

இளம் பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் இயற்கை பேரிடர் நிகழ்வுகளிலிருந்து மீள உதவுதல்

பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கான தகவல்

இயற்கை பேரிடர் நிகழ்வுகள் பயமுறுத்துவதாகவும், துயரத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கலாம். பலவிதமான உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பது இயல்பானது. பொதுவான எதிர்வினைகளில் பயம் மற்றும் பதட்டம், கோபம் மற்றும் விரக்தி, குழப்பம், சோகம், இழப்பு மற்றும் சோர்வு ஆகியவை அடங்கும். ஒவ்வொரு நபரும் வித்தியாசமாக நடந்துகொள்வார்கள். ஒரு இயற்கை பேரழிவு நிகழ்வு சில பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு முந்தைய அனுபவங்களை நினைவூட்டக்கூடும்.

பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் என்ன செய்ய முடியும்?

பாதுகாப்பான மற்றும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குவதன் மூலமும், முடிந்தவரை அமைதியாக இருப்பதன் மூலமும் நீங்கள் உதவலாம். தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களை நேசிக்கிறார்கள் என்பதையும், அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள தங்களால் இயன்றதைச் செய்வார்கள் என்பதையும் பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை பேரழிவுக்குப் பிறகு துன்பம் இயல்பானது மற்றும் அது விரைவில் நிகழலாம் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம், ஆனால் தொடர்ந்து அல்லது அதிகரித்து வரும் துயரத்தின் அறிகுறிகளைக் கவனித்து, தேவைக்கேற்ப பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களை ஆதரிப்பது முக்கியம்.

பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் வயதினர் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் அதிலிருந்து மீள முனைகிறார்கள். சில எளிய உத்திகள் மூலம் நாம் அவர்களுக்கு ஆதரவளித்து அவர்களின் இயற்கையான மீட்சியை ஊக்குவிக்க முடியும்.

பாதுகாப்பை ஊக்குவிக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளையைப் பேச அனுமதியுங்கள், அவர்களின் பாதுகாப்பை நினைவூட்டுங்கள், மேலும் அவர்களின் எதிர்வினைகள் இயல்பானவை என்பதை அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும்.
- நடைமுறையில் எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் பாடசாலைக்குச் செல்வது உட்பட வழக்கமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாக உணர உதவும்.
- வயதுக்கு ஏற்ற, உண்மைத் தகவல்களை வழங்குதல் மற்றும் ஊடகக் கதைகள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களில் அவர்களின் ஈடுபாட்டை கண்காணித்தல்.

அமைதியை ஊக்குவிக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளையின் அனுபவத்தை அங்கீகரித்து உறுதி செய்யவும். அவர்களின் உணர்வுகளை அடையாளம் கண்டு அதனை செயல்படுத்த அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- துன்பப்படும் அல்லது பரவசப்படும் பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களை அமைதிப்படுத்துங்கள்.
- வயதுக்கு ஏற்றவாறு நிகழ்வைப் பற்றி நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் பேசுங்கள். அவர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவும் உண்மையான ஆனால் எளிமையான தகவல்களை வழங்கவும். அதிக விவரங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.
- பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு எளிமையான, உறுதியான பதில்களை வழங்குங்கள். உங்களுக்கு கேள்விக்கு பதில் சொல்ல முடியாவிட்டால், "எனக்கு அதற்கான பதில் தெரியாது" என்று சொல்லலாம், "அதற்கான பதிலை நாம் ஒருபோதும் அறியாமல் போகலாம்."
- உங்கள் பிள்ளை உரையாட தயாராக இருக்கும் போது பேசலாம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அவர்களைக் கேட்க அனுமதியுங்கள். பிள்ளைகளும் பெரியவர்களைப் போலவே அவர்களின் துன்பத்தை அவர்களின் போக்கிலேயே கடந்து செல்வார்கள்.

பிள்ளைகள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்கள் தங்கள் சொந்த மீட்சியின் ஒரு பகுதியாக இருக்க உதவுங்கள்.

- இசை கேட்பது, செல்லப்பிராணியுடன் விளையாடுவது அல்லது பிடித்த நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்பது போன்ற சமாளிப்பு மற்றும் சுய-பராமரிப்பு உத்திகளை ஊக்குவிக்கவும்.
- கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவுதவி நபர்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றிய வயதுக்கு ஏற்ற தகவல்களை உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்கு ஏற்ப வழங்கவும், மேலும் அவர்களின் சொந்த மீள்தன்மை மற்றும் சமாளிக்கும் உத்திகளை அவர்களுக்கு நினைவூட்டவும்.
- இளைஞர்கள் தங்கள் சொந்த எதிர்வினைகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள அதிகாரம் அளிப்பதும், அவர்களுக்குத் தேவையானவற்றில் கருத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களை ஆதரிப்பதும் முக்கியம்.

இணைப்பை ஊக்குவிக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளை பேச விரும்பும்போது அவர்களிடம் பேசுங்கள், மென்மையான முறையில் அணுகி, அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள்.
- பிள்ளைகள் சமூக ஆதரவுதவிகளை அடையாளம் காணவும், நேர்மறையான தொடர்புகளை அணுகவும் உதவுங்கள் . தங்கள் நண்பர்களிடம் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிக்கவும், ஒருவருக்கொருவர் கவனித்துக் கொள்ளவும் அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் தங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால் அல்லது ஒரு நண்பரைப் பற்றி கவலைப்பட்டால் யாரிடம் பேசலாம் என்பது பற்றிய தெளிவான புரிதல் அவர்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கவும்

- உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாகவும் மற்றும் கட்டுப்பாட்டையும் உணர் உதவுங்கள். சிறிய நேர்மறையான முன்னேற்றங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- இப்போது விடயங்கள் கடினமாக இருந்தாலும், ஆதரவுதவி மற்றும் நேரம் ஆகும் போது அவை மேம்படும் என்பதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.
- சமாளிக்கும் திறன்களையும் நேர்மறை உணர்ச்சிகளையும் மேம்படுத்துங்கள். கடந்த காலத்தில் விஷயங்கள் கடினமாக இருந்தபோது சமாளித்த கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிய விஷயங்களை நினைவூட்டுங்கள்.
- முடிந்தால், உங்கள் பிள்ளையை பரந்த சமூகத்திற்கு பங்களிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுத்துங்கள் மற்றும் அவர்களின் மீட்சிக்கு ஆதரவுதவி வழங்கவும்

உதவி சேவைகள்

உங்களைப் பற்றியோ அல்லது வேறொருவரைப் பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்பட்டால், பின்வரும் உதவி தொலைபேசி இலக்கம் ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

மனநல உதவி எண் (Mental Health Line): 1800 011 511

மனநல நிபுணர்கள் பணியமர்த்தப்பட்ட 24/7 தொலைபேசி சேவை, இதனை அழைக்கும் நபர்கள் உள்ளூர் ஆதரவுதவி சேவைகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுவார்கள் .

குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் (Kids Helpline): 1800 55 1800

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு இணையம் வழியாக அல்லது தொலைபேசி வழியாக ஆலோசனை வழங்கும் இலவச, ரகசிய சேவை.

லைஃப்லைன் (Lifeline): 13 11 14

நெருக்கடி அல்லது தற்கொலை துயரத்தை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு 24 மணிநேர நெருக்கடி ஆதரவுதவி

Headspace: 1800 650 890

ஆரம்பித்திலேயே தலையீடு செய்வதில் நோக்கம் கொண்ட இளைஞர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கான உள்ளூர் மனநல ஆதரவுதவி சேவை

13YARN: 13 92 76

பூர்வீகக்குடி மற்றும் டோரஸ் ஸ்ட்ரைட் தீவு மக்களுக்கு இலவச நெருக்கடி ஆலோசனை ஆதரவுதவி

ஆண்களுக்கான உதவி எண் (MensLine): 1300 78 99 78

மனநலம், உறவுகள், மன அழுத்தம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றிய கவலைகள் உள்ள ஆண்களுக்கு 24/7 தொலைபேசி ஆலோசனை ஆதரவுதவி.

கலாச்சாரம் சார்ந்த மனநல உதவி எண் (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

NSW-இல் உள்ள கலாச்சார ரீதியாகவும் மொழி ரீதியாகவும் பலதரப்பட்ட சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஆதரவுதவி வழங்குவதெற்கென திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 4.30 மணி வரை பணியமர்த்தப்பட்ட தொலைபேசி ஆதரவுதவி

தொலைபேசி உரைப்பெயர்ப்பாளர் சேவை (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

உங்களுக்கு உரைப்பெயர்ப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால் TIS-ஐ அழைத்து உங்களுக்கு எந்த மொழி தேவை மற்றும் நீங்கள் அழைக்க விரும்பும் எண்ணைக் கூறவும். உங்கள் உரையாடலுக்கு உதவ, தொலைபேசி இயக்குனர் ஒரு உரைப்பெயர்ப்பாளரை அழைப்பில் இணைப்பார்.