

கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தேவையான சமூக-உளவியல் சார்ந்த ஆலோசனைகள் வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல் கையேடு



icmr
INDIAN COUNCIL OF
MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1911

கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும்
அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தேவையான
சமூகஉளவியல் சார்ந்த ஆலோசனைகள்
வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல் கையேடு

பொறுப்பு துறப்பு:

இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளும், தகவல்களும் இந்தியாவில் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகளை ஆதாரமாகக் கொண்டும், மருத்துவ பரிசோதனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள், மருத்துவமனைகளில் பணிபுரியும் ஆற்றப்படுத்தும் பணியில் இருக்கும் ஆலோசகர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். மேலும், கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் நேரடி தொடர்பில் இருப்பவர்கள் எவ்வாறு தங்களை தற்காத்துக்கொள்வது அல்லது கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டு வீட்டில் அல்லது மருத்துவமனையில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் நபர்களை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்ற ஆலோசனைகள் வழங்க உதவியாக இருக்கும். தேவைப்பட்டால் குழு ஆலோசனை அமர்வுகளையும் அல்லது தனிநபர் ஆலோசனை அமர்வுகளையும் வழங்கலாம்.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் - புதுடெல்லி

கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தேவையான சமூக-உளவியல் சார்ந்த ஆலோசனை வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல் கையேடு.

முதல் பதிப்பு – 2021

© இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம்

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தின் காப்புரிமை பெற்ற பதிப்புகளை இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழக தலைமையகத்தின், நோய்த்தொற்றியல் மற்றும் தொற்றுநோய் பிரிவு, அன்சாரி நகர், புதுடெல்லி என்ற முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழக வெளியீடுகளை மறுபிரதி உண்டாக்கவும், மொழிபெயர்க்கவும், விற்பனை அல்லது வர்த்தகமற்ற விநியோகத்திற்கும் முறையான அனுமதி பெற மேற்கண்ட முகவரியை தொடர்புகொள்ளவும்.

இந்த கையேட்டில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள பதவிகளும், விவரங்களும் வேறு எந்தவொரு நாடு, பிரதேசம், நகரம், பகுதி அல்லது அதன் அதிகாரம் பற்றிய சட்டப்பூர்வ அந்தஸ்து அல்லது எல்லைகள் குறித்து எந்த கருத்தையும் தெரிவிக்கவில்லை.

இந்த கையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நிறுவனங்கள் அல்லது உற்பத்தியாளர்களின் தயாரிப்புகளை இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் பரிந்துரைக்கவில்லை.

இந்த கையேட்டில் பிழைகளும், நீக்கப்படவேண்டிய பகுதிகளும் இருக்கலாம்.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் மிகுந்த கவனத்துடன் சரிபார்த்து இந்த கையேட்டை வெளியிட்டுள்ளது. எனினும், இந்த கையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விவரங்கள் குறிப்பிட்ட காலவரையறைக்குட்பட்டது.

இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விளக்கங்களின் பொருள்களை புரிந்துகொள்வதும் பயன்படுத்துவதும் இந்த கையேட்டை பயன்படுத்துபவரின் பொறுப்பு. இதனால் ஏற்படும் எந்த பாதிப்புகளுக்கும் இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் பொறுப்பேற்காது.

ஏதேனும் பரிந்துரைகள் இருப்பின், தயவுசெய்து இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழக தலைமையகத்தை தொடர்புகொள்ளவும்.

இந்த கையேட்டினை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

இந்த சமூக-உளவியல் ஆலோசனைக் கையேட்டை, இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்தால் அமைக்கப்பட்ட குழு அங்கீகரித்துள்ளது. இந்த கையேடு நாடு முழுவதும் உள்ள தலைசிறந்த மனநல வல்லுநர்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. கொரோனாவை பெருந்தொற்று என்று அறிவித்த நாள் முதற்கொண்டு அதிகப்படியான மக்கள் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். உளவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் மக்களுக்கு ஏற்படும் துயரங்கள், எதிர்காலத்தில் கொடிய மனநோயாக மாறும் அபாயத்தை தடுக்க உளவியல் ரீதியான முதலுதவி மிகவும் தேவைப்படுகிறது. இதன் முதற்படியாக, இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அல்லது பரிசோதனை முடிவுகளுக்காகக் காத்திருக்கும் நபர்களுக்கும், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் மற்றும் முதல்நிலை மருத்துவ பணியாளர்களுக்கும் வழங்கப்படுகிறது.

அடிப்படை ஆலோசனைத் திறனில் பயிற்சிபெற்று முதுகலை பட்டம் பெற்ற சமூகப் பணித்துறை, உளவியல், மானுடவியல் மற்றும் பிற அறிவியல் துறை சார்ந்த ஆலோசகர்களுக்கு இந்தக் கையேடு ஓர் சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும். இந்த கையேடு, கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது பரிசோதனை முடிவுகளுக்காக காத்திருக்கும் நபர்கள், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் முதல்நிலை மருத்துவ பணியாளர்களின் மனநல தேவைகளை சந்திக்க உறுதுணையாக இருக்கும். எனினும், ஆலோசகர், ஆலோசனை பெறவரும் தனிநபர்களின் பிரச்சனைகளுக்கு ஏற்றார்போல் மாற்றியமைத்து ஆலோசனைகள் வழங்கலாம்.

இந்த கையேட்டின் மையநோக்கமானது, கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது பரிசோதனை முடிவுகளுக்காகக் காத்திருக்கும் நபர்கள், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் முதல்நிலை மருத்துவ பணியாளர்களின் மனநலத்தேவைகளை புரிந்துகொள்ளவும், அதற்கு தீர்வு காணவும் ஆலோசகர்களுக்கு வழிகாட்டுவதாகும். ஆலோசகர்கள் இந்த நபர்களுக்கு நம்பகமான தகவல்களை அளிக்கவும், அவர்களின் துயரங்களை தணிக்கவும் உதவிசெய்ய முடியும். இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் துயரங்களை சந்திக்கும் மக்களுக்கு உதவுவதற்கும், ஆதரவளிப்பதற்கான கட்டமைப்பு மற்றும் வழிமுறையையும் தருகிறது. மேலும், இந்த பெருந்தொற்று காலத்தில் ஆலோசகர்கள் தங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் தகுந்தார்போல் ஆலோசனை திறன்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் சந்திக்கும் துயரங்கள் உட்பட பல்வேறு பிரிவுகளின்கீழ் இந்த கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆலோசனை வழங்குவதற்கு முன்னதாக ஆலோசகர் இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களை கவனமாக படிக்கவும். பெருந்தொற்று குறித்த தகவல்களை உலக சுகாதார மையம், சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் போன்ற நம்பகமான அமைப்புகளின் இணையதளத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சரியான தகவல்களை அறிந்து அதன்படி ஆலோசனை வழங்கவேண்டும்.

இந்த கையேட்டினை நிபுணர்களின் உதவிக்கு ஒரு மாற்றாக நாம் கருதக்கூடாது. ஆலோசகர் தீவிரமான மனநல பாதிப்பினை கண்டறியும் தருணத்தில் ஆலோசனை பெறும் நபரை உடனடியாக உளவியல் நிபுணரின் உதவிக்கு பரிந்துரை செய்வது அவசியம்.

இந்த கையேடு உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என நாங்கள் நம்புகிறோம். நன்றி!

கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குத் தேவையான சமூக-உளவியல் சார்ந்த ஆலோசனை வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல் கையேடு.

பொருளடக்கம்

வரிசை எண்	தலைப்பு	பக்கம் எண்
1	அறிமுகம்	1
2	சமூக-உளவியல் ஆலோசனைக்கான அடிப்படைக் கொள்கைகள்	3
3	கொரோனா நோய்த்தொற்று பாதிப்புக்குள்ளான நபர்களுக்கான சமூக-உளவியல் ஆலோசனைக்கான சிறப்புக் கொள்கைகள்	15
4	கொரோனா நோய்த்தொற்று பாதிப்புக்குள்ளான நபர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நேரடி தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கான சமூக-உளவியல் ஆலோசனைக்கான சிறப்புக் கொள்கைகள்	23
5	இணைப்பு - 1 பயிற்றுநர்களுக்கான பயிற்சிக்கு செயல்விளக்க படக்காட்சி (பவர் பாய்ண்ட்) தயார்செய்வது எப்படி?	29

பின்னணி

கொரோனா நோய்த்தொற்று (கோவிட்-19), கடுமையான நோயுற்ற தன்மை, இறப்பு மற்றும் வீரியமிக்க பரவல் போன்ற காரணங்களால் மக்கள் மனங்களில் அச்சத்தை உண்டாக்கியுள்ளது. எனவே, தனிநபர் நோய்த்தொற்றுக்கான கவலை மற்றும் நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சகஊழியர்களுக்கு நோய்த்தொற்றை பரப்பக்கூடிய தன்மை ஆகியவை பதற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளது. தொற்றுநோய்க்கு உள்ளாவது போன்ற இடையறாத அச்சம் மனஅழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஏற்கனவே மனஅழுத்த பிரச்சனை இருக்கும் நபர்களின் மனநிலை மேலும் பாதிப்படையக்கூடும். மேலும் அவர்களின் பிரச்சனையின் தீவிரம் அதிகரிக்கக்கூடும்.

தற்போதைய சூழ்நிலையில் சமூகஉளவியல் ஆலோசனை தேவை:

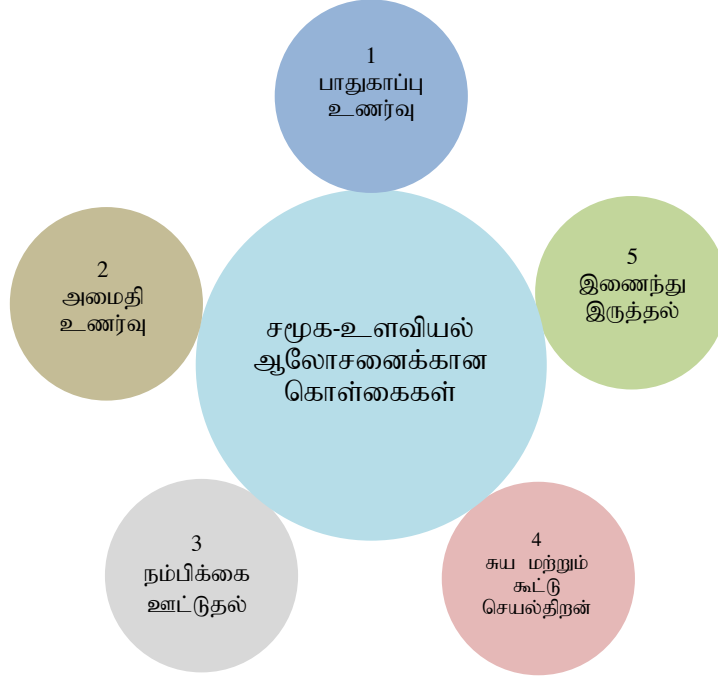
மனஅழுத்த விகிதம் சமூகத்திலுள்ள பல்வேறு தரப்பு மக்களிடையே மாறுபட்டு காணப்படலாம். குறிப்பாக, பாதிக்கப்படக்கூடிய குடும்ப நபர்கள் மற்றும் முன்கள பணியாளர்கள், கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ) அதிக மனஅழுத்தம் மற்றும் கவலையால் பாதிப்படையக்கூடும். இந்த அச்சங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் சில யதார்த்தமானவையாக இருந்தாலும், சிலவேளைகளில் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாததாலும், வதந்திகள் மற்றும் தவறான தகவல்களாலும் உருவாக்கப்படுவதாக உள்ளது. கொரோனா தொடர்புடைய சமூக-களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை தேவைப்படுகிறது. கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை சமூகத்தில் ஒதுக்கிவைக்காமல், அரவணைத்துச் செல்வதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

நோய்த்தொற்று தடுப்பு மற்றும் மருத்துவ நடவடிக்கை மிக முக்கியமானதாக இருந்தாலும், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் மனநலம் சார்ந்த நெருக்கடிகளை தவிர்ப்பதற்கு அவசரகால தலையீடுகள் முக்கியமானவை. குறிப்பாக, பாதிக்கப்பட்ட நபர் நேரடியாகவும், அவரின் குடும்ப உறுப்பினர்கள், அவரை பராமரிப்பவர் மற்றும் சுகாதார பணியாளர்களுக்கு மறைமுகமாகவும் மனநலன் சார்ந்த தலையீடுகளுக்கு இது அவசியமாக இருக்கும்.

கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நேரடித் தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கு போதிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல், சரியான விஞ்ஞான அறிவு வழங்குதல் மற்றும் சமூக-கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமான முறையில் சமூக-உளவியல் ஆலோசனை வழங்குதல் மிகவும் அவசியம்.

கூடுதலாக, பெரிய அளவிலான தலையீடு என்பது தற்போதைய குறிக்கோள் என்பதால் சில மனநல நிபுணர்களின் திறனை மேம்படுத்துவதைவிட பெரிய அளவிலான சாத்தியமான மற்றும் சிக்கலற்ற நேரடியான தலையீட்டின் தேவை அதிகமாக உணரப்பட்டுள்ளது. இதுதொடர்புடைய விவாதிக்கப்பட்ட அனைத்து சிக்கல்களையும் கையாளுவதற்காகவே இந்த வழிகாட்டுதல் கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வரையறுக்கப்பட்ட சமூக-உளவியல் பராமரிப்பின் சில அடிப்படைக் கொள்கைகளை பின்பற்றி இந்த வழிகாட்டுதல் கையேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதோடு, ஒரு தொழில்முறை மனநல சமூக-உளவியல் ஆலோசகர், சமூக உளவியல் துறையின் ஐந்து அத்தியாவசியக் கொள்கைகளை பின்பற்றி ஆலோசனை சேவைகளை வழங்க வேண்டும். ஐந்து அத்தியாவசியக் கொள்கைகள் கீழே உள்ள படத்தில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது (Hobfoll, 2007).



யாரெல்லாம் ஆலோசனை அல்லது ஆதரவு வழங்க முடியும்?

- தொழில்சார் ஆலோசகர்கள்
- உளவியல் அல்லது சமூகப் பணியில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தும் ஆலோசனை அனுபவம் உள்ளவர்
- மனநல ஆலோசனையில் பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரப் பணியாளர்கள்
- கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு உதவுவதற்காக தன்னார்வத்துடன் சேவைசெய்ய விரும்பும் பயிற்சி பெற்ற நபர்கள்

பிரிவு - 2: சமூக-உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான அடிப்படை கொள்கைகள்

ஆற்றுப்படுத்துபவர் தங்களிடம் ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களுடன் நல்லுறவை ஏற்படுத்த பல்வேறு யுக்திகளை பயன்படுத்தவேண்டும். இது அவர்களின் நடத்தைகளில் நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த உந்துதலாகவும், குடும்ப பராமரிப்பை வழங்கவும் உதவியாக இருக்கும். ஆற்றுப்படுத்தல் அமர்வுகள், சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் (ஆற்றுப்படுத்துபவர் மற்றும் ஆலோசனை பெறும் நபர் அல்லது நபர்கள்) முழு பங்கேற்பும், பகிர்தலும் இல்லாமல் நடத்தப்படக்கூடாது. மேலும் இது ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட அமர்வாகவும் இருக்கக்கூடாது, ஏனெனில் எல்லா நபர்களும் ஒரேமாதிரியாக இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு நபர்களின் தேவைகளையும் தனித்தனியாக தீர்வுகாண, ஆலோசனை பெறும் நபர்களை மையப்படுத்திய அணுகுமுறையை பயன்படுத்தவேண்டும்.

1. ஆலோசனை அல்லது ஆற்றுப்படுத்தலின் இலக்குகள்

கொரோனா போன்ற பெருந்தொற்றின் காலங்களில், வெற்றிகரமான ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது ஆலோசனை பெறுபவரின் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் அவரின் முடிவெடுக்கும் திறன் மற்றும் நடத்தைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாகும்.

- ♦ **பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை ஊக்குவித்தல்:** பொதுமக்களிடையே தற்போது குழப்பமான தகவல்கள் அதிகமாக உள்ளன. ஆலோசனையின் ஒரு பகுதியாக, ஆலோசகர், ஆலோசனை பெறும் நபரிடம் இதுபோன்ற தவறான தகவல்கள் அல்லது புரிதல்கள் இருப்பின் அவற்றை கேட்டறிந்து சரியான தகவல்களை வழங்குவதன் மூலம் தெளிவுபடுத்த வேண்டும். இரண்டாவதாக, அவரின் குடும்ப உறுப்பினர்களை பாதுகாத்துக்கொள்வதில் அவர்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளை கேட்டறிந்து தேவை ஏற்பட்டால் மேலும் நல்ல ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்.
- ♦ **உடனடி துயரத்தை குறைத்தல்:** ஆலோசனை பெற வரும் நபர்கள் அதிகப்படியான துயர நிலைகளில் இருக்கலாம். இந்த சூழ்நிலையில் ஆலோசகர் அமைதியாகவும், பொறுமையாகவும், தன்னையும், இந்த ஆலோசனை அமர்வின் நோக்கத்தையும் அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டு, ஆலோசனை பெறும் நபர் பகிர்ந்துகொள்ளும் விவரங்களை கவனமாகக் கேட்டு அதை திரும்பவும் சொல்லி தகவல்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஆலோசகர் அவர்கள் சொல்வதை கவனமாக செவிகொடுத்து கேட்டபிறகு பொதுவான மற்றும் வெளிப்படையான கேள்விகள் கேட்பதன் மூலம் தேவைப்படும் தகவல்களை மேலும் சேகரித்துக்கொள்ளலாம். மிக அதிகப்படியான துயரத்தில் அவர்கள் இருப்பார்களேயானால் அதற்கான தீர்வை விரைந்து எடுக்க முயற்சிக்காமல், அந்த குறிப்பிட்ட சிக்கல் சார்ந்த விவாதத்திலிருந்து சற்று விலகிச்செல்லலாம்.
- ♦ **கவலையை இயல்பாக்குதல் மற்றும் கவலையை சரிசெய்வதற்கான ஆரோக்கியமான வழிகளை உருவாக்குதல்:** இந்த சூழ்நிலையில் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றுவது இயல்பானது என்பதையும், அதை சரிசெய்யும் முயற்சியில் அவர்கள் தனியாக இல்லை என்பதையும் அவர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவிசெய்யுங்கள். “நீங்கள் இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில்

முழுகியிருக்கிறீர்கள் என்பதை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது”, “உங்கள் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகளை அதிகமாக சந்தித்து வருகிறீர்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது” போன்ற வார்த்தைகளை சொல்வதன் மூலம் அவர்களின் நன்மதிப்பை பெறமுடியும். மேலும், இந்த கவலைகளிலிருந்து அவர்கள் மீண்டுவர கீழ்க்காணும் ஆரோக்கியமான ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்.

- 1) அவர்கள் வாழ்க்கையின் எந்த குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகள் அல்லது அம்சங்கள் அவர்களை அதிகம் கவலையடையச் செய்கிறது, எவையெல்லாம் அவர்களை குறைவாக கவலையடையச் செய்கிறது என்று கண்டறியவும்.
- 2) மற்ற நேரங்களை ஒப்பிடும்போது எந்த நேரங்களில் அவர்கள் அதிக கவலையை உணர்கிறார்கள் என்பதையும், அதற்கான காரணங்களையும் கண்டறியவும்.
- 3) இதுவரையில் கவலைகளை சமாளிக்க அவர்கள் மேற்கொண்ட முயற்சிகளை அடையாளம் காண அவர்களுக்கு உதவுங்கள். மேலும், தங்கள் கவலைகளை சமாளிக்க அவர்களின் நெருங்கிய உறவினர்கள் மேற்கொண்ட சில வழிமுறைகளையும் கேட்டு தெரிந்துகொள்ளவும்.
- 4) கவலை போன்ற உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் நிலையற்றவை என்பதையும், அவை காலத்தின்போக்கில் கடந்துசெல்லக்கூடியவை என்பதையும் முன்னிலைப்படுத்தவும்.
- 5) இதுவரை கவலைகளிலிருந்து மீண்டுவர அவர்களுக்கு கைகொடுத்த வழிமுறைகளை பின்பற்ற அறிவுறுத்தவும். மேலும் அவர்களின் வாழ்க்கை சூழலுக்கு ஏற்பவும், அவர்களின் நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்றார்போலவும் சாத்தியமான பல வழிகளை உருவாக்கவும்.
- 6) ஆழமான மூச்சுப்பயிற்சி, ஆசுவாசப்படுத்துதல் மற்றும் நினைவாற்றல் நுட்பங்கள் போன்ற ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட முறைகளை பரிந்துரை செய்யவும்.

♦ **வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஆக்கபூர்வமான வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளுதல்:** தங்கள் வாழ்க்கை பிரச்சனைகள் குறித்த கவலையுடன் வரும் நபர்களுக்கு அவர்களின் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு மிகவும் யதார்த்தமான மற்றும் எளிதில் செய்யக்கூடிய கீழ்க்கண்ட யுக்திகளை கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவிசெய்யவேண்டும். சிக்கல்களை அடையாளம் காண்பது, சாத்தியமான சில தீர்வுகளை எடுப்பது, அவற்றின் நன்மை தீமைகளை கண்டறிவது, மற்றும் அவற்றில் எந்த தீர்வு மிகவும் சாத்தியமானது மற்றும் மிகுந்த பலனளிக்கக்கூடியது போன்றவற்றைக் கண்டறிவது.

♦ **உறவுகளை பலப்படுத்தும் உரையாடல்களை அதிகரிக்கவும்:** குடும்பத்தில் வெளிப்படையான மற்றும் ஆதரவான உரையாடல்களின் அவசியத்தை கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். விமர்சனக் கருத்துக்களை குறைப்பதற்காக அவர்கள் மேற்கொண்ட முயற்சிகளை ஏற்றுக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்தவும், மேலும் ஆதரவான சொற்களை பயன்படுத்தவும் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

- ◆ தங்கள் வாழ்க்கை சவால்களை சிறப்பாக எதிர்கொள்ள தனிநபர்களுக்கு உதவுங்கள் மேலும் எதிர்கொள்ளும் யுக்திகளை மேம்படுத்த சில பொருத்தமான வழிமுறைகளை பரிந்துரை செய்யவும்.
- ◆ யதார்த்தமான நம்பிக்கையின் உணர்வை உருவாக்குங்கள்: மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தைகளை தவிர்ப்பதன் மூலம் இதை நம்மால் கவனமாக செய்ய இயலும். கடினமான உரையாடல்களின்போது ஒரு ஆலோசகர் யதார்த்தமாகவும், அமைதியாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்க இது பெரிதும் உதவுகிறது.

2. ஆற்றுப்படுத்துதல் வழங்குதற்கு தேவையான திறன்கள்:

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பது ஆலோசனை பெற வரும் நபர்கள் எவ்வாறு உணருகிறார்கள், அவர்கள் தீர்வு பெற வந்திருக்கும் பிரச்சனைகள் குறித்து அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது போன்ற அவர்களின் உணர்வு சார்ந்த மற்றும் அறிவார்ந்த அனுபவங்கள் குறித்த பிரச்சனைகளுக்கு உதவும் அணுகுமுறையாகும்.

- ◆ **பங்கேற்பது:** ஒரு குடும்பமாக பங்கேற்கும்போது அவர்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும். எந்தவகையில் என்று பார்க்கும்போது, அவர்களின் கவலைகளுக்கு செவிசாய்ப்பது மற்றும் அவர்களை மென்மையாகவும், மிகவும் மரியாதையுடனும் நடத்துவது. உதாரணமாக “நான் நீங்கள் பேசுவதை கேட்கத்தான் இங்கு இருக்கிறேன்”, “உங்கள் கவலைகள் என்ன என்பது பற்றி மேலும் நான் அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்” என்பதுபோன்ற வார்த்தைகளை நாம் பேசும்போது அதை நாம் அவர்களுக்கு உறுதி செய்ய முடியும்.
- ◆ **கவனமாகவும் முழு ஈடுபாட்டுடனும் செவிசாய்ப்பது:** ஒரு நபர் முதலில் என்ன சொல்ல வருகிறார் என்பதை கவனமாக கேட்பதன் மூலம் அவரின் அல்லது அவர்களின் பிரச்சனைகளை முழுவதுமாக புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும்.
- ◆ **பொதுப்படையான கேள்விகளைக் கேட்பது:** உதாரணமாக “உங்கள் மனதில் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது?” “இந்த நிலைமையைப் பற்றி யோசிக்கும்போது அது உங்களுக்கு கவலையளிக்கிறதா?” “இந்த சூழ்நிலையை சரிசெய்வதில் அல்லது கையாள்வதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடியவை யாவை?” போன்ற பொதுப்படையான கேள்விகளை நீங்கள் கேட்கும்போது, அது அவர்களின் பிரச்சனைகளை நமக்கு தெளிவாகவும், விவரமாகவும் எடுத்துரைக்க உதவியாக இருக்கும். கூடுதலாக சில குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளில் தெளிவான பதில்கள் கிடைப்பதற்காக “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்று பதில்களை கொடுக்கக்கூடிய கேள்விகளையும் கேட்கலாம்.
- ◆ **அனுதாபத்தை வெளிப்படுத்துதல்:** இந்த கடினமான தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலங்களில் ஆலோசனை பெறும் நபர்களுக்கு நாம் ஆதரவாக இருப்பதை உறுதிசெய்வது, ஆற்றுப்படுத்துதலின் மிகமுக்கியமான நோக்கமாகும். “உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும்

கடினமான நேரம் என்பதை நான் அறிகிறேன்”, “நீங்கள் எடுத்துள்ள இந்த முயற்சியின் மூலமாக நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தின் மீது எவ்வளவு அக்கறையோடு இருக்கிறீர்கள் என்பதை என்னால் உணரமுடிகிறது” என்பது போன்ற வார்த்தைகளை நாம் அவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளும்போது நாம் நம்முடைய அனுதாபங்களை வெளிப்படுத்தமுடியும். இதன் மூலம், ஆற்றுப்படுத்துபவர் பங்கேற்பாளரிடம் ஒரு நெருக்கமான இணக்கத்தையும் மனதளவில் நல்ல உதவியையும் வழங்க முடியும்.

- ◆ **நம்பகத்தன்மையை உறுதிப்படுத்துதல்:** ஆலோசனை பெறும் நபர்களுக்கு அவர்கள் பகிர்ந்துகொள்ளும் விவரங்கள் அனைத்தும் இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும் என்பதை தெளிவுபடுத்த வேண்டும். இது அவர்களின் பிரச்சனைகள் குறித்து விளக்கமாக எடுத்துரைக்க பேருதவியாக இருக்கும். மேலும் அவர்கள் பகிர்ந்துகொள்ளும் செய்திகள் எதுவும் மற்ற யாருடனும் பகிர்ந்துகொள்ளப்படமாட்டாது என்பதையும், உரையாடல்கள் எதுவும் பதிவு செய்யப்படமாட்டாது அல்லது வேறு எந்த நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்படமாட்டாது என்பதையும் தெளிவாக அவர்களுக்கு புரியும் வகையில் எடுத்துரைக்கவேண்டும். ஆலோசனை பெறும் நபர்களின் வாழ்க்கைக்கோ அல்லது அவர்களை சார்ந்த நபர்களுக்கோ ஏதாவது ஆபத்து நேரிடலாம் என்ற பட்சத்தில் மட்டும் ஆலோசனை பெறும் நபரின் ஒப்புதலுடன் அந்த விவரங்களை சம்பந்தப்பட்ட நபரின் நெருங்கிய உறவினர்களுக்கோ அல்லது உயர் அதிகாரிகளுக்கோ வழங்கப்படும் என்பதையும் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
- ◆ **எளிமையான மொழிநடையை பயன்படுத்துதல்:** ஆலோசனை அமர்வுகள் சிறப்பாகவும் பயனுள்ள விதத்திலும் அமையவேண்டுமெனில், ஆலோசகர் எளிமையான மொழிநடையை பயன்படுத்தவேண்டும். குறிப்பாக உதாரணங்களை சொல்லி புரியவைக்க முற்படும்போது அந்த உதாரணங்கள் அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு பொருத்தமானதாக இருக்கவேண்டும். வழங்கப்படும் வழிகாட்டுதலுக்கான யுக்திகள் அவர்களால் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில் இருத்தல் அவசியம். வழங்கப்படும் ஆலோசனைகள் அனைத்தும் அவர்களால் எளிதாக புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மொழியில் அல்லது மொழிநடையில் இருக்கவேண்டும்.
- ◆ **உளவியல் கல்வி:** இது ஆலோசனை தேடி வருபவரின் தேவையைப் பொறுத்து அடிப்படை உண்மைகளை தெரிவிப்பது, தகவல் பரிமாறுவது மற்றும் நம்பகமான மூலாதாரங்களைப் பற்றி தெரிவிப்பது ஆகும். கொரோனா நோய்த்தொற்று தொடர்பான தகவல்களுக்காக, அதற்கான நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களை, உலக சுகாதார அமைப்பு, நோய்க்கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம், ஐக்கிய நாடுகள் சபை மற்றும் இந்திய அரசு ஆகியவற்றால் உறுதிசெய்யப்பட்ட தகவல்களை தெரிவிக்கலாம். நீங்கள் தகவல்களை பகிரும்போது, அந்த தகவல்கள் தெளிவாகவும், முன்பின் முரண்பாடுகள் இல்லாதவைகளாகவும், மற்றும் ஆலோசனை பெறும் நபர்களுக்கு புரிந்ததா என்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.
- ◆ **தேவைப்படும்போது பாதுகாப்பு மற்றும் நெருக்கடி மேலாண்மையை மதிப்பீடு செய்தல் (பரிந்துரையின் மூலமாக):** ஆலோசனை பெறும் நபர் தனக்குதானே தீங்கிழைத்துக் கொள்வது பற்றி நினைக்கிறாரா?, அல்லது எல்லாம் முடிந்து விட்டது என்று நினைக்கிறாரா?, அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது திட்டங்கள் ஏதேனும் உள்ளதா என்பதை மதிப்பீடு செய்வது முக்கியம். அதே சமயம் வன்முறை அல்லது தவறான பயன்பாடு போன்ற அபாயங்கள் உள்ளனவா?, வேறு எந்த வகையிலும் ஆபத்திற்கு உட்படுத்தக்கூடிய போதை பொருட்கள்

உள்ளனவா?, வேறு எந்த வகையிலும் ஆபத்திற்கு உட்படுத்தக்கூடிய போதை பொருட்கள் பயன்பாடு உள்ளனவா என்பதையும் மதிப்பீடு செய்தல் முக்கியம். அபாய மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில், ஆலோசனை பெறும் நபரின் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

◆ **களங்கப்படுத்துவது மற்றும் பாகுபாடு காட்டப்படுவதால் வரும் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது (அப்படி ஏதேனும் இருந்தால்):**

- 1) அந்த நபரைப் பற்றியும் அவரின் குடும்ப நபர்கள் பற்றியும் அவரது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் எந்த விதமாக கூறுகிறார் என்பதைப் பற்றியும் கண்டறிதல் வேண்டும்.
- 2) கொரோனா பரவல் பற்றிய சரியான தகவல்களை அவர்களுக்கு சொல்லி, அது சம்மந்தப்பட்ட மூலாதாரங்களை அவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம் அவரின் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு சென்றடையும்படி செய்யவேண்டும்.
- 3) அண்டை வீட்டார்கள் மூலம் வன்முறையோ அல்லது தாக்குதலோ நிகழும்பட்சத்தில் அவர்களின் பாதுகாப்பிற்கு அவசரகால அழைப்பு எண்ணை தரவேண்டும்.

◆ **பொருத்தமான பரிந்துரைகளை வழங்குதல் மற்றும் பிற சேவைகளுடன் இணைத்தல்:** ஆலோசகர்கள் அவசர காலத்தில் பின்வரும் அதிகாரிகளின் தொடர்பு எண்களை வைத்திருக்கலாம் மற்றும் தேவைப்பட்டால் ஆலோசனை பெறும் நபர்களுக்கும் வழங்கலாம்:

- 1) காவல்துறை, மருத்துவம், பெண்கள் ஆதரவு மையம், போதை மறுவாழ்வு மையம் குழந்தை/முதியோர் மற்றும் மனநல ஆலோசனை மைய உதவி தொலைபேசி எண்.
- 2) ஆலோசகர்கள், ஆலோசனை பெறும் நபரின் குறிப்பிட்ட தேவையை அறிந்து அதற்கு ஏற்றார்ப்போல் உள்ளூர் சேவை மையங்களை கண்டறிதல் வேண்டும். இது மருந்து மற்றும் மளிகை பொருள்களை வீட்டில் கொடுக்கும் சேவை அமைப்புகளின் தொலைபேசி எண்ணையும் உள்ளடக்கியது.

◆ **பிரச்சனைகளை களைதல்:** ஆலோசனை பெறும் நபர்கள் பல்வேறு பிரச்சனைகளுடன் மனநல ஆலோசகர்களை அணுகலாம். ஆலோசனை பெறும் நபரின் பிரச்சனைகளை களைய பின்வரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்:

- 1) பிரச்சனையை கண்டறிதல் மற்றும் பிரச்சனைக்கான அறிக்கையை உருவாக்குதல்.
- 2) பிரச்சனை எப்போது ஆரம்பிக்கிறது மற்றும் அது எந்த அளவிற்கு தீவிரமாக இருக்கிறது என்பதை கண்டறியவேண்டும்.
- 3) எவரெல்லாம் இந்தப் பிரச்சனையில் அங்கம் வகிக்கிறார்கள் என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும்.
- 4) சிகிச்சைக்கு வருவதற்கு முன்னர் ஆலோசனை பெறும் நபர் அவருடைய பிரச்சனையை தீர்க்க இதுவரை எடுத்த நடவடிக்கைகள் பற்றி அறியவேண்டும்.
- 5) அவற்றில் எந்த முயற்சி பயனளித்தது என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும்.

- 6) இந்த முயற்சிகளில் உள்ள நன்மை தீமை குறித்து மதிப்பிட்டு, தேவைப்படுமானால் கூடுதல் முயற்சிக்கான ஆலோசனைகளை வழங்க வேண்டும்.
- 7) ஆலோசனை பெறும் நபர் எப்படி இந்த முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென நினைக்கிறார் என்பதை ஆராய்ந்து, இதிலுள்ள நன்மைகளில் கவனம் செலுத்தி தீமைகளை குறைக்க வேண்டும்.
- 8) இந்த முயற்சிகள் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகிற மற்றும் உண்மையான முடிவுகளை கண்டறிதல் வேண்டும்.
- 9) ஆலோசனை பெறும் நபர், அவர்கள் எதிர்பார்த்த உண்மையான முடிவுகளை காட்சிப்படுத்திப் பார்க்க உதவவேண்டும்.

◆ **இயல்பான நம்பிக்கையையும், வலிமையையும் மேம்படுத்துதல்:** ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களை சமாளித்து அதை தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் இயற்கையிலேயே உண்டு. கடினமான உண்மைகளை விட பொய்யான நம்பிக்கைகளை கொடுப்பதே அந்த மனிதனுக்கு மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஆலோசகர்கள், ஆலோசனை பெறும் நபரின் பலம், அவர்களின் வசம் உள்ள ஆதரவு அமைப்புகள் மூலம் சவால்களை சமாளிக்கும் திறன் ஆகியவை மேம்பட உதவ வேண்டும். உதாரணமாக,

- 1) பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழிகளை பின்பற்றி முயற்சிசெய்வது மற்றும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- 2) உங்கள் கேள்விக்கு சரியான பதிலை தரமுடியுமா என்று தெரியவில்லை. ஆனால், நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்கள் மூலமாக நான் அதை உங்களுக்கு தர முயற்சி செய்கிறேன்.
- 3) “நீங்கள் மிகவும் பலவீனமாக அல்லது தோல்வி மனநிலையில் இருக்கும் போது நீங்கள் செய்யும் செயல் அல்லது நினைவில் தோன்றும் விவரங்களைக்கொண்டு நம்பிக்கையோடு யதார்த்தமான வழிமுறைகளை உருவாக்குதல் நல்லது.

◆ **செயல்பாடுகளை வரையறுத்தல்:** ஆலோசகர்கள், ஆலோசனை பெறும் நபரின் அன்றாட வாழ்க்கை முறையை கண்டறிந்து அதற்கேற்ப தினசரி ஆரோக்கியமான நடைமுறையை வடிவமைப்பதற்கு உதவவேண்டும். கீழ்க்காணும் அம்சங்கள் அந்த செயல்பாட்டில் இருக்குமாறு உறுதி செய்யவேண்டும்.

- 1) ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 7 முதல் 8 மணிநேர உறக்கம்.
- 2) உறங்குவதற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன்பாக மின்சாதன பொருட்களான கைபேசி மற்றும் மடிக்கணினி ஆகியவற்றை பயன்படுத்தாமை (திரையில் இருந்து வரும் நீல நிற ஒளியானது மெலடோனின் என்னும் தூக்கம் வரச்செய்யும் சுரப்பியை பாதிப்பதால், தூங்குவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது)
- 3) தூங்குவதற்கு முன்னர் மன-அழுத்தத்தை குறைக்க இதமான குளியல், புத்தகங்கள் படித்தல் மற்றும் ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி
- 4) உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா ஆகியவற்றை செய்தல்.

5) முச்சுப்பயிற்சி மற்றும் தசை தளர்வு பயிற்சி.

6) மகிழ்ச்சியாக குடும்பத்துடன் நேரத்தை செலவிடுதல் மற்றும் விருப்பமானவர்களுடன் தொலைபேசியில் உரையாடுதல்.

7) வேலை பார்க்கும் நேரத்தை திட்டமிடுதல்.

ஆலோசகர்கள், அந்தந்த மருத்துவமனையில் பொறுப்பிலுள்ள மருத்துவ அதிகாரிகளுடன் அல்லது உள்ளூர் அதிகாரிகளுடன் தொடர்புகொண்டு குறிப்பிடப்பட்ட வசதி இருக்கிறதா என்பதனை உறுதிப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

3. எவ்வகையான ஆதரவு தரப்படவேண்டும்:

- ♦ ஒருவரின் பிரச்சனையை பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பிக்கைக்குரிய குழல்: ஆற்றுப்படுத்துவது ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய மற்றும் பாதுகாப்பான இடமாக இருத்தல் அவசியம். அங்கே ஆலோசகர், ஆலோசனை பெறும் நபரின் பிரச்சனையை அவரின் கோணத்தில் இருந்து கேட்டு, புரிந்துகொண்டு, ஆலோசனை பெறும் நபர் விரும்பும் வழியில் பயணிக்க முயற்சி எடுக்கவேண்டும். அமைதியாக இருத்தல், மரியாதையாக நடத்துதல், ரகசியத்தை பாதுகாத்தல், பிறரை பற்றி முன்தீர்மானிக்காமல் இருத்தல், பொறுமையாக இருத்தல் மற்றும் ஆறுதல் அளித்தல் போன்றவை பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யும். ஆலோசகர்கள் மற்றும் ஆலோசனை பெறும் நபரின் உறவில் சமமான நிலையை வழங்குவதற்கு முயற்சிகள் செய்யவேண்டும்.
- ♦ மனநல ஆதரவு: ஆலோசனை பெறுபவர் அதிக துன்பத்துடன் ஆலோசகரை அணுகுகிறார். அவர்களின் துன்பத்தை குறைத்து அவர்களின் வாழ்வின் மற்ற அம்சங்களை பற்றி கவனம் செலுத்த உதவவேண்டும். கூர்மையாக கவனித்தல், உணர்வை பிரதிபலித்தல், கரிசனமாக இருத்தல் மற்றும் ஆதரவு தருதல் ஆகியவற்றின் மூலம் உறுதிசெய்யலாம்.
- ♦ நம்பகமான தகவல்களை கொண்டுசேர்த்தல்: நம்பகமான தகவல்களை அணுக ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு ஆலோசனையாளர் உதவவேண்டும். அவர்களின் புரிதல், கல்வித் தகுதி, மொழி விருப்பம் மற்றும் அவர்களின் பிரச்சனையின் தன்மை கொண்டு ஆலோசகர், ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு எந்தவகையான ஆலோசனை பொருந்துமோ அவற்றின் மூலம் உதவி செய்யவேண்டும்.
- ♦ மருத்துவம் மற்றும் மனநல சேவைக்கான பரிந்துரை: ஆலோசனையின் ஒரு பகுதியாக, ஆலோசகர் ஒரு விரைவான மனநல பரிசோதனை செய்யவேண்டும். தேவைப்பட்டால் போதுமான பிற சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்யவேண்டும்
- ♦ பிற சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்யவேண்டும்: ஆலோசகர், ஆலோசனை பெறுபவருக்கு தேவைப்படும் பிற சேவைகள் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளுதல் அவசியம். ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்குத் தேவைப்படும்பட்சத்தில் ஆலோசகர் அவர்களுக்கு சேவையை பற்றிய தெளிவான விளக்கத்துடன் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்.

4. ஒரு திறமையான மனநல ஆலோசகரின் தகுதிகள்:

ஒரு பயனுள்ள ஆலோசனை எப்போது நடக்குமெனில் ஆலோசகர் மற்றும் ஆலோசனை பெறும் நபருக்கும் இடையே ஒரு பரஸ்பர புரிதல் நிகழ்ந்து ஒருவருக்கு ஒருவர் கருத்துக்களை பகிர்வதன் மூலமாகவே நடக்கும். ஒரு நல்ல திறமையான ஆலோசகரின் தரத்தை பின்வரும் ஆலோசனை திறன்களை வைத்துக்கூறலாம்.

- 1) **அரவணைத்தல்:** ஆலோசனை பெறும் நபரின் பயம் மற்றும் கவலையை பகிர்ந்து கொள்ள ஏதுவான சூழ்நிலையை உருவாக்குதல்.
- 2) **ஏற்றுக்கொள்ளுதல்:** முழுமையான ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது நிபந்தனையற்ற அன்பு நிறைந்த ஒரு நிலையை உருவாக்குதல் மற்றும் அது மற்றவரின் நிலையைப் பற்றி எதிர்மறையான முன்தீர்மானங்கள் செய்யாமல் இருத்தல்.
- 3) **நெகிழ்வுத்தன்மை:** அமர்வுகளின் மூலம், ஆலோசனை பெறுபவருடைய தேவைகள் என்னென்ன என்பதை ஒரு ஆலோசகர் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஒரு ஆலோசகர் ஆலோசனை பெறுபவருடைய கோணத்தில் இருந்து பார்த்தல் அவசியம்.
- 4) **புதுப்பித்துக்கொள்ளுதல்:** தற்போதுள்ள ஆலோசனை தேவைப்படும் சூழ்நிலையில் ஒரு மனநல ஆலோசகர் தினசரி நிகழ்வுகள், மருத்துவ அல்லது உளவியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் தன்னிடம் ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களுக்கு தகுந்த ஆலோசனை அமர்வுகளை நடத்த ஏதுவான அனைத்து விவரங்களையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- 5) **சூழ்நிலைகளை புரிந்துகொள்ளுதல்:** ஒரு நபர் தற்போது வசிக்கும் இடம், சமூக பொருளாதாரம், கலாச்சாரப் பின்னணி மற்றும் தற்போதைய சூழ்நிலையை பொறுத்து அவருக்கான மனநல ஆலோசனை தேவைகள் மாறுபடுகிறது. அவ்வாறு அவர்களின் தேவைகேற்றார்போல் ஆலோசனை வழங்கும் முறையை மாற்றிக்கொள்ளவில்லையெனில் அது சரியான மனநல ஆலோசனைகள் வழங்குவதற்கு போதுமானதாக இருக்காது. மேலும் அது அவர்களுடைய உடனடி தேவைகளையும் நிவர்த்தி செய்யாது.

அடிப்படை விதிகள்:

1. விளக்கமான பதில் தேவைப்படும்போது வெளிப்படையான (open ended) கேள்விகளைக் கேட்பது உதவியாக இருக்கும். வெளிப்படையான கேள்விகள் ஆலோசனைக்காக வருபவர் பேசுவதை ஊக்குவிப்பதோடு, மேலும் அந்த உரையாடல் தொடர்வதை ஊக்குவிக்கிறது.
2. ஆலோசனைக்காக வருபவரின் புரிதலை உறுதிப்படுத்துவதும் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார நடத்தைகள் சார்ந்த எண்ணங்களை மாற்றத் தூண்டுவதும், அதை தக்கவைப்பதும் மிகவும் முக்கியம்.
3. ஆலோசனைக்காக வருபவரின் பலம், முயற்சிகள், பொறுமை மற்றும் பிற குணாதிசயங்களில் கவனம் செலுத்துதல். பின்னர், விவாதித்தவற்றை சுருக்கிக்கூறி ஆலோசனை பெறுபவர் தனிமைப்படுத்தல், பாதுகாப்பு, சோதனை மற்றும் பராமரிப்பு ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ள தேவையான அவரது பலத்தை உணர உதவும்.

4. இந்த காலகட்டத்தில் ஆலோசனை வேண்டும் நபர் தங்களால் மாற்றிக்கொள்ள கடினமாக நினைக்கும் நடத்தைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை பற்றி விவாதிக்கவும்.
5. மாற்றத்தை நோக்கி ஆலோசனை நாடி வருபவரை வழிநடத்த உதவும் வழிமுறைகளை உருவாக்கி அதை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மைகளைக் கையாளுவதற்கு உதவுதல் அவசியம்.
6. மாற்றத்தை நோக்கி: ஒரு புரிதல் ஏற்பட்டவுடன், ஆலோசனை பெற வருபவரின் பண்புகளை புரிந்துகொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. “மாற்றக் கோட்பாட்டை” பயன்படுத்தி அவர்களின் ஆசை, திறமை, காரணங்கள் மற்றும் மாற வேண்டிய தேவைகளை நோக்கி ஒரு அடி எடுத்து வைக்கவும்.
7. மேல் குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளை “பிரதிபலிப்பு மற்றும் ஆதரவு அறிக்கைகள்” மூலம் ஆலோசகர் வலுப்படுத்த வேண்டும்.
8. இறுதியாக, ஆலோசனை பெற வருபவரை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதையும், அமர்வு முழுவதும் தன்னை பற்றி அவர் வெளிப்படையாக பேசுவதையும் உறுதி செய்யவேண்டும்.

5. ஆற்றுப்படுத்துதலுக்கான கொள்கைகள்:

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பது ஒரு தொடர் செயல்முறையாகும். ஆலோசகர் ஒவ்வொருமுறையும் ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களை சந்திக்கும்போது கீழ்க்குறிப்பிட்ட கொள்கைகளை மறுபரிசீலனை செய்யவேண்டியது அவசியம்தானா என்பதை அவ்வப்போது முடிவுசெய்தல் வேண்டும்.

- 1) ஆற்றுப்படுத்துபவர் ஆலோசனை பெற வருபவர் குறித்து முன்தீர்மானம் செய்யாமல் இருப்பது அவசியம். ஆலோசனை பெற வருபவருக்கென்று தனிப்பட்ட கருத்துக்கள் மற்றும் கண்ணோட்டங்கள் இருப்பதையும், அவர்கள் சொந்தமாக முடிவு செய்யமுடியும் என்பதையும் ஆற்றுப்படுத்துபவர் மதிக்கவேண்டும். ஆலோசனை பெற வரும் நபர் மீது ஆலோசகர் தன்னுடைய தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள், கண்ணோட்டங்கள் மற்றும் மதிப்பீடுகளை தவிர்த்தல் அவசியம்.
- 2) **நம்பகத்தன்மை மற்றும் பாதுகாப்பு உணர்வு:** ஆலோசனை பெற வரும் நபர் எந்தவொரு துன்பகரமான தகவல்களின் நிகழ்வு அல்லது அவரின் தனிப்பட்ட அடையாளங்களை குறித்து எந்தவொரு கவலையுமின்றி பகிர்ந்துகொள்ளும் நிலையை ஆலோசகர் ஏற்படுத்தவேண்டும். ஒருவேளை இரகசிய பாதுகாப்பில் ஏதேனும் வரைமுறைகள் இருப்பின் அவற்றை ஆலோசனை பெற வரும் நபரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- 3) **கரிசனம்:** ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களின் உணர்வுகளை புரிந்துகொள்வதும் மற்றும் ஆலோசனைக்கான உறவுமுறையை உருவாக்குவதும் ஒரு நல்ல ஆலோசனைக்கு அவசியமாகும்.

6. ஆற்றுப்படுத்துபவர்கள் செய்யக்கூடாதவை

- 1) **ஆலோசனை அமர்வில் கவனமின்மை மற்றும் கவனச்சிதறல் இருப்பது:** ஒரு ஆலோசகர் குறைந்தபட்ச கவனச்சிதறல்கள் கூட இல்லாமல் கருத்து பரிமாற்றத்தை ஒரு அமைதியான இடத்தில், வேறு யாரும் உடன் இல்லாமல், ஆலோசனை பெற வரும் நபர் மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்தி பேசுவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும் மற்றும் குறிப்புகள் எடுக்க வேண்டும். கவனத்துடன் கேட்பதற்கான சில வழிமுறைகள்; அடிக்கடி தலையசைத்தல், ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய உடல்மொழிகள், மற்றும் நேரடி கண் தொடர்பு.
- 2) **சிக்கலான மருத்துவ சொல்லாடல்களை பயன்படுத்துவது:** ஆலோசகர்கள் எளிமையாகவும் நேரடியாக எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வழக்கு மொழியை பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்யவேண்டும். அவர்கள் ஆலோசனை பெற வரும் நபர் மதிக்கப்படுகிறார், புரிந்து கொள்ளப்படுகிறார், ஆலோசகரின் செய்தியை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டார் என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- 3) **ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களுக்கு தவறான தகவல்களைத் தருவது:** ஒரு ஆலோசகர் “தனக்கு தெரியாது” என்று வெளிப்படையாக கூறுவதும், தெரியாதபட்சத்தில் “முழுமையான தகவல்களை கண்டறிந்து வழங்குகிறேன்” என்று கூறுவது எப்போதும் நல்லது. ஆலோசகர் தரும் தகவல்கள் உண்மையானவை மற்றும் நம்பகமானவை என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும், அதேசமயத்தில் அவை கேள்விப்பட்ட அல்லது பிரபலமான கருத்து அல்லது நம்பத்தகாத ஆதாரங்களை சார்ந்ததாக இருக்கக்கூடாது.
- 4) **தவறான நம்பிக்கையை அளித்தல் அல்லது தவறான வாக்குறுதிகளை வழங்குதல்:** ஒரு ஆலோசகர் ஆலோசனை பெற வரும் நபரின் உடனடித் துயரத்தைக் குறைக்க அவரின் அறிவு மற்றும் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட அம்சங்களுக்கான உத்திரவாதம் வழங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். “எல்லாம் சரியாகிவிடும்”, “எல்லாம் சரியான நேரத்தில் / இடத்தில் வரும்”, “நீங்கள் சரியாக இருப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்” “எல்லா தொல்லைகளும் நீங்கும்” போன்ற சொற்றொடர்களை பயன்படுத்தப்படக்கூடாது.
- 5) **ஆலோசனை பெற வரும் நபர் மீது தனிப்பட்ட கருத்துகள் அல்லது முடிவுகளை சுமத்துதல்:** ஆலோசகர் அவரிடம் ஆலோசனை பெற வரும் நபரின் விருப்பத்தை பொறுத்து தனது கருதுகோள் மற்றும் மாற்று வழிகளை பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்யவேண்டும். ஆனால் அவர்களின் பரிந்துரைகள் பின்பற்றப்படாவிட்டால் ஆலோசனை பெற வரும் நபர் மீது வருத்தத்தைக் காட்டுவதோ, கண்டிப்பதோ கூடாது.

7. தொலைபேசி ஆலோசனைக்கான பரிசீலனைகள்

கீழ்க்கண்ட தலைப்புகள் தொலைபேசி வழியாக ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குவது மற்றும் தொலைபேசி ஊடகத்திற்கு ஏற்றவாறு ஆலோசனை திறன்களை மாற்றியமைத்தல் பற்றிய சிறப்புக் கருத்தாய்வுகளை தெளிவுபடுத்துகிறது.

தொலைபேசி ஆலோசனை சேவையைத் தொடங்குவதற்கு முன்:

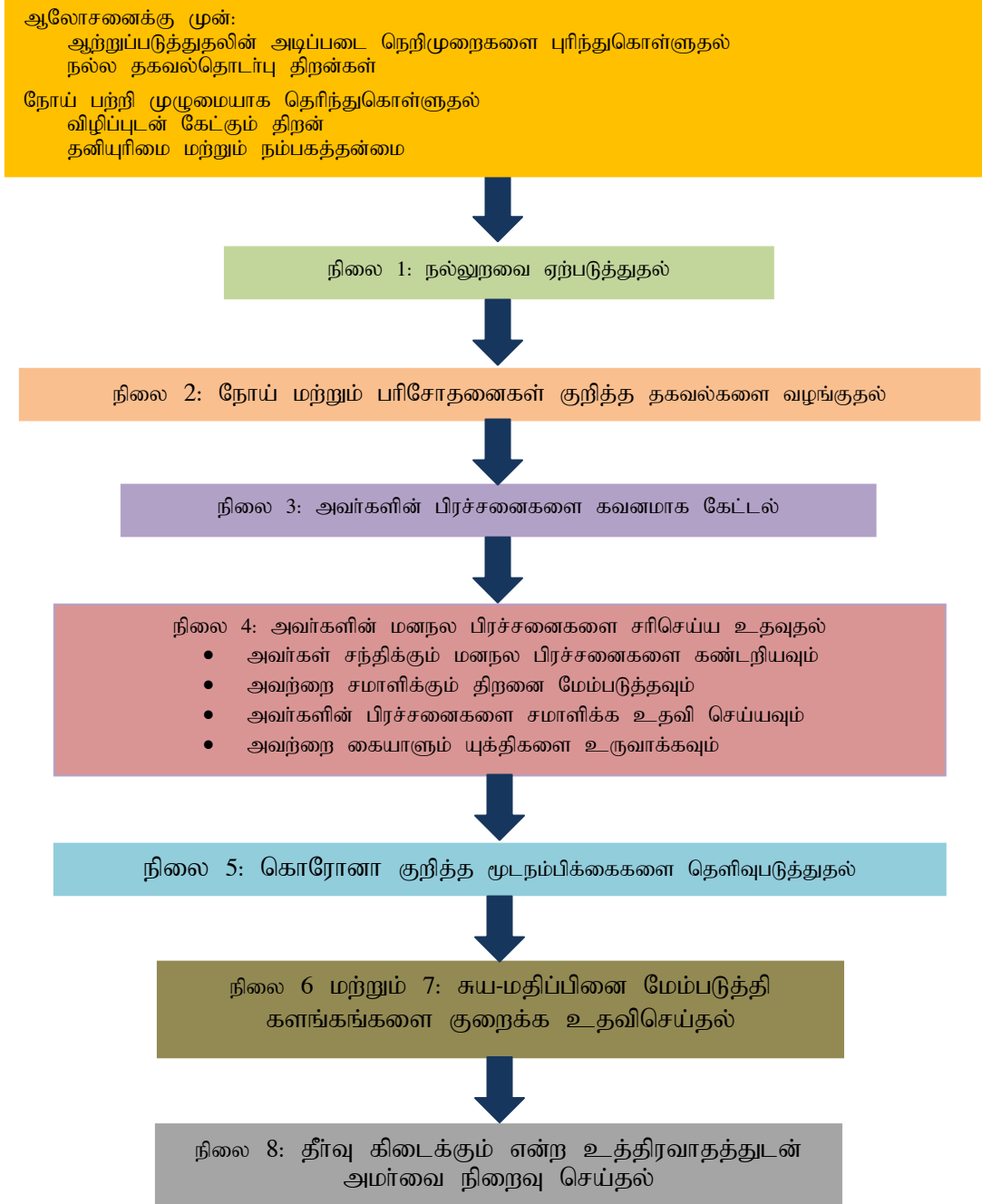
- ஆலோசனைக்கான நோக்கத்தை உறுதிபடுத்துவது.
- அழைப்பு காலம், அழைப்பு, திரும்ப அழைப்பதற்கான வழிமுறைகள், தொடர் கண்காணிப்பு கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.
- குழு உறுப்பினர்களிடையே அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களின் ரகசியத்தன்மையைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான நெறிமுறைகளை உருவாக்குதல்.
- நெருக்கடி நிகழ்வுகளில் ரகசியத்தன்மையை மீறுவதற்கான நெறிமுறைகளை உருவாக்குதல்.
- அழைப்பு விவரங்களை ஆவணப்படுத்தும் நெறிமுறைகளை உருவாக்குதல்
- சேவைக்கான நெறிமுறை கட்டமைப்பு (நம்பகத்தன்மை, அடையாள மறுப்பு, அழைப்பு பதிவு, எல்லை மேலாண்மை, ஆலோசகர் திறன், நெருக்கடி மேலாண்மை, ஆலோசகர் சுய-பாதுகாப்பு போன்றவை)
- தொலைபேசி ஆலோசனையின் உரையாடல் செயல்முறை முழுவதையும் திட்டமிடுதல் மற்றும் அழைப்பை எடுப்பதிலிருந்து அழைப்பை முடிக்கும் வரை வெவ்வேறு நிலைகளுக்கு பொருத்தமான சொற்களஞ்சியங்களை உருவாக்குதல்.
- பரிந்துரை கோப்புகங்கள் மற்றும் பரிந்துரைக் கொள்கைகளைத் தயாரிக்கவும்.

தொலைபேசி மூலம் ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குவதற்கான பரிசீலனைகள்:

- ஆலோசனை சேவைகளை வழங்குவதற்கு முன் தொழில்நுட்பம் மற்றும் அதன் அம்சங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆலோசனை பெற விரும்பும் நபரின் தொலைபேசியை கையாளும் திறன் பற்றி தேவைப்பட்டால் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தொலைபேசி ஆலோசனையின் நோக்கம் மற்றும் ஆலோசகரின் பங்கு என்ன என்பதை அழைப்பாளருக்கு தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தொலைபேசி ஆலோசனையின் நம்பகத்தன்மையை அழைப்பவருக்கு உறுதிப்படுத்தவும்.
- ஆலோசனை பெறுபவர் மற்றும் ஆலோசகர், அடையாளம் இல்லா தன்மை மற்றும் இருவழி நம்பகத்தன்மையை வழக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். ஆலோசகர் அருடைய தனிப்பட்ட தொடர்பு விவரங்களை ஆலோசனை பெறுபவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம்.
- நம்பகத்தன்மையின் விதிமுறைகளைப் பற்றி ஆலோசனை பெறுபவருக்குத் தெரிவிக்கவும்.
- நெருக்கடியான நேரங்களில் ஆலோசனை பெறுபவரின் அபாயங்களை மதிப்பிடுவது பற்றியும் நெறிமுறைகளைப் பற்றியும், நெருக்கடி மேலாண்மை மற்றும் பரிந்துரைகளை பற்றியும் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.
- ஆலோசனை பெறுபவர் தொலைபேசி மூலம் உதவி பெறும் போது அதற்கு பொருந்தும் சட்டங்களைப் பற்றி அறிந்திருங்கள்.
- தொழில்நுட்ப ஊடகத்தில் நேருக்கு நேர் தலையீடுகளை வழங்குவதற்கான உங்கள் திறன்களை மாற்றியமைக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒருவேளை கேலிசெய்தல், பாலியல் அல்லது தொல்லை அழைப்புகள் வந்தால் சேவையின் நோக்கத்தை மற்றும் வரம்புகளை அழைப்பாளருக்கு பணிவுடன் தெளிவுபடுத்தவும்.
- நோய்க்குறியறிதல் அல்லது மருத்துவ ஆலோசனைகள் வழங்கவேண்டாம்.
- அறம் சார்ந்த வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றவும்.
- ஆலோசகர் தனக்கு ஏற்படும் சோர்வு, மன-அழுத்தம் மற்றும் எரிச்சல் போன்ற அறிகுறிகளை கவனித்து சுய-பராமரிப்பை வழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

8. ஆலோசகர்களுக்கான வழிமுறைகள்:

இந்த வழிமுறைகளை ஆலோசகர்கள் அல்லது தன்னார்வலர்கள் ஆலோசனை பெற வரும் நபர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும்போது பின்பற்றவேண்டும்.



9. ஆற்றுப்படுத்துபவர்கள் / தன்னார்வலர்களுக்கான சுய-பராமரிப்பு:

- ◆ **மையப்படுத்துதல்:** ஆலோசனை வழங்குபவர் தனது உடல், மனம் மற்றும் சமூக-உணர்வுகளை கொரோனா நோய்த்தொற்று சூழலின்போது பாதுகாப்பதில் முன்னுரிமை அளியுங்கள்.
- ◆ **சுய-விழிப்புணர்வு:** வேறு எந்த அம்சத்தையும் கவனம் செலுத்துவதற்கு முன்பு சுய விழிப்புணர்வு என்பது முக்கியமான முதல் படியாகும்.

- ◆ **பிரதிபலிப்பு:** ஆலோசகர், ஆலோசனை பெற வரும் நபர்கள் இருக்கும் அதே இடத்தை பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அந்த சூழ்நிலையால் பாதிக்கப்படுகிறார். இந்த ஆலோசனை செயல்பாட்டிற்கு குறிப்பிட்ட கால அளவு தேவைப்படுகிறது. ஆலோசனை பெற வரும் நபர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள், அவர்களுக்கு என்ன தேவை மேலும் அவர்களுடனான ஒத்திசைவு ஆகியவற்றை அறிய குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- ◆ **வழக்கங்கள்:** தோராயமாக கட்டமைக்கப்பட்ட அட்டவணையை உருவாக்குவது ஆலோசனை பெறுபவருக்கான குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கவும், நேர பராமரிப்பு மற்றும் அவசியமற்ற எரிச்சலை தவிர்க்கவும் உதவுகிறது.
- ◆ **ஓய்வெடுத்தல்:** கொரோனா போன்ற சோர்வடைய செய்கின்ற அவசரநிலைகளில், இடையிடையே ஓய்வெடுத்தல் என்பது தேவையான புத்துணர்வு அடைவதற்கும், ஆலோசகர் பணியை திறம்பட செய்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.
- ◆ **ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை:** கொரோனா போன்ற பெருந்தொற்று சூழ்நிலைகள் தீவிர மன-அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். மனநல ஆலோசனை சுய-பராமரிப்பில் மிகவும் உதவகரமாக இருக்கும். குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், வழிகாட்டிகள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் இணைந்திருக்க இணையதளங்கள் உட்பட பல்வேறு வழிகளை ஆக்கப்பூர்வமாக பயன்படுத்தவும்.

முடிவுரை:

எதிர்வரும் மாதங்களில் தொற்றுநோய் பலவீனமடையும் என்பதால் சிலருக்கு அறிகுறிகள் குறையலாம், மற்ற சிலருக்கு தொடர்ந்து இருக்கலாம். சுகாதாரப் பணியாளர்களின் மனநல விளைவுகளைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும், மீட்டெடுக்கவும், கொரோனா நோயாளிகளைக் கவனிக்கும் நபர்கள் தேவைப்படுவார்கள். கொரோனா மற்றும் தொற்றுநோய்க்கு பிந்தைய கட்டத்தில் மனச்சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் மன உளைச்சல் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்வதில் ஆலோசகர்கள் / தன்னார்வலர்கள் முக்கிய பங்கு வகிப்பார்கள்.

முக்கிய அம்சங்கள்:

- **நல்லுறவை உருவாக்குங்கள்:** வாழ்த்துகள் கூறி அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் பற்றி பேசுங்கள் மற்றும் சுகாதார அமைப்பை தொடர்புகொள்வதன் மூலம் பரவலைத் தடுப்பதில் அவர்களின் பங்கிற்கு நன்றி கூறுங்கள். தனிமைப்படுத்தலின் முக்கியத்துவத்தையும், அது எவ்வாறு மனிதகுலத்திற்கான ஒரு சேவையாகும் என்பதை விளக்குங்கள்,
- **கொரோனா நோய்த்தொற்றின் பின்னணியை விளக்குங்கள்:** கொரோனா ஒரு தொற்று நோயாதலால் அதன் கடுமையான நோய்ப்பரவும் தன்மை பயத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஏனெனில் இது நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உடன் பணிபுரிபவர்களுக்கும் அதிகம் பரவக் கூடியது.
- **வழங்கக்கூடிய பொறுப்புணர்வுமிக்க சேவைகள்:** தனிப்பட்ட ஆலோசனை, சிறிய குழு ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரைகள்.
- **இடம்:** மருத்துவமனைகள் / தொலைபேசி
- **இலக்கு:** குடும்ப உறுப்பினர்கள்/முதன்மை தொடர்பில் இருப்பவர்கள்: பெரியவர்கள், முதியவர்கள், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் சிறப்புத் தேவை உள்ள நபர்கள்.
- **தொடர் அமர்வுகள்:** குறிப்பாக சமூகஉளவியல் ஆலோசனைகளுக்கு பல அமர்வுகள் தேவைப்படலாம்.
- **ஆலோசகர்:** எம்.எஸ்.டபிள்யூ, எம்.ஏ/எம்.எஸ்.சி. உளவியல், மானுடவியல், சுகாதார அறிவியலில் பட்டம் பெற்றவராக இருக்கவேண்டும்.
- **எதிர்பார்க்கப்படும் தரம்:** கவனத்துடன் கேட்பவராகவும், முன்தீர்மானம் செய்யாதவராகவும், கரிசனம் கொண்டவராகவும் இருக்கவேண்டும்.

1. அறிமுகம்

கொரோனா நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், அதிர்ச்சி, பயம், கோபம், எரிச்சல், விரக்தி இன்னும் பலவிதமான மனவேதனைகளை அனுபவிக்க நேர்கிறது. மனஉளைச்சலை சமாளிப்பது கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் குணமடைவதற்கு உதவுகிறது மற்றும் குணமடையும் விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது. என்றாலும், சில நேரங்களில் துயரம் ஒரு சிலருக்கு மிகவும் அதிகமாகிறது. இது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மனநலத்தில் ஒரு மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில் குணமடைவதைத் தடுக்கிறது. இவ்வாறாக, நோயாளிகள் தங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கு உளவியல் ரீதியான பராமரிப்பை வழங்குவதற்கான அவசரத் தேவை உணரப்படுகிறது. பேரழிவு மற்றும் பிற அதிர்ச்சிகரமான வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை நிரவகிப்பதற்கான உளவியல் ரீதியான தலையீடு முன்பே இருந்தாலும், கொரோனா என்னும் உலகளாவிய நோய்த்தொற்று மக்களுக்கு தனித்துவமான சவால்களை முன்வைத்துள்ளது. அதன்பொருட்டு பயனுள்ள உளவியல் ரீதியான தலையீட்டை மறுபரிசீலனை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. உதாரணமாக, நோய்க்குறியறிதலை ஏற்றுக்கொள்வதில் உள்ள சிரமம், நோயின் தன்மை மற்றும் தீவிரம் பற்றிய நிச்சயமற்ற தன்மை, தனிமைப்படுத்தப்பட்டதால் ஏற்படும் தனிமை உணர்வு போன்றவை.

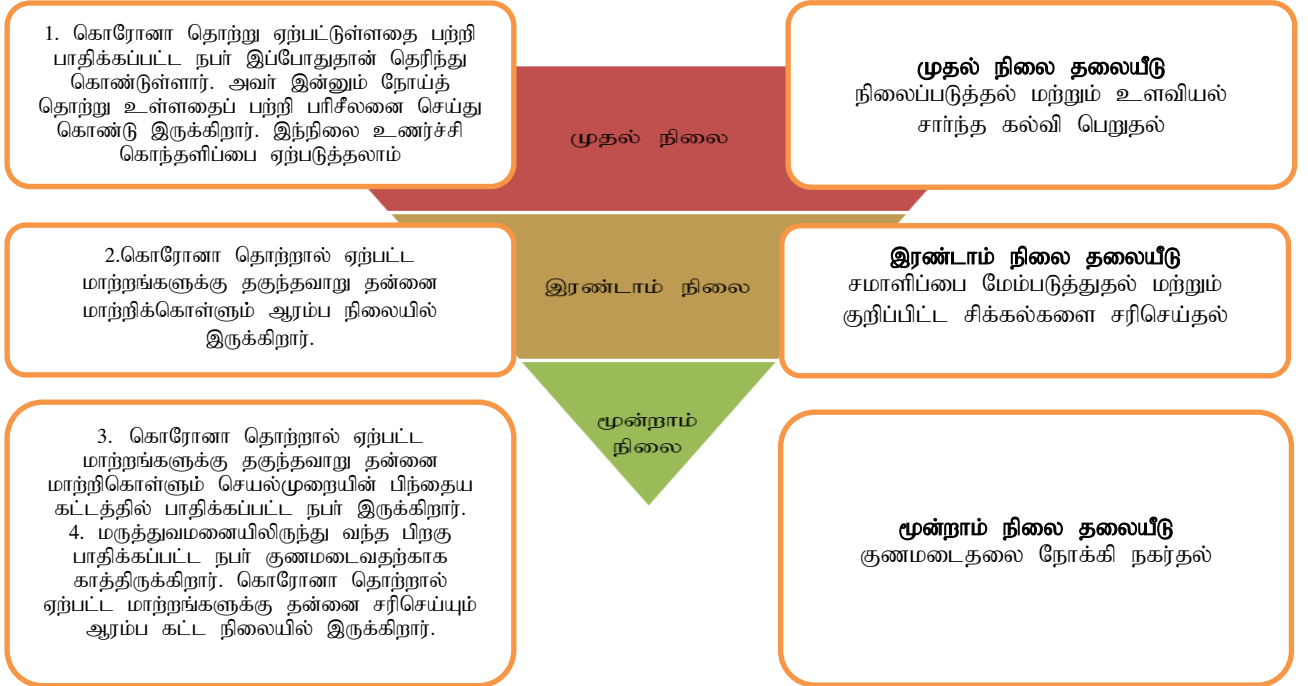
சிகிச்சை உறவை நிறுவுதல்: நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் ஒரு மாறுபட்ட மனநிலையுடன் (அச்சங்கள், கவலைகள், தவறான எண்ணங்கள் போன்றவை) ஒரு ஆலோசகரை சந்திக்கக்கூடும். இதை ஒரு வலுவான சிகிச்சை உறவைத் தொடங்குவதன் மூலம் சமாளிக்க முடியும். அத்தகைய உறவை உருவாக்குவதற்கான ஒரு சிறந்த வழி, ஆலோசகர் தங்களை நோயாளிக்கு அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலமோ, அவர்களின் வருகைக்கான குறிப்பிட்ட காரணத்தை அல்லது ஆலோசனையின் குறிக்கோளை தெளிவுபடுத்துவதன் மூலமோ, அதன்பிறகு நோயாளியுடன் அவர்கள் வெளிப்படுத்த விரும்பும் விதத்தில் அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றி ஒரு திறந்த தகவல் பரிமாற்றத்தை தொடங்குவதன் மூலமோ செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் தங்களைப் பற்றி பேசுவது கடினம் என்று நினைப்பவர்களுக்கு, ஆலோசகர் உரையாடலைத் தொடங்க பல்வேறு நடுநிலை தலைப்புகளை அறிமுகப்படுத்தலாம் மற்றும் அவர்கள் பேச விரும்பும் அவர்களின் வாழ்க்கையின் விவரங்களுக்கு படிப்படியாக முன்னேறலாம். நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் ஒரு பாதுகாப்பான சிகிச்சை சூழலை உருவாக்குவதே இதன் நோக்கம். பாதிக்கப்பட்ட நபர் தங்கள் கவலைகளை ஆலோசகரிடம் வெளிப்படையாக தெரிவிப்பதில் அல்லது மதிப்பீடு செய்யப்படுவார் என்ற அச்சமின்றி வெளிப்படையாக பேசுவதில் ஆறுதல் உணர்வை அடைகிறார். ஒரு ஆலோசகர் ஆலோசனை பெற வரும் நபரை நிபந்தனையின்றி ஏற்றுக்கொள்வது, கரிசனம் மற்றும் ஒத்திசைவு ஆகியவை முக்கியமானவை மட்டுமல்லாமல் சிகிச்சை அமர்வுகளில் ஆதாயங்கள் அடைய மிக அத்தியாவசியமானதாகவும் மற்றும் போதுமானதாகவும் கருதப்படுகிறது (Rogers, 1951,1957).

பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் தேவைகளின் அடிப்படையில் ஆலோசனை வடிவமைக்கப்படலாம் என்பதால், கீழே குறிப்பிடப்பட்ட தேவைகளை விரைவாக மதிப்பீடு செய்தால், அது நன்மை பயக்கும்.

• விரைவான மதிப்பீடு: தலையீடு செய்ய நிபந்தனைகள்

- ♦ **மனநல தேவைகள்:** பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் மனநல தேவைகளை மதிப்பீடுதல் என்பது அவர்களின் பிரதான மனப்பாங்கு நிலையை மதிப்பீடுதல் (சோகம், ஆர்வம், கோபம் மற்றும் பல), மனநிலையின் தீவிரத்தை உறுதிப்படுத்துதல் (லேசான, மிதமான அல்லது கடுமையானது), அதை எதிர்கொள்ளும் திறனை மதிப்பீடுதல் (உயர் அல்லது குறைந்த சுய செயல்திறன்) மற்றும் வாழ்க்கையில் உளவியல் ஆதரவு பற்றிய கண்ணோட்டம் (இருக்கிறது அல்லது இல்லை) ஆகியவற்றை கண்டறிவது.
- ♦ **மீட்பு நிலைகள்:** நோயின் நிலைகளையும் அதிலிருந்து குணமடைவதையும் மூன்று பரந்த நிலைகளாக வகைப்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு நிலையிலும் தனித்துவமான தேவைகள் ஆலோசகரின் தலையீட்டிற்கு உணர்வுபூர்வமாக இணைக்கப்படலாம். உளவியல் தலையீட்டின் அளவு மற்றும் தன்மையை தீர்மானிப்பதில் இந்த மதிப்பீடு முக்கியமானதாக இருக்கும். அந்த தலையீடு மூன்று நிலைகளிலும் வேறுபடும், ஒவ்வொன்றிலும் அதன் இலக்கு மற்றும் நுட்பங்கள் மாறுபட்டிருக்கும்.

2. ஆற்றுப்படுத்துதலின் நிலைகள்



முதல் நிலை தலையீடு: தயார்படுத்துதல் மற்றும் தகவல் பெறுதல்

இந்த நிலையின் முக்கிய குறிக்கோள், கொரோனா நோய்க்குறியறிதலால் ஏற்பட்ட உடனடி உணர்ச்சி கொந்தளிப்பு மற்றும் துன்பகரமான எண்ணங்களை கையாள்வதில் நோயாளிக்கு உதவுவதாகும். கூடுதலாக, இந்த நிலையில் விரிவான சுகாதாரக் கல்வியை வழங்குவதன் மூலம் நோயாளிகளுக்கு நிச்சயமற்ற தன்மையை கையாள்வதற்கு (முதன்மையாக, நோயின் தன்மையுடன் தொடர்புடையது, தனிமைப்படுத்தப்படுவது மற்றும் நிர்வகிப்பது) உதவ முடியும். இதற்கு கீழே விவரிக்கப்பட்ட முக்கிய வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

- ◆ **உணர்வுகளைச் சரிபார்த்தல்** என்பது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றை புரிந்துகொண்டு அதை அங்கீகரித்து ஏற்றுக்கொள்வதைக் குறிக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றை மனிதாபிமானத்துடனும், வாழ்க்கையில் மாற்றங்களுக்கு தகவமைக்கும் ஒரு சாதாரண செயல்முறையையும் ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தன்னை சுய-பரிசோதனை செய்ய முயற்சிக்கலாம்.
- ◆ **உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்:** உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் செயல்முறை ஆலோசகர் நோயாளியின் கவலைகள் மற்றும் துயரங்களை முழுமையாகக் கேட்டு சரிபார்ப்பதில் தொடங்குகிறது. ஒரு ஆலோசகர் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் சுய குற்ற உணர்வை குறைக்க உலகெங்கிலும் உள்ள பலர் அதே நெருக்கடியை சந்திப்பதை எடுத்துரைக்கலாம். அதேபோல் கொரோனா தொற்றால் உலகெங்கிலும் இறப்பு விகிதத்தை விட குணமடைதல் விகிதம் அதிகமாக இருப்பதை விவாதிப்பதன் மூலம் நம்பிக்கையை வழங்க முடியும்.
- ◆ **ஆரம்ப உணர்ச்சி கொந்தளிப்பு மேலாண்மை:** கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் சிகிச்சை பெறும்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கலாம். எனினும், ஆரம்ப நிலை உணர்ச்சிவசப்படுதல் ஏற்ற இறக்கத்துடனும் கடுமையாகவும் இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இவற்றை பின்வரும் வழிகளில் கையாள முடியும்.
 - 1) **இதுவும் கடந்து போகும்:** உணர்வுகளை தள்ளிப்போட முயற்சிப்பது மோசமான பின்விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை விளக்க வேண்டும்.
 - 2) **உணர்வுகளின் படிநிலைகளை விவரித்தல்:** உணர்வுகள் அடுத்தடுத்து வருவதற்கான வாய்ப்புகளையும், அதன் தற்காலிக முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதேபோல், உணர்ச்சி எழுச்சிகள் ஒரு கட்டத்தில் மிகவும் துயரமாக தோன்றலாம், ஆனால் அவை தங்கள் போக்கில் தோன்றி, இறுதியில் வேறு சில உணர்ச்சிகளால் மாற்றப்படலாம். எனவே, பாதிக்கப்பட்ட நபர் அதை ஒரு நிரந்தர மனநிலையாக கருதி, உந்துதலுடன் செயல்படுவதைவிட அதன் ஓட்டத்துடன் பயணம் செய்ய கற்றுக்கொள்ளலாம்.
 - 3) **உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது** ஒரு தனிநபரை அதன் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு தங்களை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கப்படலாம் (சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கும் போது), கடினமான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும்போது அவற்றைப் பற்றி எழுதுதல், ஓவியம் வரைதல் மற்றும் பிற நடவடிக்கைகள் மூலம் செயல்படுத்துவது உதவியாக இருக்கும்.
 - 4) **ஆசுவாசப்பயிற்சி:** ஆழமான சுவாசப்பயிற்சி கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்தலாம். இதில், ஒரு நோயாளி கண்களை மூடிய நிலையில் நேராக உட்கார்ந்து 4 விநாடிகள் மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும், 4 விநாடிகள் உள்ளே வைத்திருக்கவும், 6 விநாடிகளில் வாய்வழியாக மூச்சை வெளியேற்ற அறிவுறுத்தப்படுவார்கள். தினமும் 10-15 நிமிடங்கள் இந்த எளிய பயிற்சியை செய்வது நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் ஒரு நபரை கணிசமாக தளர்த்துகிறது.
 - 5) **நேர்மறை உணர்வுகளை திரட்டுதல்:** அடுத்தகட்ட அணுகுமுறை, பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வாழ்க்கையில் புத்துணர்வையும் மகிழ்ச்சியையும் கொண்டுவரக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கும் (மருத்துவமனை அல்லது தங்கும் வளாகத்திற்குள்). அது தொலைபேசி அல்லது வீடியோ அழைப்பில் அவர்கள் விரும்பும் ஒருவருடன் பேசுவது, நகைச்சுவையான கதைகளை படிப்பது போன்றவை.

- ◆ **சுகாதாரக் கல்வி:** பாதிக்கப்பட்ட நபரின் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலை, நோய் மற்றும் தொற்றின் நிலைமை, குணமடைவதற்கான காலம், தனிமைப்படுத்தும் போது தங்குவதற்கான வசதிகள் மற்றும் சிகிச்சை முறை பற்றிய உண்மைத்தன்மைகள் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு புரியும்படி விளக்கப்படவேண்டும். இந்நிலையில் தவறான கருத்துக்களும் சரிசெய்யப்படவேண்டும். போதுமான தகவல்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வழங்கப்படவேண்டும். இதனால் யதார்த்தமான மன எதிர்பார்ப்புகளை வைத்து அவர்கள் நிலைமையை சமாளிக்கக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

இரண்டாம் நிலை தலையீடு: சமாளிப்பை மேம்படுத்துதல் மற்றும் சிக்கல்களை சரிசெய்தல்

முதல் நிலை தலையீட்டின் முடிவில், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் நோய்க்குறியறிதலைப் பற்றிய முழு விவரங்களிலும் தெளிவு பெற்றிருப்பார். மேலும் அதனுடன் தொடர்புடைய சவால்கள் மற்றும் அதை பல்வேறு வழிகளில் எப்படி கையாள்வது என்பது பற்றியும் முற்றிலும் அறிந்திருப்பார். இருப்பினும், அன்றாட செயல்பாட்டில் விவாதிக்கப்பட்ட மாற்றங்களை திறம்பட கையாள்வது என்பது இரண்டாம் நிலையின் முக்கியமான நோக்கமாக மாறுகிறது. இந்நிலையில், தலையீடானது கொரோனா காரணமாக பல்வேறு சிக்கல்களை சமாளிக்கவும் அவர்களின் சமாளிக்கும் திறன்களை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. **சமாளிப்பை மேம்படுத்த உதவும்** நுட்பங்கள் பற்றிய விளக்கங்கள் பின்வருமாறு:

- ◆ **தனிமைப்படுத்தப்படுவதன் உளவியல் தாக்கத்தைக் குறைத்தல்:** உடல் ஆரோக்கியத்தை வலுப்படுத்துவதன் மூலமும், புதிய நடைமுறைகளை உருவாக்குவதன் மூலமும், அன்புக்குரியவர்களை தொடர்பில் இணைப்பதன் மூலமும், இணையத்தில் கொரோனா நோய் பற்றிய தகவல்களை தவிர்ப்பதன் மூலமும், நிலைமையின் நிச்சயமற்ற தன்மையை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் உள்ளவற்றில் (வழக்கமான பழக்கங்கள் போன்றவை) கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும் நிலைமையை கையாள முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்வதன் மூலமும் உளவியல் தனிமையை குறைக்கலாம்.
- ◆ **எதிர்நோக்கும் கவலைகளைக் கையாள்வது:** பாதிக்கப்பட்ட நபர் பெரும்பாலும் பல மடங்கு துயரத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய ஒரு மோசமான சூழ்நிலையை கற்பனை செய்வதன் மூலம் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலைகளால் சூழப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். ஒரு ஆலோசகர் கீழ்க்காணும் முறைகளில் இதை சமாளிக்க முடியும்:
 - 1) **எதிர்காலம் பற்றி குறி சொல்லாமை:** எதிர்காலம் அதன் இயல்பிலேயே கணிக்க முடியாதது என்பதால், அதை மதிப்பிடுவது பயனற்றது, சோர்வூட்டுவது மற்றும் அதிகப்படியான மனஅழுத்தத்தை உண்டாக்கக்கூடியது. மாறாக, ஒவ்வொரு நாளும் முடிந்தவரை மிகுந்த உற்சாகத்துடன் நாளை கடப்பதில் கவனம் செலுத்துவது ஒரு பயனுள்ள அணுகுமுறை.
 - 2) **முன்னோக்கி சமாளித்தல்:** பல்வேறு முயற்சிகள் இருந்தபோதிலும் எதிர்கால கவலைகளில் கவனம் செலுத்த முடியாத பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு ஒரு ஆலோசகர் முன்னோக்கி சமாளிக்கும் திறனை அறிமுகப்படுத்த முடியும். இந்த நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு ஒரு ஆலோசகர் எதிர்கால மனஅழுத்த நிலையை கற்பனைசெய்து அதைசமாளிக்க சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தங்கள் மனதில் ஒத்திகை பார்க்க முடியும்.

◆ **மரண பயம்:** கொரோனா நோயால் இறப்பு விகிதம் அதிகரித்துள்ளதால், மக்கள் பெரும்பாலும் மரணம் என்ற ஒரு தீவிர பயத்தில் சூழப்பட்டிருக்கிறார்கள். இது உதவியற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆகையால் கவலை, பயம் மற்றும் சிகிச்சைக்கு செலவு செய்வதற்கான ஒருவரின் விருப்பத்தையும் குறைக்கிறது. ஒரு ஆலோசகர், பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் பய உணர்வுகளை முதலில் போக்குவது அவசியம். இத்தகைய கவலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, எந்தவிதத்திலும் அதை மறுப்பதைவிட அல்லது பயத்திலிருந்து திசைத்திருப்புவதைவிட அவர்களின் பய உணர்வை ஒப்புக்கொள்வது அவசியம். பின்னர் “நடுநிலை ஏற்றுக்கொள்ளல்” என்ற அணுகுமுறையை பயன்படுத்தி நிதர்சனத்தை எதிர்கொள்ள பயிற்றுவிக்க வேண்டும். அதாவது, மரணம் என்பது ஒருவரின் கட்டுப்பாட்டிற்கு வெளியே ஒரு உலகளாவிய உண்மை. எனவே அதில் நல்லதோ கெட்டதோ இல்லை. ஆலோசகர் ஒரு நபரின் உணர்வை ஒப்புக் கொள்ளவும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளவும் உதவவேண்டும்.

இதன்மூலம், ஒரு நபர் தங்கள் மரணக்கவலைகளை தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பவர்கள் மற்றும் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்கள் என்று மேலும் வகைப்படுத்த ஊக்குவிக்கப்படலாம்.

“என்னென்ன சூழ்நிலைகள் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்?”

“அது விரைவில் நடக்குமா?”

“இதன் காரணமாக குடும்பம் எப்படி பேரழிவிற்கு உள்ளாகும்?”

மேலே உள்ளவை, கேள்விகள் அல்லது கவலைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும். இதற்கு முழுமையான பதில் இல்லை. இருப்பினும், ஒருவர் எப்போதும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் என்ன இருக்கிறது என்பதில் கவனம் செலுத்த தேர்வு செய்யலாம். அதாவது, சிகிச்சை எடுக்க தங்களால் முடிந்த வரை முயற்சி செய்யலாம், தைரியம், நம்பிக்கை மற்றும் மனமுவந்து தன்னுடைய நிலையை மேம்படுத்த தகுந்த முயற்சி செய்யலாம். அத்தகைய நிலைப்பாடு ஒரு நபர் கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெறவும் நம்பிக்கையை வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

லேசான முதல் மிதமான நோயுள்ள நிலையில், குணமடைய நல்ல வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதை ஆலோசகர்கள் உறுதிப்படுத்தமுடியும்போது, நோயாளிகள் தங்களின் மரண கவலை என்பது “மோசமான சூழ்நிலை” என்று புரிந்து கொள்ள உதவுவதோடு, நோய் தொற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான அனைத்து காரணிகளையும் நோக்கி விவாதத்தை நகர்த்துவதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். எனினும், இந்த அணுகுமுறையை மரணம் அதிகம் சாத்தியம் உள்ள சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தக்கூடாது. “குணமடைந்த நபர்களின் கதைகளை” பகிர்ந்து கொள்வது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நம்பிக்கையை அதிகரிக்க மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும்.

அவ்வாறு நம்பிக்கையை வரவழைக்க உதாரணங்களை வழங்குவதன் மூலம் அல்லது வெற்றிகரமாக மரண கவலையை சமாளித்த மற்றும் முழுமையாக குணமடைந்தவர்களின் காணொளிக் காட்சிகளை இணையதளத்தில் பார்க்க ஊக்குவிப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். படிப்படியாக, ஆலோசகர், பாதிக்கப்பட்ட நபர் தன்னுடைய பலத்தின் மீது கவனம் செலுத்தி தற்போதுள்ள சூழ்நிலையில் யதார்த்தமாக என்ன செய்ய முடியும் என்ற முயற்சிகளை தீவிரப்படுத்த ஊக்குவிக்கலாம், மேலும் அவர்களின் குணமடைதலில் அதிகபட்சம் பங்கேற்க விருப்பம் காட்டலாம்.

- ◆ **குடும்ப உறுப்பினர்களின் நல்வாழ்வு குறித்த கவலைகளை நிர்வகித்தல்:** பெரும்பாலும், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வார்டில் உள்ள பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் நல்வாழ்வு தொடர்பான யதார்த்தமான கவலைகளைக் கொண்டுள்ளனர். பாதிக்கப்பட்ட நபரை எப்போதும் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளச் செய்வது மற்றும் தனிமைப்படுத்தலையும், பெருந்தொற்றையும் அவரால் எதிர்கொள்ள முடியும் என்று உறுதியளிக்கப்படவேண்டும். கூடுதலாக, சக நோயாளிகளிடம் அதைப்பற்றி பேசுவது நிவாரணத்தை வழங்குகிறது.
- ◆ **சமாளிக்கும் வழிமுறையின் விரிவாக்கம்:** மனஅழுத்த தடுப்பு நுட்பங்களைப் பற்றி விவாதிப்பது இதில் அடங்கும். இங்கே ஆலோசகர் மனஅழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள மக்கள் பொதுவாக பயன்படுத்தும் சமாளிப்பு முறைகளை அறிமுகப்படுத்தமுடியும். இது ஒருவிதமான தகவமைப்பு (உடற்பயிற்சி, மெய்நிகர் சமூகமயமாக்கல், மகிழ்ச்சிகரமான செயல்திறன், உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவைத் தேடுவது, சூழ்நிலையை நேர்மறையாக மாற்றியமைத்தல், நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்துதல் மத பிரார்த்தனைகளை கடைப்பிடிப்பது) ஆகும். இது பல நன்மைகளுக்கு வழிவகுக்கும், அது தவறானதாக மாறும்போது, மன ஆரோக்கிய சவால்களை முன்வைக்கிறது. உதாரணமாக, சுய-குற்றம் சாட்டுவதன் மூலம், நிலைமையை மறுப்பது, தவிர்ப்பது, மோதல், அல்லது சமூக ரீதியாக தன்னை தனிமைப்படுத்துதல் போன்றவை. பாதிக்கப்பட்ட நபருடனான கலந்துரையாடல் மற்றும் விரைவான மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் ஒரு ஆலோசகர் எப்படி, எவ்வாறு, எப்போது பாதிக்கப்பட்ட நபரின் தகவமைப்புடன் கூடிய தவறான யுக்திகளை நீக்க முடியும் என்பதை அறியமுடியும். ஆலோசகர் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் ஒத்துழைப்புடன், தொடக்கத்திலேயே பயனுள்ள நுட்பங்கள் மற்றும் அவற்றை கடைபிடிக்கும் யுக்திகளை பட்டியலிடலாம்.

குறிப்பு: பாதிக்கப்பட்ட நபர் தடுப்பூசி எடுக்காமலும் மற்றும் தடுப்பூசி பற்றி உள்ள கவலைகளோடு இருந்தாலும் இந்த நிலையில் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வது அவசியம்.

- ◆ **தடுப்பூசி தொடர்பான கவலை:** மக்களிடையே நிலவும் தடுப்பூசி பற்றிய தவறான எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்கள், தடுப்பூசி போடுவதற்கு இடையூறாக இருப்பதை ஆலோசகர் கண்டறியலாம். தவறான கருத்துக்களை தெளிவுபடுத்துவது மற்றும் சரியான தகவல்களை அளிப்பது மிக முக்கியம். நிகழ்தகவு மதிப்பீட்டின் நுட்பத்தை இங்கே பயன்படுத்தலாம், ஒரு வரைபடத்தை உபயோகித்து குறைக்கப்பட்ட ஆபத்தின் குறிப்பிடத்தக்க சதவீதத்தை மற்றும் சிறிய சதவீத ஆபத்தை அடையாளம் காண

ஆலோசகர் ஒரு நபருக்கு உதவமுடியும். தடுப்பூசியின் தீமைகள் குறித்து மட்டுமே வாசிப்பதைவிட தடுப்பூசியின் பயன்பாட்டின் பிரகாசமான பக்கத்தைப் பார்ப்பதற்கு ஊக்குவிக்கலாம். அவற்றோடு இந்தியாவிலும், உலகெங்கிலும் எத்தனைபேர் தங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதன் மூலம் அவர்களது ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்ய தீர்மானித்துள்ளனர் என்பதைக் காட்டும் வலைத்தளங்கள் அல்லது தகவல்களை நோக்கி அவர்களின் கவனத்தை திருப்பலாம். தடுப்பூசியின் நன்மைகள், பக்கவிளைவுகள் குறித்த அவர்களின் முதன்மையான கவலைகள் சிலவற்றை தெளிவுபடுத்தலாம், தேவைப்பட்டால் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை ஆலோசனையில் உதவிகரமாக பயன்படுத்தலாம். கூடுதலாக ஊக்க மேம்பாட்டுக்கு தடுப்பூசியை எப்படி, எப்போது, போட்டுக்கொள்வது என்பதற்கான செயல்திட்டத்தை வகுப்பதும் அவசியம்.

மூன்றாம் நிலை தலையீடு: குணமடைதலை நோக்கி நகர்தல்

தலைப்பில் குறிப்பிட்டது போல, பாதிக்கப்பட்ட நபர் குணமடைதல் பயணத்தைத் தொடர தயாராகிறார். இந்த நிலையில் மனநல ஆலோசனையும் முடிவடைகிறது. இதில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய நுட்பங்கள் பின்வருமாறு:

- ♦ **ஆதரவு ஆலோசனை:** குணமடையும்-செயல்முறை காலம் முழுவதும், பல சந்தர்பங்களில் பாதிக்கப்பட்ட நபர் நம்பிக்கை இழத்தல் மற்றும் உணர்ச்சி வசப்படுதல் ஏற்பட்டு பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நிலை மோசமடையும் போது அவற்றை எதிர்கொள்ள பல்வேறு யுக்திகளின் பயன்பாடு அதிகமாக உள்ளது. அத்தகைய நேரங்களில், பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு ஆதரவான ஆலோசனைகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளைத் தொடரலாம்.

இதை செய்வதற்கான முக்கிய வழிகள்:

- இதுவரை செய்த முயற்சிகளைப் புகழ்ந்து பேசுதல்
- உறுதியளித்தல்
- ஊக்கம் அளித்தல்
- **மனம்மாற்றுதல்:** பெரும்பாலும், பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் கடும் துயரத்தில் இருக்கும்போது பாதகமான விளைவுகளை எதிர்பார்ப்பதில் ஒருதலைப்பட்சமாக இருக்கக்கூடும். ஒரு ஆலோசகர் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து இதுபோன்ற சில பயனற்ற உணர்வுகளை கீழ்காணும் கேள்விகளை கேட்பதன் மூலம் எளிதில் பெறமுடியும். அவர்கள் நிலைமையைப் பற்றி எப்படி நினைக்கிறார்கள் அல்லது உணர்கிறார்கள் என்பதை வெளிக்கொணர் முடியும். உதாரணமாக, “நான் சாகவேண்டியிருக்கிறது”, “நான் முற்றிலும் உதவியற்றவன்”, “நான் ஒருபோதும் நன்றாக உணர மாட்டேன்”, “இதுதான் உலகின் முடிவு” போன்றவை.
- **அறிவுரைகள்:** அறிவுரைகள் மனநலனை மேம்படுத்த செய்யப்படுகின்ற தலையீடுகளின் நுட்பங்களை மறுபரிசீலனை செய்வதற்கான அளவிற்கு வைத்திருக்க வேண்டும். இருப்பினும், பிறரை சார்ந்திருக்கும் ஒரு நபருக்கு அறிவுரை வழங்குவது

மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருக்கலாம். ஆனால் அது பாதிக்கப்பட்டவரின் தற்சார்பை வளர்த்துக்கொள்வதை தடுக்கக்கூடும்.

- ◆ **தற்சார்பை பழக்கப்படுத்துதல்:** கொரோனா வார்டில் தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கு கணிசமான நேரம் தேவைப்படுகிறது. அந்நேரத்தில் பாதிக்கப்பட்ட நபர் முடிவில்லாமல் தன்னை பற்றிய சிந்தனையிலே நேரம் செலவிடுகிறார். பெரும்பாலும், பாதிக்கப்பட்ட மனநிலையில் இருக்கும்போது கவலை, சுய-மதிப்பீடுகள் காரணமாக ஒருவர் விரக்தியடையலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் அவை கற்பனை செய்யாதவையாக இருப்பதால், “நான்” மட்டுமே துன்பம் அனுபவிக்கிறேன் அல்லது “நான் மட்டுமே தவறுகள் செய்தேனா?” என்ற கற்பனையால் தனிமை உணர்வை மேலும் அதிகரிக்கக்கூடும். தற்சார்பு என்ற கருத்தை ஆலோசகர் இங்கு அறிமுகப்படுத்துவது துன்பம் மற்றும் தனிப்பட்ட போதாமை என்பது நம் அனைவராலும் பகிரப்பட்ட மனித அனுபவத்தின் ஒரு பகுதியாகும் என்பதை அங்கீகரித்து “எனக்கு” மட்டுமே நடக்கும் ஒன்று அல்ல, நாம் அனைவரும் கடந்து செல்லக்கூடிய ஒன்று என்று உணர்வைத்தல் வேண்டும். ஆகவே, மருத்துவர்கள் உட்பட அனைவருமே முடிந்தவரை சிறப்பாக செய்கிறார்கள் என்பதை தெளிவுபடுத்துவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தன்னம்பிக்கையோடு இருக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம்.
- ◆ **நம்பிக்கையை உருவாக்குதல்:** மேலே உள்ள கொள்கைகளில் விவாதிக்கப்பட்டபடி, நம்பிக்கையை வளர்ப்பது தொடர்ச்சியான செயல்முறையாக இருக்கலாம். ஆலோசகர் தொடர்ந்து இப்பணியை மேற்கொள்ளவேண்டும். இது வாழ்க்கையின் நேர்மறையான அம்சங்களைப் பற்றிய விவாதத்தை உள்ளடக்கியதும், இதுவரை அறியப்படாத துயரத்தைப் பற்றிய புதிய கண்ணோட்டங்களைப் பற்றி விவாதிப்பதும், நம் முன்னால் உள்ள சிக்கலான காலகட்டத்தை கடக்க உதவும் சிறந்த வழிமுறையாகும்.
- ◆ **முடித்துவைத்தல்:** அமர்வுகளில் விவாதிக்கப்பட்ட மாற்றங்களை வெளிக்கொணர்வதற்கான வழிகள் சுருக்கமான செயல் திட்டமாக தயாரிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். கொரோனாவுடன் தொடர்புடைய மறுதொற்று மற்றும் களங்கத்தை கையாள்வதற்கான வழிகள் விவாதிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபர் துன்பப்படும்போதெல்லாம் செயல் திட்டத்தைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தப்படல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட நபர் சுயசெயல்திறன் குணமடைதலை நோக்கி பலப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் அவசியம். இருப்பினும், அவர்களால் கட்டுப்படுத்தமுடியாத துயரம் ஏற்படும்போது உதவியை நாட அனைத்து உள்ளூர் சுகாதார அவசரநிலை பற்றிய விவரங்களும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இவை அனைத்தும் முழுமையடைந்த பின்னர் நீங்கள் இந்த அமர்வை முடித்துக்கொள்ளலாம்.

3. முடிவுரை

முக்கிய அம்சங்களை சுருக்கமாக சொல்வதென்றால், தற்போதைய வழிகாட்டுதல்கள் கொரோனா தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை உடனடியாக அவர்கள் சந்திக்கும் துன்பத்திலிருந்து மீட்டு இயல்பாக்குவது, மனஉளைச்சல்களை/கவலைகளை சரிசெய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மேலும் சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்துவதும், நம்பிக்கையை உள்ளீடு செய்தலும் ஆகும்.

ஆலோசகர்களுக்கு முக்கிய நுட்பங்களை எளிதில் நினைவில் வைக்க SPARC என்னும் ஆங்கல சுருக்கெழுத்து உதவும். உறுதிப்படுத்தல் (*Stabilisation*), உளவியல் கல்வி (*Psychoeducation*), அனுசரித்துப்போவதில் உள்ள சிக்கல்களைத் தெரியப்படுத்துவது (*addressing Adjustment issues*), சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்துதல் (*Coping skill enhancement*) மற்றும் மீட்பு (*Recovery*).

ஒவ்வொரு நிலையிலும் தற்போதைய வழிகாட்டுதல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நுட்பங்களும் தலையீட்டின் முக்கிய கூறுகள் என்பதை வலியுறுத்துவது முக்கியம். இந்த தொகுப்பில் உள்ள அனைத்தையும் கட்டாயமாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரிசைகரமாக பின்பற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு ஆலோசகர் / தன்னார்வலர் பெரும்பாலும் சில நுட்பங்களை மற்றொரு நுட்பங்களுக்கு இடையில் உபயோகிக்கலாம், சில நுட்பங்களை மற்றவர்களை விட அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம், சில நுட்பங்களை ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்தலாம், அல்லது சிலவற்றை மாற்றியமைக்கலாம். எனவே, சுகாதார வல்லுநர்கள் தங்களுக்கு முன்னே உள்ள தலையீட்டு நுட்பங்களை கலாச்சாரம், இடம், மற்றும் கொரோனா நோயின் வகை, நிலைமை மற்றும் சூழலுக்கு பொருந்தும் வகையில் கீழே விவரிக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களின் அடிப்படையில் மாற்றியமைத்து பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

பகுதி – 4: கொரோனா நோய்த்தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் / நேரடி தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கான சமூகஉளவியல் ஆலோசனை

1. முன்னுரை

கொரோனா போன்ற பெருந்தொற்று காலங்களில் பதட்டமும் மனஉளைச்சலும் சாதாரணமானது. இந்த வைரஸின் பரவக்கூடிய தன்மையைப்பொறுத்து பெருந்தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் உறவினர்கள் மற்றும் நேரடி தொடர்பிலிருக்கும் நபர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் என்று அறிந்துகொள்ளலாம். நோய்த்தொற்றுள்ள நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பாதுகாப்பு நோய்த்தொற்று பரவலை தடுக்க உதவுகிறது. வீட்டிலோ அல்லது மருத்துவமனையல்லாத வேறு இடங்களிலோ கொரோனா நோயாளிகளுக்கு பராமரிப்பு வழங்கும் நபர்களுக்கு நீங்கள் ஆலோசனை வழங்க நேரிட்டால் அவர்களின் பாதுகாப்பு அவசியத்தை எடுத்துக்கூறவும். வழங்கப்படும் ஆலோசனையின் மைய நோக்கமானது பராமரிப்பு வழங்கக்கூடிய நபர்களின் சுய-பராமரிப்பையும் பாதுகாப்பையும் மேம்படுத்துவதாகவும், அவர்களின் மனஅழுத்தம் மற்றும் துக்கத்தை குறைப்பதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

2. கவனிக்கப்படவேண்டிய முக்கிய பிரச்சனைகள்:

- தொடர்பிலிருக்கும் நபர்கள் குறித்து, அவர்கள் சந்திக்கும் ஆபத்தின் அளவு ஆகியவற்றை தெளிவுபடுத்துவது.
- தொடர்பிலிருந்த நபர்களை அடையாளம் காணுவதன் முக்கியத்துவத்தை விவரமாக எடுத்துக் கூறவேண்டியதும் அவசியமாக உள்ளது.

3. கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் தொடர்பிலிருப்பவருக்கான வரையறை:

கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள வரையறையின் அடிப்படையில் நேரடி தொடர்பில் இருக்கும் நபர் யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம் (குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் உடன்பணியுடைய நபர்கள்). (சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம் - 2021 வெளியிட்டுள்ள குறிப்பின்படி).

- * கொரோனா நோயாளிகளுக்கு எந்தவிதமான தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களும் இல்லாமல் நேரடி பராமரிப்பு வழங்கிய நபர்.
- * கொரோனா நோயாளிகள் தங்கியிருந்த அதே சூழலில் அவரோடு இருந்தவர்கள் (அலுவலகம், வகுப்பறை, வீடு மற்றும் கூட்டங்களில் கலந்துகொண்டவர்கள்).
- * எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்து, பின்னாளில் கொரோனா தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்ட நபரோடு 1 மீட்டர் இடைவெளியில் பயணம் செய்த நபர்.

ஆபத்தின் விளைவை அடிப்படையாக கொண்டு இரண்டு வகையான தொடர்பாளர்கள் உள்ளனர்.

அ. அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்கள்:

- நோயாளியின் உடல் திரவங்களைத் தொட்டவர் (சுவாசக்குழாய் சுரப்பு, இரத்தம், வாந்தி, உமிழ்நீர், சிறுநீர், மலம்)
- நோயாளியுடன் நேரடி உடல் தொடர்பில் இருந்தவர், எந்தவிதமான தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களும் அணியாமல் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உடல் பரிசோதனை செய்தவர்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆடை மற்றும் உணவுப் பொருட்களை கைகளால் தொட்டவர் அல்லது தூய்மைபடுத்தியவர்.
- பாதிக்கப்பட்டவருடன் ஒரே வீட்டில் வசிப்பவர்.
- நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் எந்தவித முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் மேற்கொள்ளாமல் தொடர்பில் இருந்தவர் (மூன்று அடிக்கும் குறைவாக)
- 6 மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் அருகில் அமர்ந்து பயணம் செய்தவர் (மூன்று அடிக்கும் குறைவாக)

ஆ. குறைந்த பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்கள்:

- ஒரே இடத்தை பயன்படுத்துபவர்கள் (பள்ளியில் ஒரே வகுப்பறையில் படிப்பவர்கள், அலுவலகத்தில் ஒரே இடத்தை பகிர்ந்துகொள்பவர்கள், கொரோனா நோய்த்தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட அல்லது சந்தேகிக்கப்படக்கூடிய நபர்களுடன் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பில் இல்லாதவர்கள்)
- ஒன்றாக பயணம் செய்தவர்கள் (பேருந்து, இரயில், விமானம் மற்றும் பிற வாகனப்பிரயாணங்கள்) ஆனால் அதிகப்படியான நோய்த்தொற்றிற்கு ஆளாகாதவர்கள்.

4. கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நேரடித் தொடர்பில் உள்ள நபர்கள் ஆகியவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சிரமங்கள்:

இந்த நேர்காணல் சந்திப்பை மிகவும் ஊக்கமளிக்கும் வகையில் நடத்தவும். அப்போதுதான் அவர்களின் பலம் மற்றும் பலவீனங்களை நம்மால் தெரிந்துகொள்ளமுடியும். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவற்றைப் பற்றி விளக்கமாக கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும். எவையெல்லாம் அவர்களை அதிகமாக கவலையடையச் செய்கின்றன என்று வரிசைப்படுத்தவும் மற்றும் அவர்களை கவலையடையச்செய்யும் காரணிகள் குறித்தும் கேட்டறியவும்.

- ◆ **உணர்ந்துகொள்ளப்பட்ட சுய-ஆபத்து மற்றும் கவலைகள்:** அவர்களுடைய சுகாதார நிலையை பாராமல், கொரோனா தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நேரடி தொடர்பில் உள்ள நபர்கள் நோய்த்தொற்று நமக்கும் ஏற்பட்டுவிடும் என்ற அச்சத்தால் மனக்கவலைகளை வெளிப்படுத்த நேரிடலாம்.
- ◆ **சமூக இடைவெளி தொடர்பாக:** உடல் ரீதியாக விலகியிருத்தல், சுய-தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் நோயின் தன்மை பொறுத்து தனிமையிலிருத்தல். பொதுவாக வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது மக்களிடையே ஒரு தனிமையையும், தனிமைப்படுத்துதலையும், சமூகத் தொடர்பை இழப்பதையும் என பல எதிர்வினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. ஆதரவை வழங்கவேண்டிய தேவை, உறுதியளித்தல், மதிப்புமிக்க போதுமான தகவல்களை வழங்குதல் மற்றும் நடைமுறை சிக்கல்களை தீர்ப்பது ஆகியவற்றை சந்திக்கவேண்டும்.
- ◆ **குடும்ப பராமரிப்பு தொடர்பாக:** வீட்டுப்பராமரிப்பில் இருக்கும் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு கவனிப்புக் குறைவு ஏற்படலாம். இது ஒருவிதமான மனச்சோர்வைக் கொடுக்கலாம்.
- ◆ **களங்கம் மற்றும் பாகுபாடு தொடர்பாக:** பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மீது காட்டப்படும் பாகுபாட்டின் விளைவாக மனநலம் மற்றும் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடலாம். மேலும் அவர்கள் மீது களங்கம் சுமத்தப்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது.
- ◆ போலியான கதைகளை கேட்பதன் மூலம் தவறான புரிதல்களுக்கு அவர்கள் உள்ளாக நேரிடலாம்.

தகவல் அல்லது ஆலோசனை தேவைப்படக்கூடிய பிரச்சனைகளை கண்டறிதல்

1. கொரோனா பற்றிய தகவல்கள், அது எப்படி பரவுகிறது, தடுக்கும் வழிமுறைகள் (சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் உள்ள தகவல்களை பயன்படுத்தவும்)
2. பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை வீட்டில் பராமரிக்கும் முறை பற்றி விளக்குதல்
3. மனஉளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உளவியல் ஆலோசனைகள் வழங்குதல்
4. தேவை ஏற்படின் பிற துறைசார்ந்த நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளை பெற பரிந்துரை செய்யுதல்.

5. ஆலோசனையின் நிலைகள்:

பிரச்சனைகள் மற்றும் அதற்கு தீர்வு காணும் அமைப்புகளை கண்டறிய குடும்ப உறுப்பினர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும் அல்லது நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை தொடர்புகொள்ள வேண்டும். அதற்காக ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவது அவசியமாகும். குடும்ப உறுப்பினர்கள், அவர்களின் வயது, அவருக்குள்ள மற்ற நோய்கள் மற்றும் வீட்டில் வளர்க்கும் செல்லப்பிராணிகளை கருத்தில் கொண்டு இத்திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும். இந்த திட்டம் கொரோனாவினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர், அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் கொரோனா பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை பராமரிப்பவர்களை பாதுகாக்கும் நோக்கத்துடன் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும். கவனிப்பு மற்றும் கரிசனத்துடன் பாதிக்கப்பட்ட நபரை தனிமைப்படுத்தவேண்டும்.

தொடர்பில் இருப்பவர்களுக்கு மூன்று முக்கிய பணிகள் இருக்கின்றன.

உங்களுடன் வசிக்கும் ஒருவருக்கு கொரோனா வந்துள்ளதால் இந்த வைரஸ் உங்கள் இல்லத்திற்குள் வந்துவிட்டது. ஆகவே, நீங்கள் செய்யவேண்டிய மூன்று முக்கிய பணிகள்.

பணி 1: கொரோனா தொற்று உள்ளவர்களுக்கு உதவுதல்

பணி 2: வீட்டில் உங்களையும் மற்ற உறுப்பினர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுதல்

பணி 3: சமூகஉளவியல் ஆலோசனைகளை வழங்குதல்

♦ **கொரோனா நோய்த்தொற்றின் தற்போதைய நிலையை குறித்து தெரியப்படுத்துதல்:** தனிமைப்படுத்துதலின் சிறப்பம்சங்கள், தனிமைப்படுத்தப்படுவதை விரும்பாத நிலை, சுகாதார நிலை, உடல்நலம், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் மற்றும் குறிப்பிட்ட அட்டவணையை பின்பற்றுதல் ஆகியவற்றை குறித்து தெளிவுபடுத்தவும்.

♦ **சமூக-உளவியல் சார்ந்த உதவிகள்:** மற்றவர்களோடு தொடர்பிலிருத்தல் - டிஜிட்டல் இணைப்புகளை பயன்படுத்தி தொடர்பில் இருந்து நம்முடைய இருப்பை உறுதிசெய்தல், நம் அருகில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் நெருங்கிய உறவினர்களுடன் தொடர்பில் இருத்தல், தன்னை தளர்வுபடுத்தும் காரியங்களை செய்யுங்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சக பணியாளர்களுடன் தினசரி தொடர்பில் இருங்கள்.

♦ **தூக்க முறைகள்:** நம்முடைய நடைமுறை தூக்க முறைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், முறையான தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சமூகஉளவியல் சார்ந்த உதவிகளை கொடுங்கள்.

♦ **பரிந்துரைகள்:** உடல்நிலை சரியில்லை என்றாலோ, கொடுக்கப்படும் ஆலோசனைகளுக்கு செவிகொடுக்காமல் இருந்தாலோ, தொடர்பயமோ, தங்களைத்தாங்களே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் எண்ணங்கள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது தொடர்ந்து இருந்தாலோ, அதிகப்படியான கோபம், அவர்களின் நடத்தையில் குறிப்பிட்ட மாற்றங்கள் தென்படுவதை குடும்ப உறுப்பினர்கள் தெரிவித்தாலோ உடனடியாக சம்பந்தப்பட்ட துறை நிபுணர்களின் ஆலோசனைக்கு பரிந்துரை செய்யுங்கள். மேலும்,

1. கொரோனா தொற்று பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் அதை மேலும் பரவாமல் தடுக்கவேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் குறித்து தெளிவுபடுத்தவும்.

2. மருத்துவனை பணியாளர்களுடன் தினமும் தொடர்பில் இருந்து பாதிக்கப்பட்ட நபரின் நிலையை குறித்து அறிந்துகொள்ளவேண்டும். மேலும் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் உடன் இருப்பவர் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு தேவைப்படும் தகவல்களை கொடுக்கவேண்டும்.
3. நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டுள்ள நபர்களை அடிக்கடி தொடர்புகொண்டு அவரது குடும்பத்தில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் குறித்து கேட்டறியும்படி அறிவுறுத்துங்கள்.
4. மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பியவுடன் நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் மேற்கொள்ளவேண்டிய வழிமுறைகள் குறித்து அறிவுரை வழங்குங்கள்.
5. ஒருவேளை பாதிக்கப்பட்ட நபர் வீட்டிலேயே தங்கி சிகிச்சை மேற்கொள்ள அறிவுறுத்தப்பட்டால் அவர் வீட்டில் செய்யவேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள் குறித்து தெளிவாக எடுத்துக்கூறுங்கள்.
6. நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டுள்ள நபரை பார்த்துக்கொள்வதற்காக தனியாக ஒரு நபரை நியமிக்க கேட்டுக்கொள்ளலாம். ஒருவேளை, அது முடியாத பட்சத்தில் மேற்கொள்ளவேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து அறிவுறுத்துங்கள்.
7. நோய்த்தொற்று பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடும் என்று கருதப்படுவோர் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் உரையாடுவதை குறைத்துக்கொள்ளவும், தகுந்த இடைவெளி விட்டு பழகவும் அறிவுரை வழங்குங்கள்.
8. பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஏதாவது தொற்று அறிகுறிகள் ஏற்படுகிறதா என்று தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும். ஒருவேளை, அவ்வாறு அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அவரை தகுந்த சிகிச்சைக்கு பரிந்துரை செய்யுங்கள்.
9. நோய்த்தொற்று குறித்து ஏதாவது தவறான தகவல்களோ புரிதலோ அவர்களுக்கு இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்து சரியான தகவல்களை கொடுங்கள். மேலும் அவர்கள் களங்கம் ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலையையோ அல்லது பாகுபாடுகளை சந்திக்கவோ நேரலாம். எனவே அதை எதிர்கொள்ள அவர்களை தயார்படுத்துங்கள்.
10. அவர்களின் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தை கருத்தில்கொண்டு தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்குங்கள். அவசியம் ஏற்பட்டால் அவர்களது பதட்டத்தை குறைக்கவும் மற்ற பாதிப்புகளுக்கும் தகுந்த பரிந்துரைகளை வழங்கவும்.

குறிப்பு: ஆலோசகர்கள், பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் மருத்துவ பணியாளர்கள் ஆகிய அனைவரும் கீழ்க்குறிப்பிட்டவற்றை தெரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

- பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் குறித்த உள்ளூர் மற்றும் தேசிய கொள்கைகள் (பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை இந்த தகவல்களை வழங்குமாறு கேட்கலாம் அல்லது சிகிச்சை பெறும் அறைக்கே சென்று இத்தகவல்களை கொடுக்கலாம், இது பொருந்தாத இடங்களில்கூட இதை செய்வது நமது கடமையாகும்)

- கொரோனா காலகட்டத்தின்போது ஏற்படும் மனஉளைச்சல்களை கையாள இந்திய அரசாங்கத்தால் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களை அந்தந்த மாநில சுகாதாரத்துறையின் வலைதளங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

6. முடிவுரை:

மார்ச் 2021 வரை இந்திய அரசால் இரண்டு கொரோனா தடுப்பு மருந்துகள் அதாவது, கோவேக்சீன் மற்றும் கோவிசீல்ட் ஆகியவை அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளன. தடுப்பு மருந்துகளைத்தாண்டி இந்த நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதே மிகச்சிறந்த வழியாகும். பயம், தவறான தகவல் பரிமாற்றங்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்றின் தீவிரத்தால் ஏற்பட்டுள்ள துக்கம் ஆகியவை பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்கள் மத்தியில் பதற்றத்தையும் மனநல பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை முறையாக கடைபிடிப்பதன் மூலம் பயத்தையும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பதற்றத்தையும் நம்மால் தணிக்க இயலும். நோய்த்தொற்றினால் ஏற்படும் பதற்றம் மற்றும் துக்கத்தை புரிந்துகொள்வது, நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள், உடன் பணியாற்றும் நபர்கள் மற்றும் அனைவருக்கும் ஆதரவு தெரிவிப்பது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும்.

இணைப்பு - I

பயிற்றுநர்களுக்கான பயிற்சிக்கு எவ்வாறு காட்சிப்பட விளக்கம் தயார்செய்வது (Powerpoint Presentation)

- ★ பயிற்சியாளர் இந்த கையேட்டில் உள்ள தகவல்களை காட்சிப்பட விளக்கம் வடிவில் தயார்செய்துகொள்ள வேண்டும். பயிற்சிகள் எந்த இடத்தில் நடத்தப்படுகிறதோ அதற்குத்தகுந்தார்போல் காட்சிப்பட விளக்கம் பயன்படுத்தியோ அல்லது வரைபட அட்டை (Flip Chart) தயார் செய்தோ பயன்படுத்தலாம்.
- ★ காட்சிப்பட விளக்கம் தயார்செய்யும்போது சமூகஉளவியல் ஆலோசனை வழங்குவதற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ள இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து தகவல்களையும் சுருக்கமாக உள்ளடக்கியதாக இருக்கவேண்டும்.
- ★ காட்சிப்பட ஏடுகள் (Slides) அனைத்திலும் மிகக்குறைந்த எழுத்துக்களே இருத்தல் வேண்டும் (படங்களாக விளக்கப்படுவது மிகவும் நல்லது). மேலும் அதிக தகவல்களை குறிப்பு பகுதியில் பயிற்சியாளர் மட்டும் பார்க்கும் வகையில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல்கள் அனைத்தையும் பயிற்சியாளர் தனது பயிற்சியில் நடத்தியிருக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால் அதிக தகவல்களையும் வழங்கலாம்.
- ★ ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் 10 காட்சிப்பட ஏடுகள் (Slides) இருக்கலாம்.
- ★ சமூகஉளவியல் ஆலோசனைக்கான அல்லது ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான அடிப்படை கொள்கைகள் குறித்த தகவல்கள் எல்லா பிரிவுகளிலும் வருவதால் முன்று காட்சிப்பட ஏடுகள் (Slides) மட்டும் இருப்பது நல்லது. தேவைக்கேற்ப அதிக தகவல்களை வழங்கலாம்.
- ★ ஒவ்வொரு பிரிவிலும் உள்ள மற்ற தகவல்களை 5 முதல் 6 காட்சிப்பட ஏடுகளுக்குள் (Slides) முடிக்கவும்.

இந்த கையேட்டை உருவாக்க உதவிய வல்லுநர்கள்

தலைவர்	
பேராசிரியர். B.N.கங்காதர்	முன்னாள் இயக்குநர், NIMHANS, பெங்களூரு
துணைத்தலைவர்	
பேராசிரியர். ஷாலினி பரத்	துணைவேந்தர் மற்றும் இயக்குநர், TISS, மும்பை
உறுப்பினர்கள்	
பேராசிரியர். ராஜேஸ் சாகர்	மனநலவியல் துறை, AIIMS, புதுடெல்லி
பேராசிரியர். K.முரளிதரன்	மனநலவியல் துறை, NIMHANS, பெங்களூரு
டாக்டர். போந்தா V பாபு	தலைவர், S.B & HRS, ICMR தலைமையகம், புதுடெல்லி
டாக்டர். சீமா சகாய்	அறிவியல் அறிஞர் 'G', ICMR - NARI, புனே
டாக்டர். ஜனார்தன் N	கூடுதல் பேராசிரியர், மனநல சமூகப்பணித்துறை, NIMHANS, பெங்களூரு
டாக்டர். பீனா E தாமஸ்	கலந்துரையாளர், சமூகவியல் அறிஞர், ICMR-NIRT, சென்னை
டாக்டர். சரிதா நாயர்	அறிவியல் அறிஞர் 'E', ICMR-NIMS, புதுடெல்லி
டாக்டர். ரவீந்திர சிங்	திட்ட அலுவலர், NCD துறை, ICMR தலைமையகம், புதுடெல்லி
டாக்டர். விவேக் V சிங்	சுகாதார நிபுணர், UNICEF இந்தியா
டாக்டர். சுமித் அகர்வால்	திட்ட அலுவலர், ECD துறை, ICMR தலைமையகம், புதுடெல்லி
டாக்டர். அத்ரேயி கங்குலி	தேசிய திட்ட அலுவலர், உலக சுகாதார நிறுவனம், இந்தியா
டாக்டர். ஹீனா தபாஸ்ஸம்	திட்ட அலுவலர், BMS துறை, ICMR தலைமையகம், புதுடெல்லி
டாக்டர். சேட்னா துக்கால்	இணை பேராசிரியர், மனித சூழலியல் பள்ளி, TISS, மும்பை
டாக்டர். அபர்னா ஜோஷி	துணை பேராசிரியர், மனித சூழலியல் பள்ளி, TISS, மும்பை
டாக்டர். K சித்ரா	Sr. Resident, தடயவியல் மனநலத்துறை, NIMHANS, பெங்களூரு
திரு. சுகஸ் K ஷேவாலே	ஆராய்ச்சியாளர், ICMR-NARI, புனே
டாக்டர். வந்தனா செளவுத்ரி	மருத்துவ உளவியலாளர், மனநலத்துறை, AIIMS, புதுடெல்லி

நன்றி

மேலும் இந்த கையேடு உருவாவதற்கு தங்களின் மேலான பங்களிப்பை நல்கிய செல்வி.ஆர்த்தி சாவ்லா, திரு.வேத் பிரகாஷ், திரு.ஹரிஸ் மற்றும் பிரவீன் குமார், செல்வி. சார்மி கோலி ஆகியவர்களுக்கு மிகுந்த நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

தமிழாக்கம்

இந்த கையேட்டை தமிழில் மொழிபெயர்க்க தங்களின் மேலான பங்களிப்பை நல்கியவர்கள் முனைவர்.திருவள்ளுவன், திருமதி.சந்திரா சுரேஸ், திரு.கி.ஜேக்கப் பிரேம்குமார், திருமதி.தனலட்சுமி, முனைவர்.ம.முனியாண்டி, முனைவர்.ந.சரவணன், முனைவர்.இ.ரா.இரத்தின சபாபதி, திரு.மா.மகேஷ் குமார், திரு.ந.பாண்டியராஜா, முனைவர்.பாலாஜி மற்றும் சமூகப்பணித்துறை ஊழியர்கள், ICMR - NIRT (சென்னை மற்றும் மதுரை).



இந்திய தேசிய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம்

வி.ராமலிங்கசுவாமி பவன், தபால் பெட்டி எண். 4911

அன்சாரி நகர், புதுடெல்லி—110029, இந்தியா

தொலைபேசி: 91-11-26588895 / 91-11-26588980, 91-11-26589794 /

91-11-26589336, 91-11-26588707

∴பேக்ஸ்: 91-11-26588662

மின்அஞ்சல்: icmrhqds@sansad.nic.in