

# இங்கிருந்து தொடர்தல்

ஒரு குழந்தையின் இழப்புக்கூடாக

வாழ்வதற்கான ஒரு வழிகாட்டி

சிஸ இறப்புத்துயர் (Perinatal)

**இங்கிருந்து தொடர்தல்**  
 ஒரு குழந்தையின் இழப்புக்கூடாக வாழ்வதற்கான ஒரு வழிகாட்டி  
 சிஸ இறப்புத்துயர்

<b>உள்ளடக்கம்</b>	
அறிமுகம்	3
இறப்புத்துயரை விளங்கிக்கொள்ளல்	4
இறப்புத்துயர் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்	4
இழப்புக்கான இயல்பான எதிர்விணைகள்	5
இறப்புத்துயரின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்	11
இறப்புத்துயர் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுவது ஏன்	12
இறப்புத்துயரின் போது உங்களைக் கவனித்தல்	15
தேறுதலை நோக்கிய பயணம்	19
நினைவுகொள்ளலும் விசேட வைபவங்களும்	20
பிரதிபலிப்பு	22
வளங்கள்:	23
எமச்சடங்கு நிலையங்கள்	23
இறப்புத்துயருக்கான ஆதரவுகள்	25
இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவரின் சட்டபூர்வமான உரிமைகள்	27

## இறப்புத்துயர் ஒரு நதியை ஒத்தது

எனது இறப்புத்துயர் ஒரு நதியை ஒத்தது  
அது பாய்வதற்கு நான் அனுமதிக்க வேண்டும்,  
ஆனால் அதன் வரம்புகள் எங்கே அமையும் என  
நானே தீர்மானித்தாக வேண்டும்.

சில நாட்களில், குற்றவுணர்வும் வேதனையுமின்னள் அலைகளில்  
நீரோட்டம் என்னை அள்ளிச் செல்கிறது  
ஆனால் மீண்டும் நான் களைப்பாறக்கூடிய  
அமைதியான சிறுகுளங்களும் அங்கே எப்போதும் இருக்கின்றன.

கோபப் பாறைகளில் நான் மோதுகிறேன் -  
உண்மையில் என்னுடைய நம்பிக்கை மங்கிப் போகின்றது  
ஆனால் அங்கே ஏனைய நீச்சல்காரர்களும் இருக்கிறார்கள்  
நீர் மிக வேகமாகச் செல்லும்போது

என்னைத் தாங்கிக் கொள்ள அன்பான கைகளும்  
நான் அடிப்பட்டுச்செல்லும் போது,  
காதுகொடுக்க இரக்கமுள்ள ஒருவரும்  
வேண்டுமென அவர்களுக்குத் தெரியும்.

இறப்புத்துயர நதி கடந்த காலக் கைவிடலுக்கான  
ஒரு வழிமுறையாக உள்ளது,  
நம்பிக்கையின் கால்வாய்களில் நீந்துவதால்  
நான் கரையை அடைவேன் முடிவில்

Cynthia G. Kelley  
TCF, Cincinnati, OH

## அறிமுகம்

ஒரு குழந்தையை இழந்து, இறப்புத்துயருக்குட்படும் பெற்றோர், தங்களுடைய இழப்புத்துயரை ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வேதனைமிக்க அனுபவமாகவே விபரிப்பார்கள்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, தங்களுடைய வாழ்க்கையின் அர்த்தமாக இருந்திருக்கும் அல்லது தங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தந்திருக்கும் எனக் கணவுகள்ட தங்களுடைய குழந்தையிலிருந்து பிரிந்திருப்பதை விட வேறு எதுவும் மிகப்பெரிய இழப்பாக இல்லாதிருக்கலாம். இழப்பின் வேதனையை அனுபவிக்கும் போது, அந்த இழப்பின் பொருளையும் அது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் பற்றியும் விளங்கிக்கொள்ளும் ஒரு தனிப்பட்ட பயணத்தை நீங்கள் ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

இறப்புத்துயர அனுபவம், உணர்ச்சிரீதியாக, ஆன்மீகரீதியாக, உடல்ரீதியாக, மற்றும் சமூகரீதியாக — பல வேறுபட்ட வகைகளில் எங்களுக்குச் சவாலாகின்றது. ஓவ்வொருவரைப் போலவும் ஓவ்வொரு இழப்பு அனுபவமும் தனித்துவமானது, அத்துடன் அண்மையில் இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவரின் அனேகமான எதிர்விளைவுகள் இயல்பானவை. இந்த விடயத்தில் எங்களுக்கு எந்தவிதமான கடந்த கால அனுபவமோ அல்லது தயார்ப்படுத்தலோ இல்லாமலிருக்கலாம். ஒரு குழந்தையின் இழப்புக்கு ஈடுகொடுப்பது, கடினமாக மட்டுமன்றி சோர்வுறச் செய்வதாகவும் இருக்கலாம். கொஞ்சக் காலமோ அல்லது நீண்ட காலமோ நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுடைய குழந்தை இறந்ததா, இறந்தபடி பிறந்ததா, அல்லது கொஞ்சக் காலம் வாழ்ந்ததா என்பது இறப்புத்துயரை அனுபவிக்க வேண்டிய தேவையிலோ அல்லது உரிமையிலோ பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.

உங்களுடைய இறப்புத்துயரை நீங்கள் அனுபவிக்கும் போது, உங்களுக்கு ஆதரவையும் தகவலையும் வழங்கும் கரிசனையுடன் இந்த வழிகாட்டி தயாரிக்கப்படப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய இழப்பை உணர, வெளிப்படுத்த, மற்றும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு நிலைக்கு வரத் தொடங்கும்போது இது உதவியாக இருக்கும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம்.

இந்த வழிகாட்டி, சில விடைகளை உங்களுக்குத் தரக்கூடியதாக இருக்கும் அதேவேளையில், ஆராய வேண்டிய பல கேள்விகளையும் உங்களுக்குத் தரலாம். உங்களுடைய வாழ்க்கை எவ்வகையில் மாற்றமடைகின்றது என்பது பற்றிக் கொஞ்சம் விளங்கிக்கொள்ள நீங்கள் முயற்சிக்கும் அதேவேளையில், குடும்பம், நண்பர்கள், உங்களுடைய மத்த தலைவர், இந்த இடத்தின் பணியாளர்கள், மற்றும் சமூகத்துடன் தொடர்ந்து ஆதரவைப் பெறவும் சம்பாஷணைகளைத் தொடரவும் உங்களை நாங்கள் தூண்டுகின்றோம்.

இந்தக் கையேட்டின் பின்னால் முக்கிய வளங்களின் பெயர்களும் தொலைபேசி இலக்கங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன; தயார் என நீங்கள் உணரும் போது, அவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த மாற்றங்களுக்குரிய காலத்தினாடக நீங்கள் செல்லும் போது எங்களுடைய மனமார்ந்த அனுதாபங்களும் மேலான அக்கறையும் உங்களுக்கு உண்டு என்பதைத் தயவு செய்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மேலதிக உதவியோ அல்லது ஆதரவோ எங்களால் வழங்க முடியுமானால் தயவுசெய்து எங்களை அழைக்கத் தயங்காதீர்கள்.

## இறப்புத்துயரை விளங்கிக் கொள்ளல்

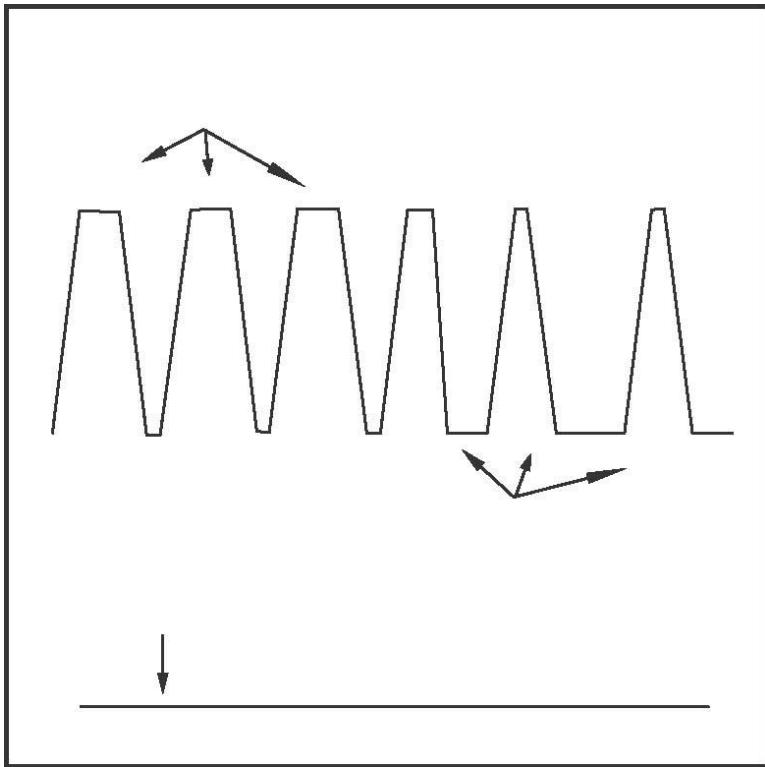
வாழ்க்கையின் இழப்புகளுக்கான எமது இயல்பான எதிர்விணையாகவும் மற்றும் மாற்றத்திற்கான சமூர்ச்சியின் இயல்பான பகுதியாகவும் இறப்புத்துயர் உள்ளது. இது ஒரு நிகழ்வு அல்ல ஆனால் இது விடுபட நேரம் எடுக்கும் ஒரு செயல்முறை ஆகும். முதல் பகுதியில் எதிர்ப்பைக் காட்டினாலும் அதனுடன் கூடவே எர்க்கப்பட்டுச் செல்லும்; இரண்டாவது பகுதியில் எதிர்வுகூறமுடியாதவற்றையும் கட்டுக்கடங்காதவற்றையும் உணரும்; அத்துடன் காலப்போக்கில் புதுப்பிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் கட்டுப்பாடுள்ள ஒரு உணர்வை நோக்கிய பயணமான, ஒரு வகைப் பயணம் இது என நீங்கள் நினைக்கலாம்.

ஒருபோதும், யாராவது இருவருக்கு, இறப்புத்துயர் ஓரேமாதிரி இருப்பதில்லை, அத்துடன், இப்படித்தான் இருக்கும் என உங்களுக்குத் தெரிந்த அனேகமானவர்கள் நினைப்பதைவிட உங்களுடைய இறப்புத்துயர அனுபவம் மிகவும் நிச்சயமாக நீண்டதாகவோ அல்லது குறுகியதாகவோ, அமைதியானதாகவோ அல்லது மிக ஆழமானதாகவோ இருக்கும்.

எஞ்சியுள்ள உங்களுடைய வாழ்க்கை முழுவதும், குழந்தையை இழந்ததினால் நீங்கள் பாதிக்கப்படலாம் என்றாலும், காலஷூட்டத்தின் ஊடாக, தேறுதல் இறப்புத்துயரின் ஒரு விளைவாகலாம். இறப்புத்துயரின் ஊடாக நீங்கள் மாறுவீர்கள் என்பது நிச்சயமானது. வாழ்க்கையை நீங்கள் புதிய மற்றும் வேறுபட்ட பார்வையில் பார்க்கும் போது உங்களுடைய பெறுமானங்களும் மாறலாம். தேறுதலடையும் இந்தப் பயணம் பெறுமதிமிகக் வாழ்க்கைக்கும் நீங்கள் நேசித்து இழந்த குழந்தைக்கும் ஒரு காணிக்கை ஆகும்.

## இறப்புத்துயர் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்

இறப்புத்துயரப் பயணம் காலத்திலும் அளவிலும் வேறுபடுகின்றது. உங்களுடைய இறப்புத்துயருக்கு எதிர்வுகூறக்கூடிய கால வரையறையுமில்லை, அத்துடன் அந்தச் செயல்முறையை நீங்கள் துரிதப்படுத்தவும் முடியாது. சிலவேளைகளில், முதலாவது வருட முடிவில் நீங்கள் வேதனையைக் குறைவாக உணரலாம். அத்துடன் இரண்டாவது வருட முடிவில் உடைந்துபோயிருந்த உங்களுடைய வாழ்க்கையைச் சரிப்படுத்தியிருக்கலாம். உங்களுடைய இறப்புத்துயருக்கு எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமோ அவ்வளவு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலவருடங்களுக்கு மேலாகத் தொடர்ந்தும் உங்களுக்கு ஆழமான துயர உணர்வுகள் இருக்கலாம். வலுவான உணர்வுகளுள்ள இந்த காலங்களுக்கு இடையில் உள்ள நேரம், நீங்கள் மேலும் அமைதியை உணர வழிவகுக்கும் வகையில் நீஞும். அதே நேரத்தில் இந்த ஆழமான உணர்வுகளை அனுபவிக்கும் நேரத்தின் அளவு குறையும்.



## இழப்புக்கான இயல்பான எதிர்வினைகள்

உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் இழக்கும் போது, உங்களுடைய நிகழ்காலத்தின் அல்லது உங்களுடைய வருங்காலத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியை இழந்து விட்டதாக நீங்கள் உணரலாம். இந்த நேரத்தில் உங்களுடைய வாழ்க்கை தொலைந்து போவது போலத் தோன்றலாம். முன்பு ஒரு காலத்திலும் நீங்கள் உணர்ந்திராத பல வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். அல்லது, ஈடுகொடுப்பதை மிகவும் கடினமாக்கும் ஆழமான உணர்வுகளை நீங்கள் உணரலாம்.

புதிய அல்லது வலுவான உணர்வை முதல்முறையாக அனுபவித்தல், நன்கு அறியப்படாத கடற்பரப்பில் நீங்கள் விடப்பட்டது போன்றதொரு பயத்தை உங்களுக்குத் தரலாம். பின்வரும் எதிர்வினை உணர்வுகள், எதை எதிர்பார்ப்பது மற்றும் உங்களுக்கு எப்படி உதவிசெய்வது போன்ற ஒரு கருத்தை உங்களுக்குத் தரும். அவை எந்த ஒழுங்கிலாவது நிகழலாம் என்றாலும் கூட, எவை உங்களுக்கு பொருந்தும் என்பதை உங்களால் இனம் காணக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

**அதிர்ச்சி** “என்னால் இதை நம்பமுடியவில்லை.” “முற்றிலும் உணர்வற்றுப் போனதுபோல் நான் உணர்கிறேன்”

ஒரு குழந்தையின் இழப்பு பற்றி அறிந்ததும் சிலருக்கு ஒரு அதிர்ச்சி உணர்வு வருகின்றது. அந்த இழப்பின் உண்மையை உணர்வதற்கு, உங்களுக்கு ஒரு சில நிமிடங்களோ. அல்லது நாட்களோ அல்லது கிழமைகளோ தேவைப்பட்டலாம். நம்பிக்கையின்மையும் ஏற்கமறுத்தலும் அதிர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட எதிர்வினைகள்களாக இருப்பதுடன் அவை பயனுள்ள ஒரு பாதுகாப்பை வழங்கலாம். நீங்கள் தயாரானதும் அந்த அதிர்ச்சி மறையத்தொடங்கும்.

உங்களுடைய அனுபவம் ஒரு roller-coaster சவாரிக்கு இணையான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

எதை எதிர்பார்க்கலாம் எனத் தெரிவது, சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு ஒரு ஆறுதலைத் தரலாம்.

கோபம் மற்றும் விரோதப் போக்கு “என் அவர்களால் அவரைக் குணப்படுத்த முடியவில்லை?” “என் எனக்கு?”

கோபம், உங்களுடைய கையாலாகாத உணர்வுடன் சம்பந்தப்பட்டது. இந்தக் கையாலாகாத உணர்வு உங்களுடைய குழந்தை இறக்கும் போது உங்களுக்கு மிகவும் அதிகமாகவிருக்கும். மருத்துவப் பணியாளர்களுடன், குடும்பத்துடன், கடவுளுடன். நண்பர்களுடன், அல்லது உங்களுடன் கூட உங்களுக்குக் கோபமாக இருக்கலாம். முன்பு ஒருபோதும் உங்களைப் பாதிக்காத நிலைமைகளுக்கு கோபத்துடன் எதிர்வினையாற்றுவதை நீங்கள் பார்க்கலாம். இந்த உணர்ச்சிகள் ஆச்சரியத்தையும் அசௌகரியத்தையும் தரலாம். உங்களுடைய இழப்புப் பற்றி அறியாமல், உங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றி அப்பாவித்தனமாகக் கேட்பவர்கள் மேலும் இவை காட்டப்படலாம்.

இந்த உணர்ச்சிகளை எழுதியோ வரைந்தோ வெளிப்படுத்துவதால், அல்லது அவற்றைப்பற்றிக் கண்டுப்பதால் அவற்றின் சக்தியைக் கொஞ்சம் குறைக்கலாம்.

உணர்ச்சி வெளிப்பாடு “அழுவதை என்னால் நிறுத்த முடியவில்லை.” “கட்டுக்கடங்காமல் இருப்பது போல நான் உணர்கிறேன்.”

இறப்புத்துயரை அனுபவிப்பவர்கள் இழப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட வேதனையான உணர்வை உணர்த் தொடங்கும் நேரத்தில் ஒரு பரந்தளவிலான உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவார்கள். இயல்பான எதிர்வினைகளான அழுதவின் ஊடாக அழுத்தம் குறைக்கப்படலாம், இருந்தாலும், அழவேண்டிய தேவையை நீங்கள் உணராவிட்டால் அழும்படி நீங்கள் “வற்புறுத்தப்படக்” கூடாது.

உணர்ச்சிகளைச் சொற்களால் வெளிப்படுத்துவது, கையாளப்பட முடியாத விடயம் எனத் தோன்றிய போதும், அது இயல்பான இறப்புத்துயரச் செய்முறையின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

எதாவது ஒரு வழியில் வெளிப்படுத்தப்படாத உணர்வுகள், பின்னர் வயிற்று வலி, ஓற்றைத்தலைவலி, போன்ற உடலியல் பிரச்சனைகளாக வடிவம் எடுக்கலாம்.

நல்லதொரு செவிமடுப்பவரைக் கண்டுபிடியுங்கள், ஒவியத்துக்கு ஊடாக உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள், அல்லது உங்களுடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த ஒரு கையேட்டில் அல்லது நாட்குறிப்பில் எழுதுங்கள்.

சோகம் “இனி வாழ்க்கை ஒருபோதும் சந்தோசமாக இருக்காது.” “சிரிப்பது பிழை.”

இது, உங்களுடைய வாழ்க்கையின் சோகமான நேரங்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில் கையாளமுடியாத மற்றும் கையாலாகாத நிலையை நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் மனதுக்குள் வைத்திருக்கும் ஒரு உணர்வாக சோகம் இருப்பதுடன் மிகவும் தனிப்பட்ட விடயமாகவும் உள்ளது. கோபம் மற்றும் விரோத உணர்வு போன்ற ஏனைய உணர்ச்சிகளுக்கு, இது வழி செய்கின்றது, உங்களுக்கு என்ன நடந்தது என உணர நீங்கள் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அவை மற்றவர்களில் காட்டப்படுகின்றன.

நீங்கள் சொல்வது சரிதான். இந்த உணர்வுகளை நீங்கள் உணரும் அதேமாதிரி வேறு யாருமே ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. உங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றி நினைப்பது உங்களைப் பலமான சோகத்துக்கு உட்படுத்தலாம், ஆனால் காலகதியில் அந்தச் சோகம் குறையும்.

உங்களுடன் பொறுமையாக இருங்கள்... சோகத்தின் வெளிப்பாடு பலவீனத்தின் ஒரு அறிகுறி அல்ல, ஆனால் அது வலிமையைக் குறிக்கும்.

தனிமை “அவள் இல்லாமல், நான் வாழ முடியாது.”

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்கள் அனேகமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக உணர்கிறார்கள். இந்தவிதமான தனிமையை முன்பு ஒருபோதும் நீங்கள் உணர்ந்திருக்க மாட்டார்கள். சினேகிதர்களும் குடும்பமும், தங்களுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பிச் சென்ற பின்னர், மாலைநேரங்கள், வார விடுமுறைகள் மற்றும் அமைதியான நேரங்கள் மிகவும் கஷ்டத்தைத் தருபவையாக இருக்கலாம். குழந்தை பிறக்க இருக்கும் அல்லது சிறு குழந்தைகள் கொண்டவர்களுடன் நீங்கள் இருந்தால், நீங்கள் விசேடமான தனிமையை உணரலாம். ஏனைய வலுவான உணர்ச்சிகளும் உங்களுக்கு இருக்கலாம்.

உங்களுடைய ஆதரவு அமைப்பில் யார் இருக்கிறார்கள் என்று தேடுங்கள். அது குடும்பமாகவோ, நண்பர்களாகவோ, ஒரு ஆன்மீகத் தலைவராகவோ, சகாக்களாகவோ, உங்களுடைய மருத்துவராகவோ, அல்லது ஒரு ஆதரவுக் குழுவாகவோ, இருக்கலாம். அவர்களுடைய அன்பான வார்த்தைகள் மற்றும் தோழுமை வாய்ப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்வது பற்றி யோசியுங்கள்.

**குற்றவணர்வு**      “நான் அங்கு இருந்திருந்தால் மட்டும்.” “நான் செய்திருக்க/வைத்திருந்திருக்க வேண்டும்...”

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்கள், “செய்திருக்க வேண்டும், செய்திருப்பேன் மற்றும் செய்திருக்கலாம்” போன்றவற்றை அனேகமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். உங்களுடைய சிந்தனைகளை. “அது மட்டும் இருந்தால்” என்பது ஆக்கிரமிக்கலாம். சரியான விடயத்தைச் செய்யாததற்கு அல்லது போதுமான அளவு செய்யாததற்கு எங்களை நாம் குற்றம் சாட்டலாம். தீர்க்கப்படாத உணர்வுகள் மற்றும் சிக்கல்களுக்காக குற்றம் சாட்ட ஒருவரைத் தேடும் உங்களுடைய முயற்சியாக, இறப்புத்துயருடன் வரும் குற்றவணர்வு இருக்கலாம். இந்த உணர்வுகள் இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்களுக்கு இருக்கும் இயல்பான உணர்வுகள் ஆகும். எங்களுடைய மனிதசக்தியின் வரையறைகளைக் கருதும்போது, எங்களில் பெரும்பாலானவர்கள் எங்களால் முடிந்தவரை நல்லதைச் செய்கின்றோம்.

உங்களுடைய குழந்தை இறந்தது பற்றிய ஆழ்ந்த கவலை உணர்வுடன் குற்ற உணர்வுகள் பெரும்பாலும் இணைந்திருப்பதை இனம் காணுங்கள்.

குழப்பம் “என்னால், ஒரு விடயத்தில் கவனம் செலுத்தலாம் போல் தெரியவில்லை.”

மனத்தைகப்புக்கான பிரதான காரணங்களில் ஒன்று இறப்புத்துயரமாகும். உங்களுடைய மனதில் உணர்ச்சிகள் மற்றும் சிந்தனைகள் கொண்ட புயல் அடிக்கும். இதனால் குழப்பம், ஞாபகசக்தி இழப்பு, கிரகித்தலில் அல்லது தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரச்சினை என்பன விளைவாகலாம். இது நீங்கள் இழந்துவிட்ட மாதிரியோ அல்லது உங்களுக்கு பிரமை பிடித்தது போலவோ உணர் வைக்கும்.

இந்தக் குழப்பநிலை தற்காலிகமானது. இது, எந்த வித அர்த்தமுற்ற ஒன்றில் அர்த்தத்தைத் தேடும் உங்களுடைய மனத்தின் ஒரு முயற்சியாகும். கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதை உணர்வதற்கு முதலில், சாப்பாடு, உடுப்பு போன்ற சின்ன விடயங்களை முடிவெடுக்க ஆரம்பித்து படிப்படியாக பெரிய விடயங்களுக்குப் போங்கள். இப்படியான சின்ன நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம், உங்களுடைய யோசிக்கும், கிரகிக்கும், தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்கள் மீளவும் வரும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்கள் மீள உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தனிமை “என் முயற்சிப்பான்? நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பது யாருக்கும் தெரிந்திருக்கும் சாத்தியமில்லை.”

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்கள் அனேகமாக, சமூகச் சூழல்களிலிருந்து விலகி இருக்கவே முயற்சிக்கின்றார்கள். உறவுகள் சங்கடமாகத் தெரியும் அத்துடன் இனி உங்களை ஏற்கமாட்டார்கள் என நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் ஒரு சமையாகலாம் என நினைத்து மற்றவர்களை நீங்கள் தவிர்க்கலாம் அல்லது உங்களுடைய வலியிலிருந்து அல்லது துண்பத்திலிருந்து மற்றவர்களை நீங்கள் பாதுகாக்க விரும்பலாம். வழமையாக ஆதரவை வழங்கும்

ஒருவராக நீங்கள் இருந்திருக்கலாம், இப்ப ஆதரவைப் பெறும் ஒரு புதிய நிலையில் இருப்பதை எதிர்க்கலாம்.

மற்றவர்களிலிருந்து உணர்ச்சிரீதியாகத் தூரத்தில் இருப்பது உங்களுடைய இயல்பான இறப்புத்துயர உணர்வுகளை நீடிக்கலாம்.

கால ஓட்டத்தில், உங்களுடைய இறப்புத்துயருக்கான தனிப்பட்ட நேரத்தேவைக்கும் மற்றவர்களின் ஆதரவுக்கும் இடையில் ஒரு சமநிலையை அடைவீர்கள். உங்களையும் உங்களைச் சூழவள்ளவர்களையும் இதில் நம்புங்கள்— மிக விரைவாக, அதிகம் எதிர்பார்க்காதீர்கள்

**இடைவிடாது சிந்தித்தல் “என்னுடைய மனதிலிருந்து அவரை அகற்ற முடியவில்லை.”**

எவ்வளவுதான் முயற்சிகள் எடுத்தாலும், இறந்தவரைப் பற்றிச் சிந்திப்பதிலிருந்து மற்ற விடயங்களுக்கு தமது மனதை மாற்ற முடியாமலிருப்பதை இறப்புத்துயரை அனுபவிப்பவர்கள் உண்லாம். அங்கு இல்லாத குழந்தையைப் பற்றிய நினைவுட்டல்களை ஒரு பெண்ணின் உடல் வைத்திருப்பதால், வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திப்பது உங்களுக்கு ஏற்கக்குறைய சாத்தியமற்றதாகவே இருக்கலாம். சிலவேளைகளில், உங்களுடைய குழந்தை இருப்பது போன்ற உணர்வைத் தரும் கனவுகள் வரலாம்.

எந்த நேரமும் நினைக்காவிட்டால், அவற்றை நீங்கள் மறக்கலாம் என்ற பயத்தால், உங்களுடைய குழந்தை பற்றிய உங்களின் நினைவுகளை இறுக்கமாகப் பிடித்திருக்க வேண்டிய தேவையை சிலவேளைகளில் நீங்கள் உணரலாம்.

ஒரு நன்கொடை கொடுப்பதன் மூலம், அல்லது ஒரு விசேஷ புகைப்படத்தை பிரேம் செய்வதன் மூலம் நினைவுகொள்ள உங்களுக்கு நேரத்தையும் உங்கள் குழந்தையைக் கெளரவிப்பதற்கான வழியையும் ஏற்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு சௌகரியமான ஒரு நிலையை நேரக்கி முன்செல்லுங்கள்.

**மனச்சோர்வு “வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு பெறுமதியற்றது” “வாழ்வதில் என்ன பயன்”**

மிகுந்த மனத்தளர்வு, கற்பனை செய்யமுடியாத தனிமை, மற்றும் நம்பிக்கையற்ற ஒரு உணர்வு— எதுவும் அர்த்தமுடையதாக இல்லாமை போன்றவற்றை இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்கள் அடிக்கடி உணர்வார்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கை மாறிவிட்டது, உங்களால் அதற்கு இசைவாக்கமடைய முடியாது என நீங்கள் உணர்வீர்கள். நீங்கள் தனிய இருந்தால் அல்லது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட குடும்பம் அல்லது சமூக ஆதரவு இருந்தால் இந்த உணர்வுகள் மிகவும் வலுவானவையாக இருக்கும்.

கவலையாக உணர்வது மட்டும் மனச்சோர்வு அல்ல. அதில், நீண்ட காலத்துக்கு நிலைக்கக்கூடிய உணர்ச்சிகளும் உடல் எதிர்த்தாக்கங்களும் கலந்திருக்கும். நீடித்த மனச்சோர்வு, பீதி, எல்லாவற்றையும் கைவிட்டுப் போகவேண்டும் போல் ஒரு விருப்பு, மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படலாம்.

**அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், நிபுணத்துவ ஆலோசனை பெறுவதற்கான நேரமாக அது இருக்கும்.**

**இழப்பு “அவனுக்காக எங்களிடம் திட்டங்கள் இருந்தன. அவளில்லாமல் எப்படித் தனிய இருப்பது என எனக்குத் தெரியவில்லை.”**

உங்களுடைய அன்புக்குரிய குழந்தையின் இறப்பு, உங்களுடைய கனவுகளின் இறப்பை மற்றும் நீங்கள் எதிர்பார்த்த வருங்காலத்தின் இழப்பை உள்ளடக்கலாம். முற்றிலும் தொலைந்ததாக நீங்கள் உணரலாம். இந்த உணர்வு, அனேகமாக, எதிர்காலம் உங்களுக்கு எப்படி இருக்கப்போகின்றது என்பதன் மீதான தீவிரமான பத்தடத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது.

தேறுதலடையும் செய்முறையின் ஒரு பகுதி சுயம் மற்றும் அர்த்தம் என்பவற்றை மீட்டெடுப்பதாக உள்ளது. இதை நோக்கி நீங்கள் தொழிற்பட வேண்டும் அல்லது உங்களை அறியாமலேயே இது நிகழலாம்.

## இறப்புத்துயரின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

Roller-coaster ல் செல்வது போன்ற உணர்வுகளுடன் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான ஏனைய எதிர்வினைகளும் இறப்புத்துயருடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. இறப்புத்துயரை அனுபவிக்கும் செய்முறையின் போது, எந்தக் கட்டத்திலும் — ஆரம்பத்தில் அல்லது இறப்புத்துயரின் விளைவுகளை நீங்கள் அனுபவிக்கவில்லை என நீங்கள் நினைக்கும் போது கூட, மிகப் பிற்பட்ட நாட்களில் அவை ஏற்படலாம். இறப்புத்துயரின் எதிர்வினைகள் பரந்தளவில் இருந்தாலும், பொதுவான சில கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

### உடல்ரீதியான எதிர்வினைகள்

- சோர்வு, பெருமுச்ச விடல்
- பசியில் மாற்றம்
- நோயினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மை
- தூங்குவதில் பிரச்சினைகள்
- பலக் குறைவு
- தலையிடி
- சக்தி அதிகரிப்பு / பற்றாக்குறை
- உணர்வுரீதியான விழிப்புணர்வு அதிகரிப்பு
- சுய பராமரிப்பில் மாற்றம்
- உணர்வின்மை
- படபடப்பு / மூச்சவிட இயலாத நிலை

### ஆன்மீக நம்பிக்கைகள்

- ஆன்மீகக் குழப்பம்
- நம்பிக்கை முறைமையை கேள்விக்குள்ளாக்கல்
- விசுவாசச் சிதைவு
- நம்பிக்கை இழப்பு
- அர்த்தம்/நோக்கத்துக்கான தேடல்
- மேலான சக்தி/கடவுளிலிருந்து ஆதரவு

### நடத்தைரீதியான எதிர்வினைகள்

- நேரம் மற்றும் இடம் பற்றிய குழப்பம்
- தேடல் மற்றும் ஏக்கம்
- மற்றவர்களைக் குறை கூறல்
- அக்கறையின்மை

### சிந்தனைச் செயல்முறைகள்

- பலவீனப்படுத்தப்பட்ட சுய மதிப்பு
- சம்பவங்களைத் திரும்ப திரும்ப மறுஆய்வு செய்தல்
- சுற்றுச்சூழலிலிருந்து விலகியிருத்தல்
- கிரகித்தலில் கஷ்டம்
- அதிகரித்த/குறைவான கனவுகள்

### சம்பந்தப்பட்ட உணர்ச்சிகள்

- வெறுமை
- மனத்தளர்வு
- நம்பிக்கையின்மை
- உதவியற்ற நிலை
- வெறுப்பு
- களிப்புணர்ச்சி

## இறப்புத்துயர் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுவது ஏன்

உங்களுடைய குழந்தையின் இழப்புக்கு எடுகொடுக்கும் உங்களுடைய திறனை, உங்களுக்கு இருந்த எதிர்பார்ப்புக்களும் தனிப்பட்ட அனுபவங்களும் பாதிக்கின்றன. உங்களுடைய எடுகொடுப்பு பல காரணிகளிலும், ஒவ்வொரு காரணிக்குள்ளும் உள்ள பல வேறுபட்ட விடயங்களிலும் தங்கியுள்ளது. இவற்றில் சில உள்ளடக்குபவை, உங்களுடைய:

- முன்னைய இழப்புச் சரித்திரம்
- ஆளுமை
- ஆதரவு அமைப்புக்கள்
- வயது
- ஆண்மீக வளங்கள்
- மனப்பாங்கு
- எடுகொடுக்கும் திறன்கள்
- கலாசார மற்றும் மத நம்பிக்கைகள்
- பாலினத்துக்குரிய எதிர்பார்ப்புக்கள்
- குடும்ப இயக்கவியல்`
- இறப்பு நடந்த விதம்:                   குறைமாதத்தில்/பிறந்தவுடன் இழப்பு, பிறப்புரிமைச் சிக்கல்கள்  
தற்செயலான அல்லது இயற்கை இழப்பு

உணர்ச்சிகள், எதிர்வினைகள், மற்றும் அனுபவங்கள் கொண்ட விடுபடும் வழி புரியாத ஒரு குழப்பமான பாதைத்தொகுதி தான் இறப்புத்துயர் என ஏற்கனவே உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும். இறப்புத்துயர், நிலைகள், கட்டங்கள், அல்லது பணிகள் என்ற அடிப்படையில் விபரிக்கப்படப்பட்டாலும் எல்லோரும் அனைத்து அனுபவங்களின் ஊடாகவும் போவதில்லை என்பது, முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய விடயமாகும். உங்களுக்கு இருக்கும் எதிர்வினைகள், ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட அல்லது எதிர்வுகூறக்கூடிய வழியில் அனேகமாக வரமாட்டாது. அவை தனித்தனியாகவோ, ஒரே நேரத்திலோ, கொஞ்ச நேரத்துக்கோ, தினமுமோ, ஆழமாகவோ அல்லது ஒரு தொடர்ச்சியான முறையிலோ தோன்றலாம்.

இறப்புத்துயரின் இயல்பான எதிர்வினைகளை அறிந்திருத்தலும் ஏனையோரும் இதே போன்ற அனுபவங்களுக்கு ஊடாக வந்திருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்திருப்பதும் ஒரு வகையில் உங்களுக்கு ஆறுதலைத்தரும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம். கலாசாரம் மற்றும் மதப் பின்புலம், இழப்புடனான அவர்களின் அனுபவம், சமுதாய எதிர்பார்ப்புக்கள், வயதுகள், அல்லது விளக்கத்தின் அளவு என்பவற்றுக்கு ஏற்ப ஆட்கள் இறப்புத்துயரை அனுபவிக்கும் விதத்தில் வேறுபாடுகள் இருக்கும்.

இழப்புடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ளும் போது, உங்களுக்குக் குழப்பமாக இருந்தால் கேள்விகளை கேட்பதற்கான நேரமாகவும் இறப்புத்துயரை வெளிப்படுத்தும் வேறுபட்ட வகைகளை மதிக்கும் நேரமாகவும் இந்த நேரத்தைக் கருதுங்கள்.

இறப்புத்துயரை அனுபவிப்பவர் ஆணா அல்லது பெண்ணா அல்லது ஒரு சிறுபிள்ளையா, பதின்மூலம் வளர்ந்தோரா என்பதும் இறப்புத்துயர் அனுபவிக்கப்படும் விதத்தைப் பாதிக்கலாம். இதிலிருந்து தெளிவாகத் தெரிவது என்னவென்றால் இறப்புத்துயருக்கென ஒரு திட்டவரைப்படம் இல்லை, ஒவ்வொரு உறவையும் போன்று அதுவும் வேறுபடுகின்றது. மிகவும் அடிப்படையான சில வேறுபாடுகள் இங்கு சுருக்கமாக விபரிக்கப்படுகின்றன.

தயவுசெய்து, வாசிப்பதற்கு சில விடயங்களை பணியாளர்களிடம் கேள்வுகள். உங்களுடைய ஈமச்சடங்கு நிலையத்தில், நூலகத்தில் அல்லது புத்தக விற்பனையாளரிடம் மேலும் தகவல்களை நீங்கள் பெறலாம்.

### ஆண்கள்

- தங்களுடைய உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகாலாக செயற்பாடுகள் மற்றும் பணிகளைப் பயன்படுத்த முனைவார்கள்
- பொதுவாக தனிமையாயிருத்தல் மூலம் உணர்ச்சிகளைத் தங்களுக்குள் கையாள்வார்கள்
- அனேகமாக, ஆரம்பத்தில் தங்களின் இழப்பை அறிவார்ந்த ஒரு நிலையில் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பார்கள்

### பெண்கள்

- பொதுவாக, தங்களுடைய உணர்வுகளைப் பற்றிக் கதைப்பதன் மூலம் இறப்புத்துயரைச் சமாளிப்பார்கள்
- தங்களுடைய இழப்பின் வலியைப் பங்கிட்டுக் கொள்ள ஸ்தாபிக்கப்பட்ட உறவுகளில் தங்கியிருப்பார்கள்
- புதுப்பிக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகளுடன் தங்களுடைய அனுபவங்களை தொடர்ந்தும் மீளாய்வு செய்வார்கள்

### பதின்மூலம் வயதினர்கள்

- சுதந்திரத்தை நோக்கிய சாதாரண உந்துதலை, ஒரு இழப்பு குறுக்கீடு செய்யலாம்.
- வளரிளம்பருவத்தின் ஒரு இயல்பான படிநிலையாக முரண்பாடு இருந்தாலும், ஒரு இழப்பு மிகைப்படுத்தப்பட்ட குற்றவுணர்வுள்ள எதிர்வினைகளையும் எதிர்மறையான நடத்தைகளையும் உருவாக்கலாம்.
- வலுவான சமவயதுள்ள உறவுகளும், வளர்ந்தோரின் உறுதியான ஆதரவும் உதவி செய்யும்.

### பிள்ளைகள்

- அவர்களின் வயதைப் பொறுத்து இறப்பைப் பற்றி பல்வேறு வகையான விளக்கம் இருக்கும்.
- பெற்றோரின் இறப்புத்துயர அனுபவிப்பை மற்றும் உணர்வுகள் வெளிப்பாட்டைப் பார்ப்பதால் பயன் உண்டு
- இறப்பு மற்றும் சடங்குகள் பற்றிய எளிமையான, வயதுக்குப் பொருத்தமான விளக்கங்கள் தேவை

- அவர்களுடைய பாதுகாப்புக்கும் மற்றும் ஸ்திரத்தன்மைக்கும் மேலதிக ஆதரவு அவசியம்

உங்களுடைய வயதும் பாலினமும் எதுவாக இருந்தாலும், இழப்பு மிகவும் குழப்பம் தருவதாகவும் கைளாளமுடியாததாகவும் இருக்கலாம். இவற்றில் பெரும்பான்மையானவை இயல்பானதும் எதிர்ப்பார்க்கப்பட வேண்டிவையும் ஆகும். ஆயினும், அனேகமாக உடல்ரீதியான நிலைகுலைவுடன் கூடிய வலுவான உணர்வுகள் நீண்ட காலத்துக்கு இருத்தல் அல்லது எதுவுமே இல்லாமல் இருத்தல் உங்களுடைய இறப்புத்துயர் ஆறுதலடையும் இயற்கைப் போக்கைப் பின்பற்றவில்லை என்பதைக் குறிக்கலாம். உங்களுடையது ஆரோக்கியமான இழப்புத்துயரா அல்லது அதற்கு மேலதிக ஆதரவு உதவிசெய்யுமா என உங்களுடன் சேர்ந்து மதிப்பீடு செய்து உதவக்கூடிய ஒரு கரிசனையுள்ள தொழில்வல்லுனரை நாடுங்கள்.

உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் உணரும் விதம், சிலவேளைகளில், அதைப் பெறுவதற்கான பெரிய தடையாக அமையலாம். இறப்புத்துயர் சிக்கலாய்ப் போகும் போது உதவி கேட்டல் பலவீனத்தின் ஒரு அறிகுறி அல்ல, அது தைரியம், பலம் என்பனவற்றின் அறிகுறியாகும்.

**இறப்புத்துயர ஆதரவுகள் பட்டியலை இந்த வழிகாட்டியின் பின் பார்க்கவும்**

#### **இறப்பு நடந்தது எப்படி**

உங்களுடைய இறப்புத்துயரை நீங்கள் அனுபவிக்கும் விதம், உங்களுடைய குழந்தை எப்படி இறந்தது என்பதலாலும் உங்களுடைய உறவின் விசேட தன்மைகளாலும் பாதிக்கப்படும். இறப்பு இயற்கையாகவா அல்லது விபத்தின் காரணத்தாலா, திடீர் என்றா அல்லது பிறப்பு அல்லது பிறப்புரிமைச் சிக்கல்களாலா நடந்தது என்பதற்கேற்ப உங்களுடைய அனுபவம் வேறுபடும்.

#### **உங்களுடைய உறவை விளங்கிக்கொள்ளல்**

பேறுகால வயது, ஆரோக்கியம், குடும்பப் பிரச்சினைகள், மற்றும் உங்களுடைய குழந்தையைக் கருத்திற்க அல்லது இழந்த சூழ்நிலை உள்ளடங்கலான பல காரணிகளால் உங்களுடைய இறப்புத்துயர் பாதிக்கப்படும். இந்தப் பிள்ளையைப் பெற நீங்கள் நிறையத் தியாகம் செய்திருக்கலாம். எதிர்பாராத அல்லது திட்டமிடாத, அசாதாரண நிலமைகளுக்கு ஊடாக உங்களுடைய குழந்தை கருத்திற்கிருக்கலாம். உங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு, திருமணத்துக்கு அல்லது குடும்பத்துக்கு, இந்தக் குழந்தை நிறைந்த அர்த்தம் கொடுக்கும் என நீங்கள் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உங்களில் ஏமாற்றம் அடைந்து விட்டார்கள் அல்லது அவர்களை நீங்கள் ஏமாற்றிவிட்டார்கள் என நீங்கள் உணரலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் இறப்புக்கான சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் உங்களுடைய உடலிலும் உங்களுடைய உணர்ச்சிகளிலும் தற்காலிக மாற்றங்களையாவது நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்தத் துயரச் சம்பவத்துக்கு ஊடாக உங்களுக்கு ஆதரவு தருவதற்குப் பிகப் பொருத்தமான வழியை மற்றவர்கள் தேடும் போது, சிறிது காலத்துக்கு உறவுகள் பலவீனப்பட்டுப் போகலாம்.

## இறப்புத்துயரின் போது உங்களைக் கவனித்தல்

ஆழ்ந்த இறப்புத்துயருள்ள நிலைமையில் இருத்தல், உதவியற்ற, காயப்படத்தக்க உணர்வை உங்களில் உருவாக்கலாம். மிகப்பெரிய அளவில் உங்களுடைய வாழ்க்கை மாறியதிலிருந்து “எப்படியிருப்பது” என உங்களுக்குத் தெரியாதிருக்கும். உங்களுக்கு முன்னால் இருக்கும் வாழ்க்கைக்காக உங்களை வலுப்படுத்துவதற்கு, நீங்கள் கொஞ்சம் கட்டுப்பாடு செலுத்தக் கூடிய விடயங்களைக் கண்டுபிடிப்பது உதவியாக இருக்கலாம்

உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளல்      “அனேகமானவர்கள் கரிசனைப்படுகிறார்கள் என நான் உணரவில்லை.”

உங்களை நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வகைக்கு எதிராக இது இருக்கலாம், ஆதலால் செய்வதற்கு மிகவும் கடினமானதாக இது இருக்கலாம். ஆயினும் உங்களுக்கு உதவி தேவை என்று உங்களிடம் உங்கள் குடும்பத்திடம் மற்றும் உங்கள் நன்பர்களிடம் ஒத்துக்கொள்வது உங்களுடைய வலியையும் தனிமையையும் குறைக்கலாம்.

உங்களுக்கு பல வழிகளில் உதவி வழங்கப்படலாம். சாப்பாடு தயாரித்தல், பிள்ளைப் பராமரிப்பில் உதவி செய்தல் போன்ற ஆண்மீகரீதியான அல்லது நடைமுறைதியான – ஆதரவைத் தருவதன் மூலம் உங்களுடைய இறப்புத்துயரை மற்றவர்கள் பங்கிட்டுக் கொள்வதை அனுமதிப்பது பற்றிக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

ஆதரவு போதுமானதாக இருக்காவிட்டால் அதைப் பெறுவதை உங்களுடைய முதல் இலட்சியமாக்குங்கள். திரும்பத்திரும்பச் செய்வது அவசியமானதும், இறப்புத்துயரிலிருந்து ஆறுதல் அடைவதற்கான ஒரு பகுதியாகவும் இருப்பதால், அடிக்கடி உங்களுக்கு தேவையான அளவுக்கு உங்களுடைய துணை, குடும்பம் அல்லது நன்பர்களுடன் உங்களுடைய குழந்தை பற்றிக் கழைப்பதுடன், உங்களுடைய உணர்வுகளைப் பங்கிடுங்கள்.

மற்றவர்களின் புத்திமதிகள் “நான் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதில் என்னுடைய சினேகிதர்கள் உடன்படுகிறார்கள் இல்லை.”

நல்ல நோக்கமுள்ள சினேகிதர்களும் குடும்பமும் உங்களுக்கு புத்திமதி சொல்லலாம். பழக்கப்பட்டுப் போவதற்கு, நேரம் போன்றவை உங்களுக்குத் தேவை போன்ற உங்களுடைய தேவைகளைத் தெரியாமல் முடிவெடுப்புக்கள் போலத் தோன்றும் கூற்றுக்களை அவர்கள் கூறலாம். அவர்களின் நோக்கங்களில் உண்மையிலேயே உங்களில் அக்கறை இருக்கலாம், ஆனால் அவர்களுடைய புத்திமதிகள் அப்படியில்லாமல் இருக்கலாம்.

ஓரு குழப்பமான நேரத்தின் போது, உங்களைக் கண்டுபிடிக்க நீங்கள் போராடும் போது உங்களுடன் பொறுமையாக இருக்கும்படி உங்களுடைய குடும்பத்தையும் சினேகிதர்களையும் கேளுங்கள். உங்களுக்கு வழிகாட்ட உங்களுடைய இதயத்தை அனுமதியுங்கள்.

முடிவு எடுத்தல் “இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு என்ன என்று கூட என்னால் முடிவெடுக்க முடியவில்லை.”

நெருக்கடி அல்லது இழப்பு போன்ற காலங்களில், சில நேரங்களில் நாம் அவசர முடிவெடுக்க உந்தப்படுவோம். ஓரளவு பழைய நிலையை அடைவதற்கும், காத்திரமான ஆலோசனைகளை நாடுவதற்கும் நேரம் வரும்வரை, வாழ்க்கையைப் பெருமளவில் மாற்றக்கூடிய முடிவுகள் அல்லது பொருளாதாரத் தீர்மானங்கள் எடுப்பது தாமதிக்கப்படல் வேண்டும்.

முடியுமாயின், நீங்கள் தயாராகும் வரை, இடம்மாறல், புதிய தொழில், அல்லது உறவு போன்ற மாற்றங்கள் தாமதிக்கப்படல் வேண்டும். உங்களுடைய ஈடுகொடுக்கும் செயற்பாடுகள் குறைந்திருக்கும் என்பதால், ஒரு நீண்ட பயணம் செல்லுதல் போன்ற மேலும் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் செயற்பாடுகளைத் தள்ளிவையுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் இறப்புத்துயரை அனுபவிக்க நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் போன்ற தீர்மானங்களை உங்களுக்காக மற்றவர்கள் எடுப்பதை அனுமதிக்காமலிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

அவசரத்தில் எடுத்த தீர்மானங்களைப் பற்றி வருத்தப்படுதல் உங்களுடைய இறப்புக்கான எதிர்வினைகளைச் சிக்கலாக்குவதுடன் தேறுதலடைதலையும் இடையூறு செய்யும்.

உங்களுக்காக நல்ல தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான நேரத்தை எடுங்கள்.

எற்றுக்கொள்ளல் “எற்றுக்கொள்வதன் கருத்து அவரை மறப்பது என எனக்குப் பயமாக இருந்தது.”

நேரம் மட்டும் இறப்புத்துயரை ஆற்றமாட்டாது. அதை ஏற்பதற்கும் கையாளுவதற்குமான படிமுறைகளை நீங்கள் எடுக்க வேண்டும். இது மாற்றத்துக்கான துணிவு மற்றும் திறந்த மனப்பான்மை என்பவற்றை உள்ளடக்கும். அசௌகரியத்தைக் கொடுத்தாலும் உங்களுடைய அந்த உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்வது, உங்களைப் பற்றியும் உங்களின் இழப்பின் பொருள்

பற்றியும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ள உதவி செய்யும். அந்த இழப்புக்குக் காரணமான நிகழ்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியவராக நீங்கள் இருக்கவில்லை என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்வது கடினமானது. எதிர்பாராத் அல்லது விரும்பாத நேரங்களில், கையாளமுடியாத வகையில் வரும் இறப்புத்துயர் உணர்வுகளை, தற்போது உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமலிருக்கும்.

**இறப்புத்துயர் துடைத்தலுக்கு உங்கள் பக்க முயற்சியும் வேண்டும். இறப்புத்துயருக்கு ஊடாகப் போவதே அதிலிருந்து வெளியேறும் வழி ஆகும்.**

**உங்களைப் பராமரித்தல் “என்னைப் பற்றிச் சிந்திக்க எனக்கு நேரமில்லை.”**

நல்லதொரு ஆரோக்கியத்தைப் பேணத் தேவையான அனைத்து நடைமுறைகளையும் இப்போது ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் மிகவும் முக்கியம். அன்புக்குரியவர் ஒருவர் இறக்கும் போது ஏற்படுகின்ற துன்பம் போன்ற மிக அதிகமான மனத்தகைப்புக்கும் சுகவீனத்தை எதிர்க்கக் கூடிய உங்களுடைய உடல் திறனுக்கும் இடையில் வலுவான தொடர்பு உள்ளது.

ஒரு குழந்தை இறந்துவிட்டது என்ற உண்மையை எமது மனங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்றுக்கொண்டாலும், ஒரு பெண்ணுடைய உடலுக்கு, அதற்கு இசைவாக்கப்பட நேரம் தேவைப்படலாம். ஒரு பிள்ளையைக் காவியதன் சான்றாக, பாலைத் தயாராக வைத்திருக்கும் வலிநிறைந்த மார்பகங்கள், பிள்ளைக் காவியதால் இன்னும் உப்பிப்போய் இருக்கும் வயிறு, விரிந்த அடையாளங்கள், தையல்கள், மற்றும் ஓமோன் மாற்றங்கள் போன்றவற்றை அவள் அனுபவிக்கலாம்.

**அந்த நினைவுட்டல்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் போது உங்களுடைய இழப்புக்கான துயரையும் அனுபவியுங்கள். உடல்ரீதியாக, உணர்ச்சிகள்ரீதியாக, மற்றும் ஆன்மீகரீதியாக உங்களைச் சிறந்த முறையில் பராமரிப்பதற்கு உங்களால் முடியுமானதைச் செய்யுங்கள். உங்களிடம் இரக்கமாக இருங்கள். உடல்ரீதியான ஆதரவுக்கு உங்களுடைய மருத்துவருடன் ஆலோசியுங்கள்.**

## ஓய்வு

- இயல்பான தூக்க வழக்கங்களைத் திரும்ப முயற்சி செய்யுங்கள்
- நித்திரை கொள்ள முடியாவிட்டாலும் — ஓய்வெடுக்கும் முறைகளைப் பேணுங்கள்
- அதிகளவு செயற்பாடுகளைத் தவிருங்கள்

## போஷாக்கு

- முடியுமான போது, முடிந்ததைச் சிறிய அளவுகளில் சாப்பிட முயற்சியுங்கள்
- தனியச் சாப்பிடுவது கஷ்டமானால். சாப்பிடும் இடத்தை மாற்ற முயற்சியுங்கள்
- சில நேரங்களிலாவது சமநிலை உணவுக்கு கடும் முயற்சி செய்யுங்கள்
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைத் தயாராக வைத்திருங்கள்

## தேகப்பியாசம்

- உங்களுடைய வழக்கமான நடைமுறையை சிறிய மாற்றங்களுடன் பேணுங்கள்
- செயற்பாடுகளை இலகுவானதாக வைத்திருங்கள் — ஒரு வேகமான நடை, அல்லது பரிச்சயமான விளையாட்டு.
- உங்களை அதிகமாகக் கஷ்டப்படுத்த வேண்டாம்.

## ஆரோக்கியமான தெரிவுகள்

- மருந்துகள், மதுபானம் என்பவற்றில் கவனமாக இருக்கவும். இறப்புத்துயரை மருந்தால் “தீர்க்க” முடியாது, அவை வலியைக் கையாளுவதற்குப் பதிலாக மறைக்கவே முனைகின்றன.
- மதுபானம் ஒரு உணர்வு அழுக்கி ஆகும்.
- வாகனம் ஒடுவதில் கவனமாக இருங்கள்: கிரகித்தல் குறைவு, கவனம் திசைதிருப்பப்படல் மற்றும் “வெறுமையாகிப் போதல்” போன்ற காரணங்கள். உங்களை அல்லது மற்றவர்களை ஆபத்தில் போடலாம்.

## உங்களுக்கு சலுகைகள் செய்யுங்கள்

- வழமை போல் நீங்கள் தொழிற்பட வேண்டுமென எதிர்பார்க்காதீர்கள்
- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் பழைய செயற்பாடுகளைப் புதுப்பியுங்கள் அல்லது புதியவற்றைக் கண்டறியுங்கள்
- வாசியுங்கள், எழுதுங்கள் அல்லது உங்களுக்கு அமைதி தரும் வேறு விடயங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- உங்களுக்கு முடிந்த போது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் உடைமைகளை கவனியுங்கள்.

## தேடிச் செல்லுங்கள்

- கதையுங்கள் அல்லது கேளுங்கள் — உங்களைச் சூழ்ந்து மற்றவர்கள் இருக்க விடுங்கள்
- உங்கள் ஆண்மீக தலைவர் அல்லது கவனிசிலரிடமிருந்து ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டலைப் பெறுங்கள்.
- இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் உள்ள ஏனையவர்களுடனான ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் கலந்துகொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் எப்படியிருக்கின்றீர்கள் எனத் தெளிவில்லாமல் இருந்தால் ஒரு நிபுணத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- உடலியல் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு கவலையைத் தந்தால் அல்லது தொடர்ச்சியாக இருந்தால் ஒரு மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

## தேறுதலை நோக்கிய பயணம்

இந்த நேரத்தில் மட்டுமே, உங்களின் விஷயங்கள் மாற்றப்பட்டுள்ளன என்பதை நீங்கள் உணரத் தொடங்குவதை உங்களால் அடையாளம் காண முடியும். எதிர்காலத்தை முன்நோக்கிப் பார்க்க நீங்கள் தயாராக இருப்பீர்கள். புதுப்பிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை நோக்கிய பயணம் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கலாம்.

மீளவும் ஈடுபாடு “உண்மையான நட்பின் பொருள் இப்போது எனக்குத் தெரியும்”

நேரம், முயற்சி, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல், மற்றும் நிறைந்த ஆதரவு என்பவற்றுடன் இறப்புத்துயருக்குள்ளான ஒருவர் வாழ்க்கைக்குள் மீள வருகின்றார். வலி தரும் அனுசரிப்புக்களை ஆரம்பித்தல், பழைய உறவுகளை மீள ஸ்தாபித்தல், மற்றும் புதிய உறவுகளை உருவாக்கல் போன்பவற்றை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். புதிய திறன்களையும் வழிமைகளையும் நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியான காலங்கள் கூட இருக்கலாம். வாழ்க்கைப் பணிகளுக்கு வேண்டிய சக்தி மீளக் கிடைக்கும், அத்துடன் உங்களுடைய இழப்பை குறைந்தளவு வலியுடன் நினைப்பது சாத்தியமாகும்.

நீங்கள் ஒருபோதும் அதே மாதிரி இருக்க மாட்டார்கள், ஆனால் உங்களிலும் மற்றவர்களிலும் அதிகம் நம்பிக்கையை நீங்கள் உணரலாம்.

நீங்கள் வரையறுக்கின்றன ஒரு கால கட்டத்தில், உங்களுடைய வாழ்க்கையின் சாதகமான அம்சங்களை வரவேற்பதற்கு உங்களை அனுமதியுங்கள்.

தீர்மானம் “தொடர்ந்து செல்வதற்கான நேரம்.”

நீங்கள் முன்நோக்கிப் போகும் போது உங்களுடைய இழப்பு அனுபவத்தையும் சுமப்பதால், உங்களுடைய இறப்புத்துயரப் பயணத்துக்கு முறையான முடிவு என்று ஒன்று இல்லை. ஒரு எதிர்காலத்தைக் கற்பனை செய்வதைத் தடைசெய்யாத கடந்த கால ஞாபகங்களில் ஒரு ஆறுதலை உங்களால் காணக் கூடியதாகவிருக்கும். உங்களுடைய அனுசரிப்பு மற்றும் இசைவாக்கத் திறன்களும் அதிகரிக்கும்.

ஆழமான உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதாலும் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்வதாலும், நீங்கள் இரக்கம், ஆழ்நோக்கு, மற்றும் விவேகத்தில் நீங்கள் முதிர்ச்சியடையலாம். ஏனைய உறவுகளும் வாய்ப்புக்களும் ஆராய்ப்படப்படலாம்.

இந்தக் கட்டத்தில் உங்களுடைய அனுபவம் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குவதை நீங்கள் பார்க்கலாம்:

- முடிக்கப்படாத விவகாரங்களை முடித்தல்
- மன்னிப்பைத் தேடலும் வழங்கலும்
- ஆண்மீகத் தொடர்புடையை
- விவேகம்
- இரக்கம்
- சிருஷ்டிப்பு

தேற்றையும், மாற்றத்துக்கான ஒரு உணர்வையும் தரும் பஸ்வேறு வகை உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதை எதிர்பாருங்கள்.

### நினைவுகொள்ளலும் விசேட வைபவங்களும்

உங்களுடைய குழந்தையின் இறப்புக்குப் பின், விடுமுறைகளும் பிறந்தநாட்கள் மற்றும் ஆண்டு நிறைவுநாட்கள் போன்ற ஏணைய விசேட வைபவங்களும் முக்கியமாக முதலாவது வருடத்தில் கஷ்டத்தைத் தரலாம். விசேடமாக, இந்தக் காலங்களும் இறந்த அதே நாளின் ஆண்டு நிறைவும் சவாலாகவும் கவலை தருவதாகவும் இருக்கலாம். குறித்த நாளில் தங்களுடைய உணர்வுகளும் எதிர்விணைகளும் எப்படியிருக்குமோ என இறப்புத்துயரை அனுபவிப்பவர் பரபரப்பு அடைவதால் இந்த வைபவங்களை நோக்கிய வாரங்களும் நாட்களும் அனேகமாக சங்கடம் மற்றும் மனக்கவலை நிறைந்தவையாக இருக்கும்.

உங்களுடைய குழந்தை பற்றி உங்களுக்கு இருந்த எதிர்பார்ப்புக்கள் மற்றும் கனவுகள் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது விசேட வைபவங்களும் விடுமுறைநாட்களும் துன்பம் நிறைந்தவையாக இருக்கலாம், அத்துடன் உங்களுடைய இழப்பின் ஆரம்ப நிலைகளில் நீங்கள் உணர்ந்த மனவருத்தத்தை இப்போது ஞாபகப்படுத்துவனவையாக இருக்கும். ஒரு புதுப்பிக்கப்பட்ட ஒதுங்கியிருக்கும் நிலை, தனிமை மற்றும் விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் இருக்கலாம், இதனால் உங்களுக்கான எல்லைகளை வகுத்தலும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் முக்கியமானவற்றுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தலும் மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கும்.

இந்த விசேட நாட்கள் நிகழ முன்பே அவை பற்றி முன்கூட்டியே சிந்தித்தல், அவற்றுக்கு ஊடாகச் செல்ல உங்களுக்குத் தேவையான சக்தியை நீங்கள் பேணுவதற்கு உதவி செய்யக்கூடும்.

அத்துடன் நீங்கள் இவற்றையும் செய்யலாம்:

- ✓ உங்களால் செய்யமுடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் விடயங்களைச் செய்யுங்கள்;  
உங்களால் முடியுமானதைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்களுடைய உணர்ச்சிகளை மற்றவர்களுடன் பகிருங்கள் — மகிழ்ச்சி, கவலை இரண்டையும்
- ✓ உங்களுடைய மனதில் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய குடும்பத்துக்கும் சினேகிதர்களுக்கும் தெரியாது என்பதை நினைவுவைத்திருங்கள் — உங்களுடைய விருப்பங்கள், தேவைகள், மற்றும் உணர்வுகள் பற்றித் தெரிவியுங்கள்
- ✓ நினைவாக ஒரு நன்கொடை, ஒரு தொண்டுசெய்யும் வாய்ப்பில் பங்குகொள்ளல் போன்ற ஏதாவதொரு — விசேட செயல் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் நினைவை இனம்காணுங்கள்.
- ✓ உங்களுக்கு ஆறுதல் வழங்கும் ஆன்மீகச் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்
- ✓ ஒவ்வொரு வருடமும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடிய ஒரு அர்த்தமுள்ள சடங்கை ஆரம்பியுங்கள்.
- ✓ குறிப்பாக பாரம்பரியமான பணிகள் சார்பானவற்றில், உங்களுக்குச் சௌகரியமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு விடுமுறை நாளும் விசேட வைபவமும் வித்தியாசமானது புதிதானதும் ஆகும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவை கடந்தகாலத்தின் விடுமுறை நாட்கள் போல இருக்கமாட்டா, ஆகவே உங்களுக்கு எது வசதியோ அதன்படி விடயங்களை அப்படியே வைத்திருங்கள் அல்லது அவற்றை மாற்றுங்கள்.

“விசேடமான நாட்கள்” வரும்போது, உண்மையில் அவர்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு அவை கஷ்டமாக இருக்கவில்லை என இறப்புத்துயருக்குள்ளான அனேகர் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு மனக்கலக்கம் இருந்தால், அந்த நாளை அமைதியாகக் கழிப்பதற்கு உங்களின் முன்கூட்டிய திட்டங்கள் உதவலாம்

## பிரதிபலிப்பு

சுமை” அல்லது “கனமாக்கு” என்ற பொருள்படும் *gravare* என்ற இலத்தின் சொல்லிலிருந்து, *grief* (இறப்புத்துயர்) என்ற ஆங்கிலச் சொல் எடுக்கப்பட்டது. காலப்போக்கில் குறைக்கவும், முடிவில் அதை விட்டு முன்செல்லவும் கூடிய உறுதியை நாங்கள் பெறும் வரைக்கும், எங்களைக் கீழ்நோக்கித் தள்ளும் ஒரு பெரும் சுமையை இறப்புத்துயரின் போது உண்மையிலேயே நாம் சமக்கிள்ளோம். இது தான் அந்தச் செயல்முறையாகும்.

இது நடக்கின்றது எனக் கற்பனை செய்ய அனேகமாகக் கஷ்டமாகவும், சிலவேளைகளில் துன்பமாகவும் இருந்தாலும் கூட, படிப்படியாக நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்கையை மீளக் கட்டியெழுப்பத் தொடங்குவீர்கள். அன்பு நிலைக்கும், அத்துடன் வலியும் மற்றவர்களில் நீங்கள் தங்கியிருத்தலும் குறையும், நீங்கள் எண்ணற்ற விதங்களில் மாறியிருக்கிறீர்கள், ஆனால், உங்களுடைய இழப்பு அனுபவத்திலிருந்து அமைதியடைய உங்களுக்கு மட்டுமே விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு வழியைக் கண்டுபிடித்து நீங்கள் முன்நோக்கிச் செல்வீர்கள். நீங்கள் ஒரு பிழைத்து வந்தவராக உருவெடுப்பீர்கள்.

ஒரு குழந்தையின் இழப்பை அனுபவிப்பவர்கள் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க முடியாமலிருப்பதை உணரலாம். உங்களுடைய குழந்தை இறந்து விட்டதால், இப்போது நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள உதவுவதன் மூலம் அந்த உணர்வை விளங்க வைக்க முயற்சிப்பதே எங்களுடைய நோக்கமாக இருந்திருக்கின்றது. பின்வருவனவற்றை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பது இந்த வழிகாட்டியின் இலட்சியமாக இருந்திருக்கின்றது:

- ஒரு பரந்துபட்ட அளவிலான உணர்வுகளும் எதிர்வினைகளும் இயல்பானவை.
- நீங்கள் தனியாக இல்லை.
- இந்தக் கஷ்டமான காலம் முழுவதும் உங்களுக்கு ஆதரவாக உதவி கிடைக்கின்றது.

மேலும் ஏதாவது உதவியை நாங்கள் செய்யலாம் என்றால் தயவுசெய்து எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

## வளங்கள்

### அமச்சடங்கு நிலையங்கள்

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave. .....(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels

Toronto Chapel

1141 St. Clair Ave. W. .....(416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St. .....(416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd. .....(416) 266-4404

Kane Funeral Home

6150 Yonge St. .....(416) 221-1159

McDougall & Brown

Scarborough Chapel

2900 Kingston Rd. .....(416) 267-4656

Eglinton Chapel

1812 Eglinton Ave. W. .....(416) 782-1197

Morley Bedford

159 Eglinton Ave. W. .....(416) 489-8733

Murray E. Newbigging

733 Mt. Pleasant Rd. .....(416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service

2966A Eglinton Ave. E. .....(416) 226-2480

**Ogden Funeral Home**

4164 Sheppard Ave. E .....(416) 293-5211

**The Simple Alternative**

275 Lesmill Rd. ....(416) 512-1580

**Trull Funeral Homes**

East Chapel

1111 Danforth Ave. ....(416) 465-4661

North Chapel

2704 Yonge St. ....(416) 488-1101

**Hong Kong Funeral Home**

8088 Yonge St. ....(905) 889-1734

**Jewish Funeral Homes**

**Benjamin's Park**

2401 Steeles Ave. W. ....(416) 663-9060

**Hebrew Basic Burial**

3429 Bathurst St. ....(416) 780-0596

**Steeles Memorial Chapel**

350 Steeles Ave. W. ....(905) 881-6003

## **இறப்புத்துயருக்கான ஆதரவுகள்**

தனிநபர், குடும்பம் அல்லது குழு ஆதரவை வழங்கும் முகவர் நிலையங்களினதும் அமைப்புக்களினதும் பெயர்களும் தொலைபேசி இலக்கங்களும் இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது என உங்களுக்குத் தெரியாவிடில் உங்களுடைய குடும்பமருத்துவருடன் கலந்தாலோசியுங்கள் அல்லது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க தகவலைப் பெற அழையுங்கள்.

Bayview Community Hospice .....(416) 385-8885

Benjamin Institute ..... (416) 663-9060

யூத சமூக உறுப்பினர்களுக்கு கவுன்சிலிங், நிபுணத்துவ பரிந்துரைகள் மற்றும் இறப்புத்துயர்க் குழுக்கள்.

Bereaved Families of Ontario .....(416) 440-0290

இறப்புத்துயருக்குட்பட்ட பெற்றோருக்கு தனிப்பட்ட முறையில் ஆதரவு, ஒரு பிள்ளை இறந்தால், பிள்ளைகளுக்கு, பெற்றோர்களுக்கு மற்றும் பேரர்களுக்கு ஆதரவுக் குழுக்கள் அத்துடன் அனைத்து வயதினருக்கும் இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்களுக்கான ஆதரவு

The Centre for the Grief Journey ..... (905) 624-8080

தனிநபர், குடும்பம் மற்றும் குழு ஆதரவு

Chinese Family Life Services of Ontario ..... (416) 979-8299

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்களுக்கான கவுன்சிலிங்

Circle of Care ..... (416) 635-2860

முக்கியமாக முதியோர்களுக்கு கவுன்சிலிங்

Rosar-Morrison Funeral Home.....(416) 924-1408

Humphrey Funeral Home — A.W. Miles Chapel ..... (416) 485-6415

வளர்ந்தோர் தமக்குத் தாமே உதவி செய்யும் ஆதரவுக் குழுக்கள், பரிந்துரைகள், கடன் வழங்கும் நூலகம்

Jerrett Funeral Homes .....(416) 223-6050

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டோருக்கான பிண்஠ொடர், தனிநபர் கவுன்சிலிங்

Jewish Family and Child Service .....(416) 638-7800

தனிநபர் மற்றும் குழு இறப்புத்துயர் ஆதரவு

## North York General Hospital

மன நலத் திட்டம்.....(416) 756-6642

ஆண்மீக & மத ஆதரவு ..... (416) 756-6311

சிறுவர் மற்றும் வளர்இளம்பருவத்தினர்  
நடமாடும் உடல்நலச் சேவை (Ambulatory)..... (416) 632-8703

## North York Public Health Nurses .....(416) 338-7600

பரிந்துரைக்கப்பட்டவர்களுக்கான வீட்டு ஆதரவு

## Survivor Support Program ..... (416) 595-1716

தற்கொலை இழப்புக்கான தனிநபர் மற்றும் குழு ஆதரவு

## Specialized Support for Perinatal Loss

கர்ப்ப & சிசு இழப்பு வலையமைப்பு.....(905) 472-1807

## இணையத் தளங்கள்

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

வேறு ஆதரவுக்கானவர்களில், உங்களுடைய சமூக வைத்தியசாலை, மதத் தலைவர் ,  
பிள்ளைகளின் பாடசாலை அல்லது பிள்ளைப்பராமரிப்பு அல்லது மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆகியோர்  
உள்ளடங்குவார்கள்.

## **இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவரின் சட்டபூர்வமான உரிமைகள்**

- 1. உங்களுடைய தனித்துவமான இறப்புத்துயரை அனுபவிக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.**  
நீங்கள் அனுபவிக்கும் அதே விதத்தில் வேறு எவரும் இறப்புத்துயரை அனுபவிக்க மாட்டார்கள். ஆகவே மற்றவர்களிடம் நீங்கள் உதவி பெறும் போது, நீங்கள் எதை உணர வேண்டும் அல்லது எதை உணரக் கூடாது என்று உங்களுக்கு அவர்கள் சொல்வதை அனுமதிக்காதீர்கள்.
- 2. உங்களுடைய இறப்புத்துயரைப் பற்றிக் கதைக்க உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.**  
உங்களுடைய இறப்புத்துயரைப் பற்றிக் கதைப்பது நீங்கள் தேறுதல் அடைய உதவும். உங்களுடைய இறப்புத்துயரைப் பற்றி, நீங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும், எத்தனை தரம் வேண்டுமானாலும் கதைக்கவிடக் கூடியவர்களைத் தேடுங்கள்.
- 3. பலதரப்பட்ட ஒரு மனக்கிளர்ச்சியை உணர உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.**  
குழப்பம், இலக்கற்றதன்மை, பயம், குற்றவுணர்வு மற்றும் மனநிம்மதி ஆகியவை உங்களுடைய பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் உணரக்கூடிய ஒரு சில உணர்ச்சிகளாகும். உதாரணத்துக்கு கோபத்தை உணர்வது பிழை என மற்றவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வதற்கு முயற்சிக்கலாம். இவ்வகையான நியாயப் பிரதிபலிப்புக்களை மனதில் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். மாறாக எந்த நிபந்தனையும் இல்லாமல் உங்களுடைய உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய செவிமடுப்போரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- 4. உங்களுடைய உடல்ரீதியான மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான எல்லைகளைச் சுகித்துக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.**  
உங்களுடைய இழப்பு மற்றும் மனத்துயரம் ஆகிய உணர்வுகள் உங்களை களைப்பாக உணர வைக்கலாம். உங்களுடைய உடலும் மனமும் உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறது என்பதை மதியுங்கள். தினமும் ஓய்வு எடுங்கள். சமநிலையான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். அத்துடன் செய்வதற்குத் தயாரில்லை என நீங்கள் உணரும் விடயங்களைச் செய்வதற்கு மற்றவர்கள் உங்களை வற்புறுத்த அனுமதிக்காதீர்கள்.
- 5. இறப்புத் துயரத் “தாக்குதல்களை” அனுபவிக்க உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.**  
சிலவேளைகளில், இறப்புத்துயரின் சக்தி வாய்ந்த எழுச்சி ஒன்று திடீரென உங்களை மேவி வரலாம். இது அச்சத்தைத் தரலாம், ஆனால் இது பொதுவானதும் இயல்பானதும் ஆகும். உங்களை விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய மற்றும் அது பற்றிக் கதைக்கவிடக்கூடிய ஒருவரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- 6. சடங்குகளைப் பயன்படுத்த உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.**  
எமச்சடங்குகள், அன்புக்குரியவர் ஒருவர் இறந்ததை ஒப்புக்கொள்ளவதற்கும் மேலான பயணத் தருகின்றன. இது அக்கறையுள்ளவர்களின் ஆதரவு உங்களுக்கு கிடைப்பதற்கு உதவிசெய்கின்றது. மிகவும் முக்கியமாக, எமச்சடங்கு இறப்புத்துயரை நீங்கள் அனுபவிப்பதற்கான ஒரு வழியைத் தருகின்றது. இவ்வகையான சடங்குகள்

முட்டாள்தனமானவை அல்லது தேவையற்றவை என்று மற்றவர்கள் உங்களுக்குச் சொன்னால் அதைக் காதில் போட்டுக்கொள்ளாதீர்கள்.

**7. உங்களுடைய ஆண்மீகத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.**

உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக கடவுள் நம்பிக்கை இருந்தால், உங்களுக்குப் பொருத்தமாகத் தெரியும் விதத்தில் அதை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களுடைய மத நம்பிக்கைகளை விளங்கிக்கொள்வதுடன் அதற்கு ஆதரவும் தருபவர்கள் உங்களைச் சூழ இருப்பதை அனுமதியுங்கள். கடவுளில் உங்களுக்குக் கோபமாக இருந்தால், கதைப்பதற்கு, உங்களுடைய புண்பட்ட உணர்வுகளையும் கைவிடுகையையும் விமர்சனம் செய்யாத ஒருவரைத் தேடுங்கள்.

**8. அர்த்தம் தேடுவதற்கு உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது.**

உங்களை நீங்களே கேட்கலாம், “என் அவர் இறந்தார்? என் இந்த வழியில்? என் இப்போது?” உங்களுடைய சில கேள்விகளுக்கு பதில்கள் இருக்கலாம், ஆனால் சிலவற்றுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். அத்துடன் சில பேர் உங்களுக்கு தரக்கூடிய வழமையான பிரதிபலிப்புகள் பற்றி ஜாக்கிரதையாக இருங்கள். “இது கடவுளின் விருப்பம்” அல்லது எதற்கு நன்றியாக இருக்க வேண்டும் என்று யோசியுங்கள்” போன்ற கருத்துக்கள் உதவி செய்வன அல்ல அத்துடன் அவற்றை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

**9. உங்களுடைய நினைவுகளை பொக்கிஷமாகப் பேண உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.**

அன்புவைத்த ஒருவரின் இழப்புக்குப் பின் எஞ்சும் மரபுரிமைகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றாக நினைவுகளே இருக்கின்றன. நீங்கள் எப்போதும் நினைவு வைத்திருப்பீர்கள்.

உங்களுடைய நினைவுகளை அசட்டை செய்வதற்குப் பதிலாக அவற்றை நீங்கள் பங்கிட்டுக் கொள்ளக்கூடிய மற்றவர்களைக் கண்டறியுங்கள்..

**10. உங்களுடைய இறப்புத்துயரிலிருந்து முன்னோக்கி நகர்ந்து தேறுதலடைய உங்களுக்கு உரிமையுண்டு.**

உங்களுடைய இறப்புத்துயருடன் ஒத்திசைந்து போதல் விரைவாக நடக்காது. நினைவு வைத்திருங்கள், இறப்புத்துயர் ஒரு செயல்முறை, அது ஒரு நிகழ்வு அல்ல. உங்களுடன் பொறுமையாகவும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் இருங்கள் அத்துடன் உங்களுடன் பொறுமையில்லாமல் மற்றும் சகிப்புத்தன்மையில்லாமல் இருப்போரைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அன்புக்குரிய ஒருவரின் இறப்பு உங்களுடைய வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றுகிறது என்பதை நீங்களோ அல்லது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களோ மறக்கக்கூடாது.

Alan Wolfelt, Ph.D. ன், How to Reach Out for Help When You Are Grieving, (1993) இலிருந்து எடுக்கப்பட்டது



# **North York General Hospital**

## **General Site**

4001 Leslie Street  
Toronto, ON M2K 1E1  
416-756-6311

[www.nygh.on.ca](http://www.nygh.on.ca)