுத்தும் நோயினால் பாதிக்கப் பட்ட ஒருவருக்கு பராமரிப்பு வழங்குவது நம்மை முற்றிலும் சோர்வடையச் செய்து தனிமைக்த் தள்ளிவிடக் கூடும். பராமரிக்கப் படுபவர் இறந்தவுடன் நீங்கள் முன்னர் செய்து கொண்டிருந்த வேலையிலோ, கூடியிருந்த சமூக குழுக்களிலோ, கழகங்களிலோ, செயற்பாடுகளிலோ நாட்டமற்று மீண்டும் இணைந்து கொள்ள கடினமாக இருக்கும். ஆரம்பத்தில் சில தடவைகள் ஒரு நண்பரையோ, உறவினரையோ அல்லது தன்னார்வாளத் தொண்டர் ஒருவரையோ அழைத்துச் செல்வது மீண்டும் ஈடுபாடுகளை முடுக்கி விட அதை இலகுவாக்கும்.

ஏனையோருக்கு உதவுதல்

துயரத்தில் ஆழ்ந்திருப்போரின் வலியையோ துக்கத்தையோ யாரும் களைய முடியாது. ஆனால் தம்மில் அக்கறையோடு யாரோ உள்ளார்கள் என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஆறுதலாகவும் மருந்தாகவும் இருக்கும். உங்களால் துயரத்தை சரிப்படுத்த முடியாது, ஆனால் ஆதரவாக இருக்க முடியும்.

கீழ்வரும் யோசனைகள் உதவியாக இருக்கும்:

- அவர்களோடு தொடர்பில் இருந்து தேவைப்படும்போது செவிமடுக்கத் தயாராக இருங்கள்.
- நீங்கள் கரிசனையாகவும், ஆதரவாகவும் இருப்பதை வெளிப்படையாகக் காட்டுங்கள்.
- யதார்த்தமான செயல் முறையில் உதவிகளை வழங்குங்கள்.
- அவர்களின் இழப்பிற்கு உங்கள் அனுதாபத்தைத் தெரிவியுங்கள்.
- இறந்தவரின் பெயரை உச்சரிப்பது பொருத்தமாக இருந்தால், அவரைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- குழந்தைகள், தாத்தா, பாட்டி, நண்பர்கள் எனப் பலரும் துயரத்திலிருப்பார்கள் என்பதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- முதன் முறை அவர்களிடமிருந்து எவ்வித வெளிப்பாடும் கிடைக்காவிட்டாலும் மறுபடியும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - நேரத்திற்கு நேரம் அவர்கள் பேசும் மற்றும் பேச விரும்பாமல் இருக்கும் மன நிலை மாறுபடும்.
- அவர்களுடன் பழைய நினைவுகளையும் கதைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- இறந்தவரின் பிறந்த நாள், இறந்த நாள், ஆண்டு நினைவு தினங்கள் முதலியவற்றை நினைவில் வைத்து அனுசரியுங்கள்.

சில நடைமுறைகள் சில நேரங்களில் பொருத்தமற்றவையாக இருக்கும். அவை உள்ளடக்கக் கூடியவை:

- துயரத்திலிருப்போருடன் சந்திப்பைத் தவிர்த்தல்.
- அவர்களின் கோபத்தைச் சொந்தமாக்கி உள்வாங்குவது - அநேக தருணங்களில் இது அவர்களின் துயரத்தின் அல்லது வலியின் வெளிப்பாடே தவிர ஒருவருக்கு எதிரானது அல்ல.
- “உங்கள் உணர்வுகள் எனக்குமப் புகிறது” என்று கூறுவது - ஒவ்வொருவரின் உணர்வும் வித்தியாசப் படும்.
- துயரத்தை இவ்விதத்திலேயே வெளிப் படுத்த வேண்டும் எனத் கூறல்.
- பேசும் விடயத்தை மாற்றி அவர்களை மகிழ்ச்சிப் படுத்த முயல்வது.
- இறந்தவரை ஞாபகப் படுத்தாமலிருக்க அவர் பெயரைச் சொல்லாமலிருப்பது - அவர்கள் அவரை மறந்திருக்க மாட்டார்கள்.
- இறப்பினால் வரக்கூடிய நல்ல விடயத்தைத் தேடுவது.
- இறந்தவர் விட்டுப்போன வெற்றிடத்தை “நிரப்ப” இன்னொருவரை முன்னுரைத்தல்.

எது பேசுவது உசிதம் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். ஒருவரின் நிலையைப் பற்றி நீங்கள் கவலை கொண்டுள்ளீர்களானால், அவருடைய சுக நிலையைப் பற்றி நேரடியாகவே கேட்டறியுங்கள்.

நீங்கள் தவறாக ஏதேனும் செய்து விட்டிருந்தால் அதற்காக மன்னிப்புக் கோருவது எந்நேரத்திலும் பொருத்தமானது. கூடிய வரைக்கும் நட்பையும் உறவு முறையையும் தளர்ந்து விட விடாதீர்கள்.

கடைசியாக, துயரத்தை சரிப்படுத்த உங்களால் இயலாது என்ற கருத்தில் துயரத்திலிருக்கும் ஒருவரை நாடாமலிருக்க வேண்டாம். சாதாரண மனித அன்பின் வெளிப்பாட்டையோ அதன் பயணையோ குறைவாக எடை போட்டு விடாதீர்கள்.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புச் சேவை எனது கணவர் இறக்கும் போது மிகவும் ஆதரவாக அமைந்தது. அவர் இறந்த பின்னும் அப் பராமரிப்புச் சேவையுடன் தொடர்ந்தும் பேசக் கூடியதாக இருந்தது. அவர்களுடைய உதவியுடன், என் கணவர் இறப்பதற்கு முன் நான் விரும்பிச் செய்து கொண்டிருந்த காரியங்களை, என் துயரத்தை எதிர் கொண்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அவர்களின் உதவி இருந்தும் கூட அது கடினமாகவே இருந்தது. சில நாட்களில் இலகுவாகவும் சில நாட்களில் கடினமாகவும் இருந்தது.

துயரம் முழுமையாக ஆட்கொண்டு விட்டதாக உணர்கிறீர்களா?

சில நேரங்களில் நாமும் உதவியை நாடவேண்டியிருக்கும். ஆதரவு அறிவுரை பெறுவது ஒரு வழி, அல்லது ஆதரவுக் குழு ஒன்றில் இணைவது பற்றி யோசிக்கலாம்.

வாழ்வில் துயரம் இயற்க்கையானதும் தவிர்க்க முடியாததுமான உணர்வு, எனினும், சிலருக்கு அது கடும் துன்பமாக இருக்கும். இவ்வாறிருப்பின் தேர்ச்சி பெற்றோரின் உதவியை நாடுவது உசிதம்.

தேர்ச்சி பெற்றோரின் உதவியை நாட வேண்டிய சூழ்நிலையின் அறிகுறிகளாவன:

- தொடர்ந்து நீண்ட நாட்களாக நீடிக்கும் அர்த்தமற்றது போன்ற உணர்வு
- கடும் நித்திரையின்மை
- முன்னிருந்த உறவு முறைகளைத் தொடர முடியாமலிருப்பது
- இறந்தவரின்பால் ஆழ்ந்த தவிப்பும் தேடுதலும்
- ஆழ்ந்த மனத் தாழ்வுணர்வும் ஏக்கமும்
- தனக்கோ பிறருக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணங்கள்

மேலதிக விபரங்களை எங்கு பெறலாம்?

palliativecare.my

ஹோஸ்பிஸ் மலேசியாவின் பலதரப்பட்ட விபரங்கள் அடங்கிய துண்டுப் பிரசுரங்கள் அச்சுப் பதிவுகளாகவோ இணையத் தளத்தில் இறக்கம் செய்யக் கூடியதாகவோ இருக்கின்றன.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு என்றால் என்ன? - இப்பிரசுரத்தில் நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புப் பற்றியும் வாழ்வின் இறுதிக் கட்டப் பராமரிப்புப் பற்றியும் விளக்கப் பட்டுள்ளது.

நான் என்ன கூறலாம் என்ன செய்யலாம்? - இதில் நீங்கள் எப்படி வாழ்வை மட்டுப் படுத்தப் பட்டிருக்கும் நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு உதவலாம் என்பதற்கான விபரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

இறப்பை எதிர் நோக்கும் போது - இறப்பின் தறுவாயில் இருக்கும் ஒருவருக்கு என்னென்ன நடக்கும் என்பதை விளக்கி உங்களை வழி நடத்த உதவும் துண்டுப் பிரசுரம்.

பல நிறுவனங்கள் தொலைபேசி மூலம்
ஆதரவு அறிவுரைகள் வழங்குகின்றன:

Alzheimers Disease Foundation Malaysia

03-7956 2008/ 03-7958 3088

Befrienders

03-7956 8144/ 03-7956 8145

Breast Cancer Welfare Association

03-7954 0133

Cancerlink Foundation

03-7956 9499

Malaysian Mental Health Association

03-7782 5499

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)

03-2162 9178

National Kidney Foundation of Malaysia

03-7954 9048/ 03-7954 9049

National Stroke Association of Malaysia (NASAM)

03-7956 4840

The Malaysian AIDS Council

03-4045 1033

Ti-Ratana Welfare Society

03-7988 1818

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my

மின் அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org

தொலைபேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

நன்றிகள்:

இப்பிரசுரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரசுரமான "Now what? Understanding Grief" இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்பிரசுரத்தில் உள்ள விடயங்கள் யாவுமே ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினது அல்லது பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவினது கருத்துகள் என்பதற்கு அவசியமில்லை.