

இங்கிருந்து தொடர்தல்

இழப்புக்கூடாக வாழ்வதற்கான ஒரு வழிகாட்டி
(General)

இங்கிருந்து தொடர்தல்
இழப்புக்கூடாக வாழ்வதற்கான ஒரு வழிகாட்டி

உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்	3
செய்யவேண்டிய நடைமுறை விடயங்கள்	4
இறப்புத்துயரை விளங்கிக்கொள்ளல்	8
இறப்புத்துயர் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்	8
இழப்புக்கான இயல்பான எதிர்விணைகள்	9
இறப்புத்துயரின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்	15
இறப்புத்துயர் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுவது ஏன்	16
இறப்புத்துயரின் போது உங்களைக் கவனித்தல்	19
தேறுதலை நோக்கிய பயணம்	22
நினைவுகொள்ளலும் விசேட வைபவங்களும்	24
பிரதிபலிப்பு	25
வளங்கள்:	
எமச்சடங்கு நிலையங்கள்	26
இறப்புத்துயருக்கான ஆதரவுகள்	28
இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவரின் சட்டபூர்வமான உரிமைகள்	30

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, Ohio

அறிமுகம்

அன்பான ஒருவரை இழந்து, இறப்புத்துயரை அனுபவிப்பவர்கள், தங்களுடைய இறப்புத்துயரை ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வேதனைமிக்க அனுபவமாகவே விபரிப்பார்கள்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு, தங்களுடைய வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை அல்லது தங்களுடைய வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தைக் கொடுத்த ஒருவரிலிருந்து 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, ஆன்மீகாரீதியாக, உடல்ரீதியாக, மற்றும் சமூகரீதியாக — பல வேறுபட்ட வகைகளில் எங்களுக்குச் சவாலாகின்றது. ஒவ்வொருவரைப் போலவும் ஒவ்வொரு இழப்பு அனுபவமும் தனித்துவமானது, அத்துடன் அண்மையில் இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவரின் அனேகமான எதிர்வினைகள் இயல்பானவை. ஈடுகொடுப்பது, கடினமாக மட்டுமன்றி சோர்வறஃ செய்வதாகவும் இருக்கலாம். இந்த விடயத்தில் எங்களுக்கு எந்தவிதமான கடந்த கால அனுபவமோ அல்லது தயார்ப்படுத்தலோ இல்லாமலிருக்கலாம்.

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 மதத் தலைவர், இந்த இடத்தின் பணியாளர்கள், மற்றும் சமூகத்துடன் தொடர்ந்து ஆதரவைப் பெறவும் சம்பாஷனைகளைத் 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.

செய்யவேண்டிய நடைமுறை விடயங்கள்

இழப்பின் போது, சரியான திட்டப்பாங்கு இன்றியும் திண்றிப்போயும் நீங்கள் இருக்கும் போது எதிர்பாராத ஒழுங்குகளையும் தீர்மானங்களையும் எடுக்கும் படி நீங்கள் கேட்கப்படலாம். சில சட்டப்படி தேவையானவையாக இருக்கும் போது மற்றத் தீர்மானங்கள் உங்களிலும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழலிலும் தங்கியவையாக இருக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றை நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு பின்வரும் தகவல்களையும் சரிபார்ப்புப் பட்டியலையும் பயன்படுத்துங்கள்.

மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தல்: குடும்பம், நெருங்கிய நண்பர்கள் அல்லது அயலவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த நீங்கள் ஏதாவது உடனடி அழைப்பு ஏற்படுத்த வேண்டுமென்றால் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு உதவிசெய்வார்கள். உங்களுடைய வேண்டுதலின் பேரில் உங்களுடைய மத குருமார்களுக்கும் தெரியப்படுத்தலாம் அல்லது மதகுருவாகவுள்ள பணியாளருடனோ அல்லது சமூக சேவையாளருடனோ உங்களைத் தொடர்புபடுத்தலாம்.

மரணத்தை உறுதிப்படுத்தல்: ஒரு மருத்துவர், உங்களுடைய அன்புக்குரியவர் இறந்ததை உறுதிப்படுத்துவதுடன் இறப்பு மருத்துவ சான்றிதழ் ஒன்றையும் பூர்த்தி செய்வார். இந்தப் படிவம் ஈமச்சடங்குகள் நிகழுமிடத்துக்கு அனுப்பப்படும், பின்னர் அது அடக்கம் செய்தல் அறிக்கை ஒன்றை வழங்கும்.

அங்க நன்கொடை: அங்க நன்கொடைக்கு ஒப்புக்கொள்ளல் மிகவும் பெருந்தன்மையான ஒரு செயலாகும், தனது சாரதி அனுமதிப்பத்திரத்துடனான ஒரு படிவத்தை நிரப்பியதன் மூலம் உங்களுடைய அன்புக்குரியவரே அதைக் கருத்தில் கொண்டிருக்கலாம். இல்லையென்றால், இந்தக் கஷ்டமான நேரத்தில் இதைக் கருத்தில் கொள்ளும்படி நீங்கள் கேட்கப்படலாம். உங்களுக்கு கேள்விகளோ அல்லது அக்கறைகளோ இருந்தால் மருத்துவருடனோ, பணியாளர்களுடனோ அல்லது Trillium Gift of Life ஒருங்கிணைப்பாளர்களுடனோ நீங்கள் கதைக்கலாம்.

பிரேதப் பரிசோதனை: இறப்புக்கான சரியான காரணம் தெளிவில்லாமல் இருக்கும் போது அல்லது மேலதிக மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கு ஒரு பிரேதப் பரிசோதனைக்கு ஒப்புதல் தரும்படி நீங்கள் கேட்கப்படலாம். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் இது தன் விருப்பம் சார்ந்ததாகும். விளக்கப்படுத்த முடியாத ஒரு திடீர் மரணம் போன்ற சட்டரீதியான நோக்கங்களுக்கு, ஒரு பிரேதப் பரிசோதனை தேவைப்படும் போது அதற்குக் கட்டளையிட பிரேத விசாரணை அதிகாரிக்கு சட்டபூர்வமான அதிகாரம் உண்டு. ஒரு திறந்த கலசத்தில் இறுதிச்சடங்கு செய்யும் உங்களுடைய திட்டங்களில் பிரேதப் பரிசோதனை குறுக்கிட மாட்டாது.

ஸமச்சடங்கு ஒழுங்குகள்: ஸமச்சடங்கு நிலையத்தை அழைப்பது நீங்கள் செய்யவேண்டிய முதல் காரியங்களில் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும். உங்களுடைய வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள அல்லது மற்றவர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட ஒரு ஸமச்சடங்கு நிலையத்தைத் தெரிவுசெய்ய நீங்கள் விரும்பலாம். ஸமச்சடங்கு நிலைய நிர்வாகிகள், அனைத்து மதங்களினதும் சடங்குகள் மற்றும் வாடிக்கைகள் பற்றிப் பரிச்சயமுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

பொருளாதார வளங்கள் அற்ற குடும்பங்கள் சமூக சேவைகள் ஊடாக உதவிகளைப் பெறலாம்.

ஸமச்சடங்கு நிலையங்கள் மற்றும் புதைக்கும் இடங்கள் பற்றிய ஒரு பட்டியல் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

சொந்த உடமைகள்: இந்த இடத்தை விட்டுப்போக முன்பாக, உங்களுக்குச் சொந்தமான பத்திரிப்படுத்தலுக்காக, உங்களுடைய அன்புக்குரியவரின் தனிப்பட்ட உடமைகளைச் சேகரிப்பதை, தயவுசெய்து உறுதிப்படுத்துங்கள்.

மருத்துவரீதியான உதவிப்பொருள்கள் அன்பளிப்பு: மருத்துவரீதியான உதவிப்பொருள்களைச் சேகரிப்பதுடன் விநியோகம் செய்யும் பல பயன்மிக்க அறப்பணி குழுக்கள் இருக்கின்றன, உதாரணத்துக்கு:

- ✓ **The Lions Club:** மூன்றாம் உலக நாடுகளுக்கு கண்ணாடிகள்
- ✓ **The Canadian Hearing Society:** பாமரமக்களுக்கு கேட்பதற்கு உதவிசெய்யும் சாதனங்கள்
- ✓ **The Red Cross:** சக்கர நாற்காலிகள் மற்றும் ஏனைய உதவிசெய்யும் சாதனங்கள், காயங்களுக்கு கட்டுப்போடும் துணிகள், ஊசிகள், மற்றும் சீல் செய்யப்பட்ட சத்திரசிகிச்சை மூலம் ஏற்படுத்தப்பட்ட துவாரம் மூலம் உடல் கழிவை வெளியேற்ற உதவும் (ostomy) பொருட்கள்
- ✓ **Goodwill Industries; The Salvation Army; St. Vincent de Paul Society,** துன்புறுத்தப்பட்டவர்களுக்கான அல்லது வீடற்றவர்களுக்கான காப்பகங்கள்; **Children's Aid Societies**

பட்டியலிடப்பட்ட ஏதாவது உதவிசெய்யும் சாதனங்கள், உடைகள் அல்லது மறைந்தவருக்குச் சொந்தமான ஏதாவது உடமைகளை நன்கொடையாகக் கொடுக்க விரும்பினால், மேலுள்ள அமைப்புக்களை அல்லது ஏதாவது அறக்கட்டளை நிறுவனங்களை அழைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

காப்பீடு ரத்து / ஆதாயங்களுக்கான உரிமை

உங்களுடைய அன்புக்குரியவரின் மரணத்தைத் தொடர்ந்து நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகளில் ஒன்றாக, அரசாங்கத் திணைக்களாங்களின் காப்பீட்டை ரத்துச் செய்தல் உள்ளது. தனிப்பட்ட ஆதாயங்களைப் பெற நீங்கள் உரித்துடையவராக இருக்கலாம். உதாரணங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

	காப்புறுதி முடிவு	ஆதாயம் பெறு
கனடா ஓய்வுதியத் திட்டம்	✓	✓
சாதனையாளர் அலுவல்கள் திணைக்களம்/ இறுதி நிதி	✓	✓
வருமான உத்தரவாத நிரப்பி	✓	
OHIP/ இணைப்பு	✓	
மருத்துவக் காப்புறுதி	✓	
வயது முத்தோருக்கான பாதுகாப்பு	✓	
பொது அறங்காவலர் (நெருங்கிய உறவினரின் உயில் இல்லாவிட்டால்)	✓	
சமூக உதவி / Family Benefits/Welfare	✓	
தொழிற்சங்கங்கள், சங்கங்கள் அல்லது அமைப்புக்கள்	✓	✓
வேலையிடப் பாதுகாப்பு மற்றும் காப்புறுதிச் சபை	✓	✓

இந்தச் சேவைகளினதும் அமைப்புக்களினதும் தொலைபேசி இலக்கங்களைப் பெறத் தயவுசெய்து பணியாளர்களுடன் கதையுங்கள் அல்லது இந்தக் கையேட்டின் பின்னால் உள்ள பட்டியலைப் பாருங்கள்.

சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

கீழே பட்டியலிடப்பட்ட விடயங்களை ஒரு கோப்பில் ஒன்றாகச் சேர்ப்பது உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். முதல் சில வாரங்களில் நீங்கள் பூர்த்தி செய்யவேண்டிய, சில திட்டவட்டான பணிகளுக்கு அவை உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

- OHIP/Health Card
- குழுசார்பான மருத்துவ ஆதாய அட்டைகள் (Group Medical Benefit Cards)
- இறந்தவரினதும் அவரில் தங்கி வாழ்வோரினதும் பிறப்பு அத்தாட்சிப்பத்திரங்கள்
- திருமண அத்தாட்சிப்பத்திரம்
- இறப்பு அத்தாட்சிப்பத்திரம்: இறுதிச்சடங்கு நிர்வாகிகள் & சான்றளிக்கப்பட்ட பிரதிகள்
- சமூகக் காப்புறுதி இலக்கம்
- உயிலின் மிக அண்மைய நகல்
- ஆயுள் காப்பீட்டு கொள்கைகள்
- வங்கி அல்லது கடன் நிறுவனப் பற்றுவரவுப் புத்தகங்கள்
- கடன் அட்டைகள்
- பாதுகாப்புக்கான வைப்புப் பெட்டி / திறப்புக்கள்
- பங்குகள், சேமிப்புப் பத்திரங்கள், அத்தாட்சிப்பத்திரங்கள், ஆவணங்கள்
- வேலை தருபவரிடமிருந்து அண்மையில் வந்த சம்பள அடிச்சீட்டு (Pay Stub)
- உள்ளிடப்படப்பட்ட சமீபத்திய உடன்படிக்கைகள்
- கடன் மற்றும் அடமான ஆவணங்கள்
- வீடு மற்றும் நில உடமைகள் மற்றும் சொத்துரிமைத் தலைப்புப் பத்திரங்கள்
- பாதுகாப்புக்கான வைப்புப் பெட்டித் திறப்புக்கள்
- மோட்டார் வாகன உரிமையாளர் பதிவு மற்றும் காப்பீட்டுக் கொள்கைகள்
- கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளின் வருமான வரி மீன்அளிப்புக்கள்
- கூட்டமைப்பு மற்றும் சங்க உறுப்புரிமை மற்றும் சந்தாக்கள்
- சட்டத்தரணி (வீடு மற்றும் நில விவகாரங்களைக் கவனிக்கவும், உயிலை நிருபிக்கவும்)
- வீட்டுடமைக் கட்டணச்சீட்டுக்கள் (பயன்பாடுகள், போன்றவை)

இறப்புத்துயரை விளங்கிக் கொள்ளல்

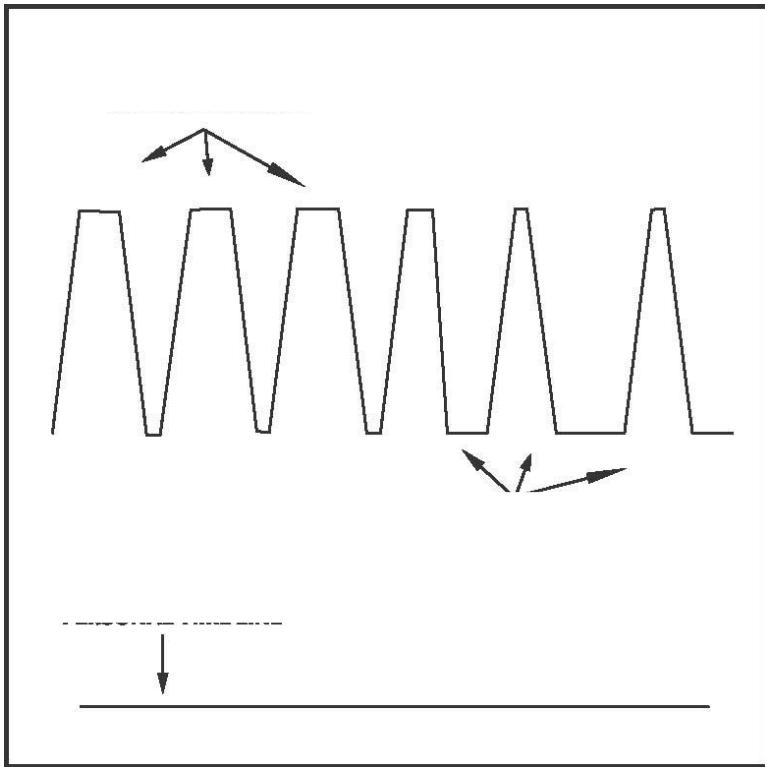
வாழ்க்கையின் இழப்புகளுக்கான எமது இயல்பான எதிர்வினையாகவும் மற்றும் மாற்றத்திற்கான சுழற்சியின் இயல்பான பகுதியாகவும் இறப்புத்துயர் உள்ளது. இது ஒரு நிகழ்வு அல்ல ஆனால் இது விடுபடுவதற்கு நேரம் எடுக்கும் ஒரு செயல்முறை ஆகும். முதல் பகுதியில் எதிர்ப்பைக் காட்டினாலும் அதனுடன் கூடவே ஈர்க்கப்பட்டுச் செல்லும்; இரண்டாவது 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, இழப்பினால் நீங்கள் பாதிக்கப்படலாம் என்றாலும், காலாட்டத்தின் 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 பெறுமதிமிக்க வாழ்க்கைக்கும் நாங்கள் நேசித்து இமந்தவர்களுக்கும் ஒரு காணிக்கை ஆகும்.

இறப்புத்துயர் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்

இறப்புத்துயரப் பயணம் காலத்திலும் அளவிலும் வேறுபடுகின்றது. உங்களுடைய இறப்புத்துயருக்கு எதிர்வுகூறக்கூடிய கால வரையறையுமில்லை, அத்துடன் அந்தச் செயல்முறையை நீங்கள் துரிதப்படுத்தவும் முடியாது. சிலவேளாகளில், முதலாவது வருட முடிவில் நீங்கள் வேதனையைக் குறைவாக உணரலாம். அத்துடன் இரண்டாவது வருட முடிவில் உடைந்து போயிருந்த உங்களுடைய வாழ்க்கையைச் சரிப்படுத்தியிருக்கலாம். ஆறு மாதங்களோ; ஒன்று, இரண்டு, மூன்று வருடங்களோ — உங்களுடைய இறப்புத்துயருக்கு எவ்வளவு காலம் வேண்டுமோ அவ்வளவு காலம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலவருடங்களுக்கு மேலாகத் தொடர்ந்தும் உங்களுக்கு ஆழமான துயர உணர்வுகள் இருக்கலாம். வலுவான உணர்வுகளுள்ள இந்த காலங்களுக்கிடையில் உள்ள நேரம், நீங்கள் மேலும் அமைதியை உணர வழிவகுக்கும் வகையில் நீரும். அதே நேரத்தில் இந்த ஆழமான உணர்வுகளை அனுபவிக்கும் நேரத்தின் அளவு குறையும்.



இழப்புக்கான இயல்பான எதிர்வினைகள்

உங்களுடைய கனவுகளை அல்லது எதிர்பார்ப்புக்களைப் பங்கிட்டுக் கொண்ட ஒருவரை நீங்கள் இழக்கும் போது உங்களுடைய கடந்த காலத்தின், 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 இழப்பு பற்றி அறிந்ததும் சிலருக்கு ஒரு அதிர்ச்சி உணர்வு வருகின்றது. அந்த இழப்பின் உண்மையை உணர்வதற்கு, உங்களுக்கு ஒரு சில நிமிடங்களோ. அல்லது நாட்களோ அல்லது கிழமைகளோ தேவைப்படலாம்.

நம்பிக்கையின்மையும் ஏற்கமறுத்தலும் அதிர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்ட எதிர்விணைகளாக 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, எங்களுடைய கையாலாகாத உணர்வுடன் சம்பந்தப்பட்டது. மருத்துவப் பணியாளர்களுடன், குடும்பத்துடன், கடவுளுடன். நண்பர்களுடன், அல்லது உங்களைத் தனியே விட்டுவிட்டு இறந்து போனவருடன் கூட உங்களுக்குக் கோபமாக இருக்கலாம். முன்பு ஒருபோதும் உங்களைப் பாதித்திருக்காத நிலைமைகளுக்கு கோபத்துடன் நீங்கள் எதிர்விணையாற்றலாம். இந்த உணர்ச்சிகள் ஆச்சரியத்தையும் அசௌகரியத்தையும் தரலாம்.

இந்த உணர்ச்சிகளை எழுதியோ வரைந்தோ வெளிப்படுத்துவதால், அல்லது அவற்றைப் பற்றிக் கதைப்பதால் அவற்றின் சக்தியைக் கொஞ்சம் குறைக்கலாம்.

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

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

உணர்ச்சிகளைச் சொற்களால் வெளிப்படுத்துவது, கையாளப்பட முடியாத விடயம் எனத் தோன்றிய போதும், அது இயல்பான இறப்புத்துயரச் செய்மறையின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. ஏதாவது ஒரு வழியில் வெளிப்படுத்தப்படாத உணர்வுகள், பின்னர் தலையிடி, வயிற்று வலி போன்ற உடலியல் பிரச்சனைகளாக வடிவம் எடுக்கலாம்.

நல்லதோரு செவிமடுப்பவரைக் கண்டுபிடியுங்கள், சில உடல் ரீதியான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள், ஓவியத்துக்கு ஊடாக உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள், அல்லது உங்களுடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த ஒரு கையேட்டில் அல்லது நாட்குறிப்பில் ஏழுதுங்கள்.

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. உங்களின் அன்புக்குரியவரின் நினைவுகள் மகிழ்ச்சி மிக்கதாகவும் கவலையைத் தருவதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் காலகதியில் சோகம் குறைந்துவிடும்.

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

தனிமை “அவன் இல்லாமல், நான் வாழ முடியாது.”

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டவர்கள் அனேகமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாக உணர்கிறார்கள். இந்த விதமான தனிமையை முன்பு ஒருபோதும் நீங்கள் உணர்ந்திருக்க மாட்டார்கள். சினேகிதர்களும் குடும்பமும், தங்களுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பிச் சென்ற பின்னர், மாலைநேரங்கள், வார விடுமுறைகள் மற்றும் அமைதியான நேரங்கள் மிகவும் கஷ்டத்தைத் தருபவையாக இருக்கலாம்.

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

குற்றவுணர்வு “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 குற்றவுணர்வு இருக்கலாம். குற்ற உணர்வுகள், சிலவேளைகளில் நியாயப்படுத்தப்படலாம். பெரும்பாலும் அப்படியல்ல. எங்களுடைய மனிதசக்தியின் வரையறைகளைக் கருதும்போது, எங்களில் பெரும்பாலானவர்கள் எங்களால் முடிந்தவரை நல்லதைச் செய்கின்றோம்.

உங்களுடன் உறவில் இருந்த ஒருவர் இறக்கும்போது, ஆழந்த கவலை உணர்வுடன் குற்ற உணர்வுகள் பெரும்பாலும் இணைந்திருப்பதை இனம் காணுங்கள்.

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

மனத்தகைப்புக்கான 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” உணரவைக்கும்.

இந்தக் குழப்பநிலை தற்காலிகமானது. இது, எந்த வித அர்த்தமுமற்ற 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 முயற்சிகளிற்கார்கள். 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 சூழவுள்ளவர்களையும் 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 உண்ளாம். வெள்ளம் போல் தொடர்ந்து வரும் நினைவுகளால், வேறு எதைப் பற்றியும் சிந்திப்பது உங்களுக்கு ஏறக்குறைய சாத்தியமற்றதாகவே இருக்கலாம். சிலவேளைகளில், இந்த நினைவுகள், உங்களுடைய அன்புக்குரியவர் இருப்பது போன்ற உணர்வையும் சேர்த்துத் தரலாம்.

எந்த நேரமும் நினைக்காவிட்டால், அவற்றை நீங்கள் மறக்கலாம் என்ற பயத்தால், உங்களுடைய அன்புக்குரியவரின் நினைவுகளை இறுக்கமாகப் பிடித்திருக்க வேண்டிய தேவையை, சிலவேளைகளில் நீங்கள் உணரலாம். ஒரு நினைவு புத்தகத்தை உருவாக்குவதன் மூலம், அல்லது ஒரு விசேட புகைப்படத்தை பிரேரம் செய்வதன் மூலம் அவற்றை ஞாபகப்படுத்தும் நேரத்தையும் வழியையும் உங்களுக்குக் கொடுங்கள். உங்களுக்கு சௌகரியமான ஒரு நிலையை நோக்கி 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, அதற்கு உங்களால் 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 நிலைக்கூடிய உணர்ச்சிகளும் உடல் எதிர்த்தாக்கங்களும் கலந்திருக்கும். நீடித்த மனச்சோர்வு, பீதி, எல்லாவற்றையும் கைவிட்டுப் போகவேண்டும் போல் ஒரு விருப்பு, மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படலாம். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், நிபுணத்துவ ஆலோசனை பெறுவதற்கான நேரமாக அது இருக்கும்.

இழப்பு “நாங்கள் சேர்ந்து செய்வதற்குத் திட்டங்கள் இருந்தன. எப்படித் தனிய இருப்பது என எனக்குத் தொரியவில்லை.”

உங்களுடைய அன்புக்குரியவரின் 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.

மனதிம்மதி “மனது லேசான இருப்பதை உணர்கிறேன்.” “இது இப்படி இருப்பதைத்தான் அவ விரும்பியிருப்பா.”

ஒரு நீண்டகால சுகவீனத்தின் பின் இறப்பு நடந்திருந்தால், அழுந்துதல் முடிவுக்கு வந்து விட்டது என ஒரு மனதிம்மதியை நீங்கள் உணரலாம். உங்களின் அன்புக்குரியவரில் அன்பு போதாது என்றோ, உங்களுடைய கவலையையின், தனிமையின், கண்ணீர் விடும் நேரத்தின் அளவுகளைக் குறைக்கும் என்றோ, இது பொருள்படாது.

மனதிம்மதியை உணர்வதில் பிழையில்லை. இழப்புப் பற்றிய உங்களுடைய உணர்வுக்கும் உங்களுடைய அன்புக்குரியவரின் நினைவுக்கு மதிப்புக் கொடுப்பதற்கும் இடையில் நீங்கள் ஒரு சமநிலையைப் பேணலாம்.

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

ஆண்மீக நம்பிக்கைகள்

- ஆண்மீகக் 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

அன்புள்ளவர்களின் இழப்புக்கு ஈடுகொடுக்கும் உங்களுடைய திறனை, அவர்களுடன் உங்களுக்கு இருந்த உறவும் தனிப்பட்ட அனுபவங்களும் பாதிக்கின்றன. உங்களுடைய ஈடுகொடுப்பு பல காரணிகளிலும், ஒவ்வொரு காரணிக்குள்ளும் உள்ள பல வேறுபட்ட விடயங்களிலும் தங்கியுள்ளது. இவற்றில் சில உள்ளடக்குபவை, உங்களுடைய:

- முன்னைய இழப்புச் சரித்திரம்
- ஆதரவு அமைப்புக்கள்
- ஆன்மீக வளங்கள்
- ஈடுகொடுக்கும் திறன்கள்
- பாலினத்துக்குரிய எதிர்பார்ப்புக்கள்
- இறப்பு நடந்த விதம்: இயற்கை, விபத்து, தற்கொலை, கொலை
- ஆளுமை
- வயது
- மனப்பாங்கு
- கலாசார மற்றும் மத நம்பிக்கைகள்

உணர்ச்சிகள், எதிர்வினைகள், மற்றும் அனுபவங்கள் கொண்ட விடுபடும் வழி புரியாத ஒரு குழப்பமான பாதைத்தொகுதிதான் 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 ஆறுதலைத் தரும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம். கலாசாரம் மற்றும் மதப் பின்புலம், இழப்புடனான அவர்களின் அனுபவம், சமுதாய எதிர்பார்ப்புக்கள், வயதுகள், அல்லது விளக்கத்தின் அளவு என்பவற்றுக்கு ஏற்ப, ஆட்கள் இறப்புத்துயரை அனுபவிக்கும் விதத்தில் வேறுபாடுகள் இருக்கும் என்பதை அறிவதும் உதவியாக இருக்கலாம்.

இழப்புடன் வாழுக் 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 விளைகள்

- 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 கைளாள முடியாததாகவும் இருக்கலாம். இவற்றில் பெரும்பான்மையானவை இயல்பானதும் எதிர்ப்பார்க்கப்பட வேண்டியதும் ஆகும். ஆயினும், அனேகமாக உடல்ரீதியான நிலைகுலைவுடன் கூடிய வலுவான உணர்வுகள் நீண்ட காலத்துக்கு இருக்கல் அல்லது எதுவுமே இல்லாமல் இருக்கல் உங்களுடைய இறப்புத்துயர் தேறுதலடையும் இயற்கைப் போக்கைப் பின்பற்றவில்லை என்பதைக் குறிக்கலாம். உங்களுடையது ஆரோக்கியமான இறப்புத்துயரா 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 ஆதரவுப் பட்டியலை இந்த வழிகாட்டியின் பின் பார்க்கவும்.

இறப்பு நடந்தது எப்படி

உங்களுடைய இறப்புத்துயரை நீங்கள் அனுபவிக்கும் விதம், உங்களுடைய அன்புக்குரியவர் எப்படி இறந்தார் என்பதாலும் உங்களுடைய உறவின் விசேட தன்மைகளாலும் பாதிக்கப்படும். இறப்பு இயற்கையாகவா அல்லது விபத்தின் காரணத்தாலா, திடீரென்றா அல்லது குறுகிய அல்லது நீண்ட கால சுகவீனத்தாலா; வன்முறை வழியாலா; அல்லது பிறப்பு அல்லது பிறப்புரிமைச் சிக்கல்களாலா நடந்தது என்பதற்கேற்ப உங்களுடைய அனுபவம் வேறுபடும்.

உங்களுடைய உறவை விளங்கிக்கொள்ளல்

உங்களுடைய அனைத்து உறவுகளும், உங்களுடைய உலகத்தில் அந்த நபர் யார் என்ற நினைவுகளாலும் உணர்வுகளாலும் நிரம்பியிருக்கும். இறந்தவருடன் உங்களுக்கு இருந்த சமூகரீதியான, உணர்ச்சிரீதியான உறவால் உங்களுடைய இறப்புத்துயர் பாதிக்கப்படும். உங்களின் அன்புக்குரியவர், துணைவரோ, பெற்றோரோ, சகோதரனோ, சகோதரியோ, பிள்ளையோ, கூட்டாளியோ அல்லது நண்பனோ யாராயினும் அந்தத் தனித்துவமான உறவின் ஆதரவின் அளவு, தங்கியிருப்பு, மற்றும் முரண்பாடு என்பவற்றைப் பொறுத்து உங்களில் வேறுபட்ட எதிர்வினைகள் ஏற்படலாம்.

இறப்புத்துயரின் போது உங்களைக் கவனித்தல்

ஆழந்த 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.

ஆதாவு 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 அன்புக்குரியவர் பற்றிக் கண்தப்பதுடன், 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.

ஒரு 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. ஒரளவு பழைய நிலையை அடைவதற்கும், காத்திரமான ஆலோசனைகளை நாடுவதற்கும் நேரம் வரும்வரை, வாழ்க்கையைப் பெருமளவில் மாற்றக்கூடிய முடிவுகள் அல்லது பொருளாதாரத் தீர்மானங்கள் எடுப்பது தாமதிக்கப்படல் வேண்டும்.

முடியுமாயின், நீங்கள் தயாராகும் வரை, 6, 12 அல்லது 24 மாதங்கள் வரை என்றாலும், 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 அன்புக்குரியவரின் உடுப்புக்களை அப்புறப்படுத்தல் போன்ற தீர்மானங்களை உங்களுக்காக மற்றவர்கள் எடுப்பதை அனுமதிக்காமலிருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

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

உங்களுக்காக நல்ல தீர்மானம் எடுப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான நேரத்தை எடுங்கள்.

எற்றுக்கொள்ளல் “ஏற்றுக்கொள்வதன் 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. எதிர்பாராத அல்லது விரும்பாத நேரங்களில், கையாளமுடியாத வகையில் வரும் இறப்புத்துயர 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.

உடல்ரீதியாக, உணர்ச்சிகளீதியாக, மற்றும் ஆன்மீகரீதியாக உங்களைச் சிறந்த முறையில் பராமரிப்பதற்கு உங்களால் முடியுமானதைச் செய்யுங்கள்.

ஓய்வு

- இயல்பான தூக்க வழக்கங்களுக்குத் 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, மெதுவான ஓட்டம், 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 அமுக்கி 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
- உங்களுடைய ஆன்மீக தலைவர் அல்லது கவுன்சிலரிடமிருந்து 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 வழமைகளையும் 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 ஏற்றுக்கொள்வதாலும், இரக்கம், ஆழ்நோக்கு, மற்றும் விவேகத்தில் நீங்கள் முதிர்ச்சியடையலாம். ஏனைய உறவுகளும் வாய்ப்புக்களும் ஆராயப்படப்படலாம்.

இந்தக் கட்டத்தில் உங்களுடைய அனுபவம் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குவதை நீங்கள் பார்க்கலாம்:

- முடிக்கப்படாத விவகாரங்களை முடித்தல்
- மன்னிப்பைப் தேடலும் வழங்கலும்
- ஆன்மீகத் தொடர்புடைமை
- விவேகம்
- இரக்கம்
- சிருஷ்டிப்பு

தேறலையும், மாற்றத்துக்கான ஒரு உணர்வையும் தரும் பல்வேறு வகை உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதை எதிர்பாருங்கள்.

நினைவுகொள்ளலும் விசேட வைபவங்களும்

ஓரு அன்பான குடும்ப நபரின் இறப்புக்குப் பின், விடுமுறைகளும் பிறந்தநாட்கள் மற்றும் ஆண்டு நிறைவுநாட்கள் போன்ற ஏனைய 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. இந்த விசேட நாட்கள் நிகழ முன்பே அவை பற்றி முன்கூட்டியே சிந்தித்தல், அந்தக் கஷ்டமான காலத்தினாடாகச் 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 ஓரு நன்கொடை, ஓரு தொண்டுசெய்யும் வாய்ப்பு, ஓரு நினைவுப் புத்தகத்தை உருவாக்கல், ஓரு புகைப்படத்தை பிரேம்போடல் அல்லது இரவுஉணவின் போது ஓரு வாழ்த்துத் தெரிவித்தல் போன்ற ஏதாவதொரு — விசேட செயல் மூலம் ஓரு அன்பானவரின் நினைவை இனம்காணுங்கள்.
- ✓ உங்களுக்கு ஆறுதல் வழங்கும் ஆன்மீகச் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்
- ✓ ஒவ்வொரு வருடமும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடிய ஓரு அர்த்தமுள்ள சடங்கை ஆரம்பியுங்கள்.
- ✓ குறிப்பாக பாரம்பரியமான பணிகள் சார்பானவற்றில், உங்களுக்குச் சௌகரியமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- ✓ ஒவ்வொரு விடுமுறை நாளும் விசேட வைபவமும் வித்தியாசமானதும் புதிதானதும் ஆகும் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவை கடந்தகாலத்தின் விடுமுறை நாட்கள் போல இருக்கமாட்டா, ஆகவே உங்களுக்கு எது வசதியோ அதன்படி விடயங்களை அப்படியே வைத்திருங்கள் அல்லது அவற்றை மாற்றுங்கள்.

உங்களுடைய அன்புக்குரியவருடன் பங்கிட்டுக் கொண்ட மகிழ்ச்சியான நேரங்களையும் உங்களுடைய இழப்பின் ஆரம்பக் காலங்களில் நீங்கள் உணர்ந்த மனவருத்தத்தையும் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது, விசேட வைபவங்களும் விடுமுறை நாட்களும் துன்பமானவையாகவும் இன்பமானவையாகவும் இருக்கலாம். ஓரு புதுப்பிக்கப்பட்ட ஒதுங்கியிருக்கும் நிலை, தனிமை மற்றும் விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் இருக்கலாம், இதனால் உங்களுக்கான எல்லைகளை வகுத்தலும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் முக்கியமானவற்றுக்கு முன்னுரிமை

கொடுத்தலும் மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கும். “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

“கமை” 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 சமையை இறப்புத்துயரின் போது உண்மையிலேயே நாம் சுமக்கின்றோம். இது தான் அந்தச் செயல்முறையாகும்.

இது நடக்கின்றது எனக் கற்பனை செய்ய அனேகமாகக் கஷ்டமாகவும், சிலவேளைகளில் துன்பமாகவும் இருந்தாலும் கூட, படிப்படியாக நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை மீளக் கட்டியமுப்பத் தொடங்குவீர்கள். அந்த நினைவுகள் இருக்கும், 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 அன்புக்குரிய நபரின் இழப்பை அனுபவிப்பவர்கள் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க முடியாமலிருப்பதை உணரலாம். உங்களுடைய அன்புக்குரியவர் இறந்து விட்டதால், நீங்கள் எதை இப்போது 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.(905) 881-6003

அரசாங்கத் தொலைபேசி இலக்கங்கள்

சாதனையாளர் அலுவல்கள் தினைக்களம்

Toronto Sunnybrook District OfficeEnglish 1-866-522-2122

French 1-866-522-2022

Last Post Fund(416) 923-1608

கன்டா மனித வளங்கள்

வருமானப் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள், கன்டா ஓய்வுதியத் திட்டம், வயது முத்தோருக்கான பாதுகாப்பு அல்லது வருமான உத்தரவாத நிரப்பி பற்றிய தகவல்களுக்கு பொது விசாரணை இணைப்பை அழைக்கவும்:

ஆங்கிலம் 1-800-277-9914
French 1-800-277-9915

OHIP

Etobicoke & North York (905) 275-2730

Public Trustee(416) 314-2800

சமூக உதவி

Ontario Works Program

அவசரகால சேவைகள் – அலுவலக நேரத்துக்குப் பின்னாண நேரங்கள்.....(416) 392-8600

North York General Hospital க்கு அருகில் உள்ள அலுவலகங்கள்
20 Lesmill Rd.(416) 392-2850

ஓன்ராறியோ வலுவிழுந்தோர் ஆதாரத் திட்டம்..... (416) 325-5666
வாடிக்கையாளர் சேவைகள் (முன்பு Family Benefits எனப்பட்டது)

வேலையிடப் பாதுகாப்பு மற்றும் காப்புறுதிச் சபை..... (416) 344-1000
(முன்பு Workers Compensation Board எனப்பட்டது)

இறப்புத்துயருக்கான ஆதாரவுகள்

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

Bayview Community Hospice (416) 385-8885

Benjamin Institute (416) 663-9060

இந்த 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 இறப்புத்துயருக்கு உட்பட்டவர்களுக்கான 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 பின்தொடர், தனிநபர் கவுன்சிலிங்

Jewish Family and Child Service (416) 638-7800

இறப்புத்துயருக்குட்பட்டோருக்கான தனிநபர் மற்றும் குழு ஆதரவு

Sister Rita DeLuca(416) 222-1101

கனவனை மற்றும் மனைவியை இழந்தவர்களுக்கான. எட்டுக் கிழமை வரையான இறப்புத்துயரை அனுபவிக்கும் குழு

North York General Hospital

வளர்இளம்பருவத்தினருக்கான உடல்நலச் சேவை.....(416)756-6750

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

Taylor Place (416) 447-7244 ext. 541

இரண்டு கிழமைகளுக்கு ஒரு தடவை விதவைகளின் ஆதரவுக் குழு

விதவைகளுக்கு தமக்குத் தாமே உதவிசெய்யக் கூடிய மாதாந்த ஆதரவுக் குழு..... 416) 512-1257

Specialized Support for Perinatal Loss (905) 472-1807

கர்ப்ப & சிசு இழப்பு வலையமைப்பு

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 சட்டாதியான 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 உங்களைக் 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 பயனைத் 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 ஆன்மீகத்தை 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 ஏற்றுக்கொள்ளாத் 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 ஓத்திசைந்து 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 நீங்களே 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