

நிலைமை சரியாக அமையாத போது உதவி கோருதல்

இணையத்தள கட்டுரை

‘எனக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கின்றது என்பதை முதலில் நான் அறியவில்லை. நான் முழுவதும் நான் அழுதேன். என்னால் உறங்க முடியவில்லை. எதுவுமே சரியாக நடக்கவில்லை. என் அதிர்ஷ்டம் - நான் சந்தோஷமாக இல்லை என்பதை என் பள்ளிவாசலில் இருந்த ஒரு பெண்மணி அவதானித்து என்னிடம் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருந்தாள். அவள் காரணமாகத்தான் நான் ஒரு சமூக சேவையாளரைச் சந்திக்கச் சென்றேன். அடுத்தமுறை இவ்வாறு நிகழ்ந்தபோது நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருந்தேன். நான் உடனடியாக உளவியலாளரைத் தொலைபேசியில் அழைத்தேன். மனஅழுத்தம் என்பது மிகமிக மோசமானது.’

பரீடா, சிரியா நாட்டில் இருந்து வந்தவர்

ஒரு புதிய தேசத்தில் தனிமையில் இருப்பது என்பது மிகவும் கடினமானது. மறுபடியும் புதிதாக வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பது என்பது பரபரப்பூட்டுவது, பல சவால்களுடையது, சிலவேளைகளில் பயங்கரமானது. ஒரு சில சமயங்களில் வேலைப்பழு மிகவும் கூடியதாகத் தென்படலாம். உங்களது செயல்பாடுகளைத் தொடருவதில் கஷ்டம் கூடுவதாக காணப்படலாம். ஒரு தடவையில் சில நாட்களாகவோ அல்லது வாரங்களாகவோ உங்கள் கவலை தொடர்வதை நீங்கள் உணரத் தொடங்கலாம். மகிழ்ச்சியற்ற இந்த உணர்வுகளை அகற்றுவதற்காக மதுபானத்தையோ அல்லது போதைப்பொருட்களையோ நீங்கள் பாவிக்கத் தொடங்கவும் கூடும்.

இவ்வாறாக உங்களைப் பற்றி உணரத் தொடங்கினால் நீங்கள் மனஅழுத்தத்திற்குட்பட்டிருக்கலாம். மனஅழுத்தத்திற்குட்பட்டிருத்தல் என்பது உங்களுடைய மனநிலை, சிந்தனை, உற்சாக மட்டம், பசி, உறக்கம் என்பனவற்றைப் பாதிக்கும். மனஅழுத்தத்திற்குட்பட்டவர்கள் சாதாரண செயல்களைச் செய்வதற்கும் பிறருடன் சேர்ந்திருக்கவும் கஷ்டப்படுவார்கள். பயப்படக்கூடிய அல்லது வன்முறையான சம்பவங்களைப் பார்த்தோ அநுபவித்தோ இருந்தால், இந்த நினைவுகள், கனடாவில் வாழ்க்கையை நீங்கள் அநுபவிப்பதைக் கடினமாக்குவதை உணர்வீர்கள். நீங்கள் இருப்பது ஒரு பாதுகாப்பான நாடு எனினும் கடந்தகாலம் உங்களைப் பயமுறுத்தலாம்.

கவலைப்படுவது அல்லது அச்சப்படுவது என்பது, ஒரு புதிய நாட்டில் வாழ்வதில் ஏற்படக் கூடிய சாதாரண எதிர்விளைவின் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையைப் பயமுறுத்திய சம்பவங்களிலிருந்து தப்பியதன் ஒரு பகுதியாகும். ஆனால் இவ்வாறான உணர்வுடன் சில வாரங்களுக்கு மேலாக நீங்கள் இருப்பதாக எண்ணினால் உதவி கோருவது நல்லது.

கனடாவில் ஒருவர் தன்னுடைய உணர்வுகளைச் சமாளிக்க உதவி கோரும்போது, பலயீனமானவர் என்றோ அல்லது விசர்த்தனமானவர் என்றோ கருதப்பட மாட்டார். அவர்கள், புத்தியுடையவராகவும், ஏதோ தவறென்பதை தெரிந்துகொண்டவராகவும் கருதப்படுவர். இவ்வகையான பிரச்சினைகள் உடையவர்களுக்கு மருத்துவர்கள், சமூக சேவகர்கள், உளவியலாளர்கள், ஆலோசகர்கள் மற்றும் மதத் தலைவர்கள் உதவவுகின்றார்கள். அவர்கள், உங்கள் நிலைமை குறித்தும், எங்கே, எவ்வாறு உதவியைப் பெறுவது என்பதுபற்றி முடிவெடுப்பதற்கும் உதவுவார்கள்.

நீங்கள் மரணத்தைக் குறித்து அதிகமாகச் சிந்தித்துக் கொண்டும் அல்லது உங்களை மாய்த்துக்கொள்ள வேண்டும் போலவும் உணர்வுகளையானால் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையில் உள்ள மருத்துவமனையின் அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். அங்குள்ள அலுவலர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

உங்களுக்கு அவசர நிலைமைகள் ஏற்படும் போது, நீங்கள் பேசக்கூடிய தொலைபேசி ஆலோசகர்களையும் பெரும்பாலான நகரங்கள் கொண்டுள்ளன. இச் சேவை 24 மணி நேரமும் வழங்கப்படுவதனால் இரவோ, பகலோ, எந்த நேரத்திலும் யாருடனாவது நீங்கள் பேசலாம். இச்சேவைகளை 'மனத்துயர் நிலையங்கள்' Distress Centres என்று அழைக்கின்றனர். அவைகளின் தொலைபேசி எண்கள் ஏனைய அவசரகால எண்களுடன் உங்களுடைய தொலைபேசி வழிகாட்டியில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

பின்வரும் பட்டியலை வாசியுங்கள். அதில் உள்ள கூற்றுக்களுள் ஏதாவது உங்களுக்குப் பொருந்துகின்றதா? ஆம் எனில், அவை ஒரு சில வாரத்திற்கு மேல் தொடர்கின்றனவா? அவ்வாறாயின் நிபுணத்துவ உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

1. அநேகமான நேரங்களில் நான் அமைதியின்மையை உணர்வதுடன் நிலையாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்திருக்க முடியவில்லை.
2. மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்காக நான் மதுவருந்துகிறேன் அல்லது போதைமருந்தினால் உச்ச உணர்வினை அடைகின்றேன்.
3. எவ்வளவு நேரம் உறங்கியபோதிலும் எந்தநேரமும் களைப்பாக இருப்பது போன்று உணர்கின்றேன்.
4. நான் மது அருந்துவதாலோ அல்லது போதைமருந்து பாவிப்பதாலோ எனது பாடசாலை அல்லது வேலை நாட்களைத் தவற விட்டுள்ளேன்.
5. நான் மரணத்தைப் பற்றியும், தற்கொலை பற்றியும் அதிகமாகச் சிந்திப்பதை அறிகின்றேன்.
6. மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல், சிந்தித்தல், ஞாபகம் வைத்திருத்தல், தீர்மானம் எடுத்தலில் எனக்குப் பிரச்சினைகள் உள்ளன.
7. நான் எனக்கு நேர்மையாக இருப்பேனெனில், நான் மேலதிகமாகப் பல்வேறு போதைமருந்துகளையோ அல்லது அதிக மதுவையோ உபயோகிக்கின்றேன் என்பது எனக்குத் தெரியும்.
8. பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் பயனற்ற ஒருவனாகவும், குற்ற உணர்வு உடையவனாகவும் உணர்கின்றேன்.
9. எனது நண்பர்களில் அநேகமானோர் என்னுடன் சேர்ந்து மது அல்லது போதைமருந்து அருந்துபவர்களாவர்.
10. அநேகமான நேரங்களில் நான் பலவற்றைப்பற்றியும் அங்கலாய்ப்புறுவதும் கவலைப்படுவதுமாகவும் இருக்கின்றேன்.
11. நான் அநேகவேளைகளில் கோபப்படுகின்றேன்.

12. ஒவ்வொரு நாளினதும் பெரும்பகுதியைக் கடக்க நான் மருந்திலேயே தங்கி இருக்கின்றேன். நான் இவற்றை மருந்தகத்தில் வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

நீங்கள் தனியனாகக் கஷ்டப்படத் தேவையில்லை. உதவி காத்திருக்கின்றது.

உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது மேலதிக தகவல்களுக்கோ அழையுங்கள்:

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான மக்லாக்லின் தகவல் நிலையம்: McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre 1-800-463-6273
ரொறொன்ரோவில் 416-595-6111

உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொது ஆரோக்கிய நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதியில் உள்ள சமூக தகவல் நிலைய விவரங்களுக்கு, தொலைபேசி வழிகாட்டியில், நீலப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும் அல்லது 411 ஐ அழைக்கவும்.

உங்கள் பகுதி குடியமர்வுச் சேவை நிலையங்கள்:

www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

கனடாவில் தனிமையில்: சிறப்பானதாக்குவதற்கான 21 வழிகள், புதிதாக வந்த தனி நபருக்குரிய சுய உதவி வழிகாட்டி என்னும் நூல்களைத் தழுவியது.

பதிப்புரிமை © 2001 தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலுக்கும் உளநலத்திற்குமான நிலையம்