

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

நீங்கள் எப்படி உணரக் கூடும்

நீங்கள் பாலியல் வன்முறையை/பாலியல் துன்புறுத்தலை/நெருங்கிய துணைவரின் வன்முறையை அனுபவித்திருந்தால், உங்கள் உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகளைக் குறித்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படக்கூடும். உங்களுக்குப் பலவிதமான உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் எவ்வாறு அமைதியாக இருக்கிறீர்கள் என்று ஆச்சரியப்படலாம். உணர்வதற்குச் சரியான வழி அல்லது தவறான வழி என்று எதுவும் இல்லை. நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்ச்சிகள் யாவும் உங்களுக்குச் சரியானவையாகும்.

உங்கள் தவறு காரணமாக இது உங்களுக்கு நடந்தது என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். இது அப்படி இல்லை என்பதைத் தயவுசெய்து அறிந்து கொள்ளவும், இந்த சம்பவத்தில் நீங்கள் எந்தப் பழியையும் சுமக்க வேண்டாம். உங்களால் இது நடக்கவில்லை அல்லது இது உங்களுக்கு நடந்திருக்க வேண்டியதில்லை.

நீங்கள் ஊறுபாட்டுக்கு ஆளாகும்போது தெளிவாகச் சிந்திப்பது கடினம். நீங்கள் செய்ய எதிர்பார்க்காத செயல்களை நீங்கள் செய்வதைக் காணலாம். இது ஒரு குழப்பகரமான மற்றும் தீவிரம் மிக்க நேரமாக இருக்கலாம். நீங்கள் துன்புறுத்தப்பட்ட பிறகு குணமடைவதற்கு, நேரமும் சக்தியும் தேவை; நீங்கள் உடனடியாகத் தேறுதலடைவதாக உணராமல் இருக்கலாம். பொறுமையாக இருக்கவும், அத்துடன் இந்த அனுபவம் உங்களை எவ்வாறு பாதித்துள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உங்களுக்குரிய கால அவகாசத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நீங்கள் பின்வருவன உட்படப் பலவிதமான உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகளை அனுபவிப்பதைக் காணலாம்:

- தொலைந்துவிட்டதாக, தனியாக அல்லது தொடர்பில்லாததாக ஒரு உணர்வு
- நீங்கள் அனுபவித்த அல்லது தற்போது அனுபவித்து வருவதை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை எனும் ஒரு உணர்வு
- குழப்பம் அல்லது தெளிவாகச் சிந்திக்க இயலாமை
- உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் மற்றும் அல்லது குமட்டல்/
- சோர்வு திடீரெனத் தோன்றுவதாக அல்லது அவ்வப்போது ஏற்படுவதாக இருக்கலாம்
- உங்கள் தூக்கத்தின் முறைகளில் மாற்றங்கள்
- தலைவலி மற்றும் பதற்றம்
- துக்கம் மற்றும் இழப்பின் உணர்வு
- சிந்தனைகள் மற்றும்/அல்லது நினைவு மீட்டல்களின் உருவில் அனுபவத்தை மீளச் சிந்தித்தல்
- நெருக்கமான உணர்வு பற்றி நீங்கள் உணரும் விதத்தில் மாற்றம்
- மற்றவர்களுடன் நெருங்கியிருக்கும் போது அல்லது மற்றவர்களால் தொடப்படும் போது ஒரு அசௌகரியமான உணர்வு
- மற்றவர்களை நம்ப இயலாமை
- தனியாக இருப்பதற்கு அல்லது இரவில் வெளியே செல்வதற்குப் பயப்படுதல் போன்ற பய உணர்வுகள்
- பதற்றம் அல்லது படபடப்பு போன்ற உணர்வு
- தன்னம்பிக்கை குறைந்த மாதிரியான ஒரு உணர்வு

குணமடைதல் செயன்முறையின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் உணரும் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இந்த அனுபவம் உங்களை எவ்வாறு பாதித்துள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்த எதிர்வினைகள் உங்களுக்கு உதவும். இந்த எதிர்வினைகளைப் புரிந்து கொள்வதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்வது மீட்புச் செயன்முறையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். இந்த விவரங்களைப் படித்த பிறகும் உங்களிடம் உள்ள கேள்விகளுக்கான பதில்களைப் பெறுவது, ஆதரவைத் தேடுவது, உங்களை கவனித்துக் கொள்வது என்பன முக்கியம். உங்களுக்கு உடனடி உதவி அல்லது பணிநேரத்துக்குப்-பின்னர் உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அழைப்பதற்கு, நெருக்கடி நிலையில் ஆதரவளிக்கும் 24-மணி நேரத் தொலைபேசி இணைப்புகளும் பல்வேறு மொழிகளில் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன,

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

போலீசில் முறையிடுதல்

சிலருக்குத், தாங்கள் போலீசில் முறையிட விரும்புகிறார்களா இல்லையா என்பது உடனடியாகவே தெரியும். ஆனால் சிலருக்கு அவர்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்று நிச்சயமாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம். இந்த முக்கியமான முடிவை நீங்கள் எடுப்பதற்கு முன்னர் உங்களுக்கு மேலதிகமான விபரங்கள் தேவைப்படலாம். நீங்கள் தயாராவதற்கு முன்னர் சட்டபூர்வமான விடயங்களைப் பற்றி முடிவு செய்யும்படி உங்களுக்கு யாரும் அழுத்தம் கொடுப்பதற்கு அனுமதிக்க வேண்டாம். உங்களுக்குரிய சரியான முடிவை எடுப்பதற்குப் போதுமான அவகாசத்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் வன்கொடுமை/ குடும்ப வன்முறை ஆகியவற்றுக்குரிய சிகிச்சை மையத்தில், ஒரு வருடத்திற்குத் தடயவியல் ஆதாரங்களைப் பத்திரப்படுத்துவதற்குரிய தெரிவு பாலியல் வன்கொடுமைக்கான ஆதார)த்துக்குரிய விடயங்களை நீங்கள் பூர்த்தி செய்ய விரும்பினால்(உங்களுக்கு உள்ளது. முடிவை எடுப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான நேரத்தை வழங்குவதற்காகவே இந்தத் தெரிவு உள்ளது. ஆதார சான்றுகளைக் காவற்துறையிடம் ஒப்படைக்க நீங்கள் முடிவு செய்தால், அதற்கு உதவுவதற்காகத் தாதியர்கள் உள்ளனர். நீங்கள் தான் முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் உங்கள் அனுமதியின்றி எதுவும் செய்யப்பட மாட்டாது என்பதையும் நினைவிற் கொள்ளவும்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

கடினமான காலங்களைக் கடந்து செல்வதற்கான வழிமுறைகள்

ஆழமாகச் சுவாசித்தல்

- வசதியாக உட்காரவும் அல்லது எழுந்து நிற்கவும்
- மூக்கு வழியாக மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும் (அத்துடன் வயிற்றை வெளியே தள்ளவும்)
- சில வினாடிகளுக்கு மூச்சைப் பிடித்து வைத்திருக்கவும்
- காற்றை மெதுவாக வெளியேற்றவும்
- இதனைப் பல முறை திரும்பச் செய்யவும்
- உங்கள் கவனத்தைச் சுவாசிப்பதில் இருந்து திசைதிருப்பி ஆசுவாசமாக இருப்பதை உணர முயற்சிக்கவும்

தியானம்

- வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்
- கவனச்சிதறல்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு அமைதியான வார்த்தை, சிந்தனை அல்லது உருவத்தின் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கவனம் செலுத்தவும்
- ஆழமாகச் சுவாசிக்கவும்
- உங்களை அச்சுறுத்தும் அல்லது பயமுறுத்தும் எண்ணங்களை நீங்கள் உணர்ந்தால், அவை கடந்து செல்லும்படி விட்டுவிடவும்

கற்பனையாகக் காட்சிப்படுத்தல்

- நிஜமான அல்லது கற்பனையான அமைதியான ஒரு சூழ்நிலையை மனக்கண் முன் கொண்டு வரவும்
- அந்தச் சூழ்நிலையில் உங்களைக் கற்பனை செய்து பார்க்கவும்
- அந்தக் காட்சி விவரங்களைச் சுற்றிப் பார்க்கவும்
- அதிலுள்ள குறிப்பிட்ட வாசனைகள், ஒலிகள், உணர்ச்சிகள், புலனுணர்வுகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தவும்
- இந்தச் சூழ்நிலையில் நீங்கள் உணரும் அமைதியில் ஒருமுகமாகக் கவனத்தைச் செலுத்தவும்

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

நினைவு மீட்டல்கள், அதிக பதட்டம் மற்றும்/ அல்லது பீதி ஆகியவற்றைச் சமாளிப்பதற்குரிய உத்திகள் பின்வரும் பரிந்துரைகள் “நிலைப்படுத்தும் உத்திகள்” (grounding techniques) என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன:

1. சந்தடியற்ற, அமைதியான ஒரு இடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும்
2. ஆழமான மூச்சுகளை உங்கள் மூக்கு வழியாக உட்சுவாசிக்கவும். இது உங்கள் நுரையீரலுக்குக் காற்றோட்டத்தை அதிகரித்து உங்கள் இதயத் துடிப்பு மற்றும் பீதி எதிர்வினைகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. உங்கள் வாய் வழியாக மூச்சை வெளிவிடவும்.
3. உங்கள் எதிர்வினைகளைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அவற்றுடன் போராடவோ முயற்சிக்க வேண்டாம். அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு, அவை கடந்து செல்ல விடவும், பீதியடைதல் ஆபத்தானது அல்ல, அது கடந்து போகும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.
4. ஒருவரிடம் நம்பிக்கை வைத்து, உங்களுக்கு வசதியாக உணர்ந்தால், நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று அவரிடம் சொல்லவும்
5. இயங்கிக் கொண்டிருக்கவும் அல்லது உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும்.
6. உங்களைச் சுற்றியுள்ள எளிமையான பொருட்களில் கவனம் செலுத்தவும். சிலர் தாங்கள் பார்க்கக்கூடிய ஐந்து விடயங்களையும், தாங்கள் கேட்கக்கூடிய ஐந்து விடயங்களையும், தாங்கள் முகர்ந்து பார்க்கக்கூடிய ஐந்து விடயங்களையும் கண்டறிந்து, அந்தச் செயன்முறையை ஒரு தொடர் வரிசையாகப் பீதி குறையும் வரைத் தொடர்ந்து செய்வது உதவியாக இருப்பதைக் கண்டுள்ளனர்.
7. தரையையும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள இயல்பான பொருட்களையும் தொடவும். இந்தச் செயல்கள் உங்களுக்கு ஏதோ ஒன்று ஒரு வகையில் நிலைப்படுத்தப் பட்டதாக உணர உதவுகிறது உதாரணமாக .., உங்கள் கால்களைத் தரையில் ஊன்றித், தற்போதைய நேரம் மற்றும் திகதியை நினைவுபடுத்தவும். அதிகளவு காற்றை உள்ளெடுக்கும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க உங்கள் மூக்கு வழியாக மெதுவாகவும் ஒழுங்காகவும் சுவாசிக்கவும்.
8. மெதுவான சுவாசத்துடன் நேர்மறையான சுய-பேச்சைப் (பேசும் உத்தியைப் பயன்படுத்தவும்).
9. “இப்போது நான் எனக்காகச் செய்யக்கூடிய மிகவும் உதவிகரமான காரியம் என்ன?” என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளவும்.

நீங்கள் பதட்டமாகவோ, கவலையாகவோ அல்லது வருத்தமாகவோ உணரும்போது வெவ்வேறு உத்திகளைக் கைக்கொண்டு பரீட்சித்துப் பார்க்கவும். காலப்போக்கில், எந்த உத்திகள் உங்களுக்குச் சிறந்தவை என்பதை நீங்களே அறிந்து கொள்வீர்கள்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

உங்கள் தூக்கத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது

பின்வரும் பரிந்துரைகள் உங்கள் தூக்கத்தை மேம்படுத்த உதவக்கூடும்:

1. பகலில் உடற்பயிற்சி செய்யவும், பிற்பகலில், இரவு உணவிற்கு முன்னர் இதனைச் செய்வது விரும்பத்தக்கது. இசையுடன் செய்யும் ஏரோபிக் (Aerobic) உடற்பயிற்சி (20 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்) சிறந்தது. ஆனால் 45 நிமிடங்கள் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை செய்யும் விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
2. காலையில் சோர்வாக இருந்தாலும், நீங்கள் தூங்கச் செல்லும் மற்றும் எழுந்திருக்கும் நேரங்களை ஒரேமாதிரிச் சீராக வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும்.
3. 20-30 நிமிடங்கள் படுக்கையில் படுத்திருந்த பின்னரும் உங்களுக்குத் தூக்கம் வராவிடின், உறங்குவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். பதிலாக, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்தும் ஒரு செயலில் ஈடுபட முயற்சிக்கவும். தூக்கம் வருவதுபோல் உணரும்போது படுக்கைக்குத் திரும்பவும்.
4. உறங்கச் செல்வதற்கு முன்னர் வயிறு நிறைய உண்பதனையும் படுக்கைக்குப் பசியுடன் செல்வதனையும் தவிர்க்கவும் (படுக்கைக்கு முன்னர் ஒரு சிறிய சிற்றுண்டி உண்பது உதவியாக இருக்கலாம்).
5. தூங்குவதற்கு முன்னர் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
6. நாளின் கடைசி மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரங்களுக்கு அமைதியாக இருக்கவும் இந்த நேரத்தில் தீவிரமான உடல் அல்லது உளரீதியான செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும்.
7. காஃபின் அல்லது நிக்கொடின் உட்கொள்ளுவதை முடிந்தவரைக்கும் குறைக்கவும். காஃபின் கண்டிப்பாகத் தேவைப்பட்டால், அதனைக் காலையில் நேரத்துடன் குடித்துக் கொள்ளவும்.
8. படுக்கைக்கு முன்னர் கிரமமாகச் செய்வதற்கு ஒரு செயன்முறையை உருவாக்கவும். இது ஒவ்வொரு இரவும் நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்னர் செய்யும் ஒரு செயலாகும்.
9. பகலில் குட்டித்தூக்கம் போடுவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யவும்.
10. தூங்கவில்லையே என்று யோசித்துப் பயப்பட வேண்டாம். உங்களால் தூங்க முடியாத இரவுகளை ஏற்றுக்கொண்டு செயற்படவும். நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் அதைப் பற்றி யோசிக்காமல், எதிர்க்காமல், அல்லது தூக்கமின்மைக்குப் பயப்படாமல் இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக அது உங்களை விட்டுப் போய்விடும்.
11. உங்களுக்கு ஆதரவான ஒருவருடன் உங்கள் உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்களைப் பற்றிப் பேசவும். அவர் ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஆலோசகராக இருக்கலாம். உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை அதிகளவில் பெற்றுக் கொள்வதும், உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதும் உங்கள் தூக்கத்தை மேம்படுத்த உதவும்.