

# கடுமையான நோயுறுதல்பற்றிப் பிள்ளைகளுடன் உரையாடுதல்

6 வகை 'C'க்களும் 3 வகையான 'W'க்களும்



## 6 வகை 'C'க்கள்

6 வகை 'C'க்கள் எனப்படுவன பொதுவாக தமக்கோ அல்லது தாம் அக்கறைகொண்ட ஒரு நபர் ஒருவருக்கோ ஒரு கடுமையான நோய் பீடித்திருக்கும் போது பிள்ளைகளினிடையே காணப்படும் மனக்குறைகள் அல்லது கேள்விகள் ஆகும். அவையாவன:

- அந்நிலைமை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது? (CALLED)
- அந்நிலைமை எனக்கும் தொற்றுமா? (CATCH)
- அந்நிலைமை என்னால்தான் ஏற்பட்டதா? (CAUSE)
- அந்நிலைமையை நான் குணப்படுத்த முடியுமா? (CURE)
- என்னை யார் பராமரிப்பார்கள் (CARE)
- நான் கரிசனை கொண்டவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புபடுவது?(CONNECT)

உங்கள் பிள்ளை இம் மனக்குறைகளைப்பற்றிக் கேள்வியெழுப்பியிராவிட்டாலும் அவற்றைப்பற்றிக் கதைப்பது முக்கியமாகும். தமது எண்ணங்கள், கவலைகளை மற்றவர்களுடன் எப்போதும் பகிர்ந்துகொள்ளாவிட்டாலும் பல பிள்ளைகள் இவற்றைப்பற்றி ஏங்குகின்றார்கள். இந்த விடயங்கள்பற்றி எந்த ஒழுங்கில் வேண்டுமானாலும் எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் கவனித்துக்கொள்ளலாம். அவர்களின் விருத்தியின் போதும் நோயுற்றவரின் தொடர்ந்த நோய்ப்பயணத்தின் வெவ்வேறு தருணங்களின் போதும் இவை பற்றி அவதானித்துக்கொள்வது உதவியாக இருக்கலாம்.

## அந்நிலைமை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது? (CALLED)

கடுமையான நோயையை உருவாக்கும் நிலைமை, நோய் அல்லது சம்பவத்தைப் பெயரிடுவது முக்கியமாகும். இளம் பிள்ளைகளுக்குப் பொதுவாக 'சுகமில்லை'- 'sick' என்ற பெயரைக் கூறுவது குழப்பமாகவும் பயம்தருவதாகவும் இருக்கலாம். அடுத்தமுறை தாமோ அல்லது தம்மைச் சார்ந்தவர்களோ நோய்வாய்ப்பட்டால், அந்நிலைமை கடும் நோயாக மாறிவிடுமோ என்று அவர்கள் வியக்கலாம்.



நிலைமையின் பெயரைக் கூறுவது பெருமளவிலான விளக்கத்திற்கு இடம் அளிப்பதுடன் பிள்ளைகள் கேள்விகளைக் கேட்கவும் வாய்ப்பளிக்கின்றது. நேர்மையான முறையில், சரியான நேரத்தில், அவர்கள் வயதிற்கும் விருத்திக்கும் பொருத்தமான முறையில் பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் தகவலை அளிப்பது நம்பிக்கையையும் நிலைமையை மேலும் சமாளிப்பதற்குமான திறமையையும் வளர்த்தெடுப்பதற்கு உதவும்.

### அந்நிலைமை எனக்கும் தொற்றுமா? (CATCH)

அநேகமான பிள்ளைகளுக்குத் தடிமன், ஃப்ளூக் காய்ச்சல் - போன்றன தமக்கும் தொற்றலாம் (CATCH) என்ற பரிச்சயம் இருக்கின்றது. தொற்றாத ஒரு நோய் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டிருப்பின் ஏனைய பிள்ளைகளிடம் அது உங்களுக்குத் தொற்றாது மற்றும் உங்கள் மூலம் பரவாது என்பதனை உறுதிப்படுத்துங்கள். அத்துடன் இந்தத் தகவலையும் நேரடியாக உங்கள் நோயுற்ற பிள்ளையுடன் பகிர்வதும் முக்கியமாகும் ஏனெனில் அவர்கள் தம்மைச் சூழ உள்ளவர்களைத் தாம் நோய்வாய்ப்படவைக்கலாம் என வருந்தக்கூடும். சூழவுள்ள இடத்தை ஒன்றுசேர்ந்து பாதுகாப்பாகத் தொடலாம் மற்றும் பகிரலாம் என்பதைத் தெளிவாக விளக்குங்கள்.

### அந்நிலைமை என்னால்தான் ஏற்பட்டதா? (CAUSE)

தம்மைச்சூழவுள்ள உலகத்தில் தமது எண்ணங்கள், நடத்தைகள், மற்றும்/அல்லது விருப்பங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என பிள்ளைகள் அடிக்கடி எண்ணுகின்றார்கள். அது அவர்களது விருத்தியின் ஓர் இயற்கையான அங்கமாக இருந்தாலும்கூட, அது சிலவேளைகளில் நோயுற்றமைக்குத் தாமே பொறுப்பாளி என்ற உணர்வையும் உருவாக்கமுடியும். அநேகமான பிள்ளைகள் நோயுறுதலுக்கான காரணம் என்ன என்பது பற்றி ஏக்கமுறுகின்றனர். அவர்களது விருத்திக்குப் பொருத்தமான வகையில் தகவல் அல்லது ஒரு விளக்கம் தரப்படாத நிலையில், அவர்கள் தாமே ஏதோஒருவகையில் அதற்கான காரணகர்த்தாவாக இருக்கக்கூடும் எனக் கற்பனை செய்யக்கூடும். உதாரணமாக, ஒரு நோயுற்ற குழந்தை தாம் இதைவிட நல்வழியில் நடந்திருந்தால் தமக்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டிருக்காது என நம்பக்கூடும்.

அவர்கள் எவ்வகையிலாவது நோயுறுதலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருந்தால், நாம் நடக்க விரும்பாதவைகூட சிலவேளைகளில் நடைபெற்றுவிடுகின்றன என்பதனை மீளுதிப்படுத்துங்கள். தமது உணர்வுகள் மற்றும் மனக்குறைகள் பற்றி அவர்கள் கதைப்பதற்கு இடமளிப்பதுடன் அவர்கள் நிபந்தனைகளேதுமற்ற அன்புக்குப் பாத்திரமானவர்கள் என்பதனையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

### அந்நிலைமையை நான் குணப்படுத்த முடியுமா? (CURE)

நிலைமைகளை முன்னேற்றுவதில் தமக்கும் பங்குண்டு என பிள்ளைகள் அடிக்கடி உணரக்கூடும். உதாரணமாக, ஒரு இளைய சகோதரம் குணமடைவதற்குத் தாம் பொறுப்பு என உணரக்கூடும். அல்லது ஒரு நோயுற்ற குழந்தைக்கான சிகிச்சை பலனளிக்காவிடில், தாம் தமது குணமடைதலுக்கு போதியளவில் முயற்சிக்கவில்லை என எண்ணக்கூடும். பல ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர்கள் குழுவின் அங்கமாக இருந்து உதவுவதற்குத் தம்மாலியன்றதை முயற்சிக்கின்றனர் என்பதனை மீளுறுதிப்படுத்துங்கள். பிள்ளைகளுக்கு வேலை கொடுப்பது அவர்கள் தாமும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர உதவும். உதாரணமாக அவர்களை அரவணைக்கலாம், மருந்து உட்கொள்வதற்கு உதவலாம், படம் வரைந்து கொடுக்கலாம், பிரார்த்தனை செய்யலாம், தமது உணர்வுகளைப் பகிரலாம். பிள்ளைகளுக்கு தாமும் உதவியாக இருக்க முடியும் என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் அதேவேளையில் அவர்கள் நிலைமையை முழுமையாக முன்னேற்றுவதற்கான பொறுப்பினை உடையவர்களல்ல எனவும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

### என்னை யார் பராமரிப்பார்கள் (CARE)

ஒரு பிள்ளை நோயுற்றிருக்கும்போது தம்மையும் தமது குடும்பத்தையும் யார் பராமரிப்பார்கள் என அடிக்கடி கவலைப்படுவார்கள். தமதும் தமக்கு முக்கியமானவர்களதும் பாதுகாப்பு பற்றியும் கவலையுறுவது இயற்கையே. ஒரு நோயுற்ற குழந்தை தான் பராமரிக்கப்படமுடியாதளவிற்கு நோயுறக்கூடிய நிலைமை ஏற்படலாம் எனக் கவலைப்படலாம்.

அவர்கள் எப்பொழுதும் பராமரிக்கப்படுவார்கள் என்பதனை உறுதிப்படுத்துங்கள். இந்தக் காலகட்டங்களில் தம்மை அக்கறையுடன் பராமரிக்கக்கூடியவர்கள் மற்றும் ஆதரவளிக்கக்கூடியவர்கள் யாரென்பதை உங்கள் பிள்ளை கண்டறிய உதவுங்கள். இத்தகையவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள், ஆரோக்கியப் பராரிப்பு வழங்குபவர்கள், ஆசிரியர்கள், மதத் தலைவர்கள், மற்றும் சமூக அங்கத்தவர்கள் போன்றவர்களை உள்ளடக்கலாம். உங்கள் பிள்ளைகள் இந்த நபர்களுடன் கதைக்கலாம், கேள்விகள் கேட்கலாம், மற்றும் தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம் என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

### நான் கரிசனை கொண்டவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்புபடுவது? (CONNECT)

பிள்ளைகள் தாம் அக்கறை கொண்டவர்களுடன் எப்போதும் தொடர்புபடுத்தப்படுவார்கள் என்பதனை நினைவுபடுத்திவையுங்கள். நோயின் காரணமாக தமது குடும்ப அங்கத்தினரைப் பிரிந்து இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு, புகைப்படங்கள், தொடர்புபடுத்தும் பொருட்கள் (ஒவ்வொருவரும் ஒரேமாதிரியான தொடர்புபடுத்தும் பொருட்களை (ஒத்த மென்மையான பஞ்சு திணிக்கப்பட்ட மிருகங்கள், அல்லது கையணிகள்), கடிதங்கள், கதைசொல்வது, காணொளி வீடியோ சம்பாஷனைகள், போன்றவற்றினால் தொடர்புகொண்டிருப்பார்கள் என்பதனை நினைவுறுத்தி வையுங்கள். கடும் நோயுற்றிருக்கும் குழந்தை ஒன்றுக்கு, அவர்களது நோய், சூழல்நிலைமைகளை மாற்றிய போதிலும், அவர்கள் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கமாகவே இருக்கும் வழிகளைப் பகிர்ந்துவையுங்கள்.



## 3 W'க்கள்

கடும் நோயுற்ற குழந்தைக்கும் அவரது சகோதரர்களுக்கும் இது ஒரு மனஅழுத்தம் மற்றும் குழப்பம் தரும் காலமாக இருக்கலாம். பாரியமாற்றம் மற்றும் நிச்சயமற்ற நிலைமை ஏற்படலாம். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனக்கேயுரிய தனிப்பட்ட முறையிலான தேவைகள், அதனை உள்வாங்கும் தன்மை மற்றும் உதவிகோரும் விதம் போன்றவற்றைக் கொண்டிருக்கலாம். 3W'க்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் பகிர்வதற்கான வாய்ப்புக்களை மேம்படுத்த உதவுவதோடு அவர்களின் உணர்வுகளைச் செவிமடுக்கவும், சரிபார்க்கவும், ஒன்றாக உணரவும் இடத்தை வழங்குகின்றன. அவை: **ஏக்கங்கள் கவலைகள் விருப்பங்கள்** உங்கள் பிள்ளையினது ஏக்கங்கள், கவலைகள், விருப்பங்களை அடிக்கடி தெரிந்துகொள்வதற்கான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு அபிப்பிராயம் கொள்வதை அல்லது கடினமான தலைப்புகள் அல்லது மனக்குறைகளைத் துச்சமாகமதித்தல் போன்றவற்றை தவிர்த்துவிடுங்கள். ஒரு பிள்ளை தாம் ஒரு கடினமானதை அல்லது பயந்தருவதைப் பகிரும்போது ஒரு பெற்றாராக "நீங்கள் அதைப்பற்றிய ஒன்றும் வருந்தத் தேவையில்லை" என்று கூற வேண்டும் போலிருப்பது இயற்கையானதுவே. ஒரு தலைப்பினை உங்கள் பிள்ளை குறிப்பிடுகின்றார் எனில், அது அவர்களது மனதில் இருக்கின்றது என்பதையும் அவர்கள் அதைப்பற்றிக் கதைக்க விரும்புகின்றார்கள் என்பதையும் குறிக்கின்றது. அதைப்பற்றி நீங்கள் வருந்தவேண்டாம் எனக்கூறுவது கவலையை அகற்றமாட்டாது. இருப்பினும், அது, வெளிப்படையாகக் கதைக்கப்பட முடியாத விடயம் ஒன்று என்ற எண்ணத்தை நீங்கள் எதிர்பாராதவிதமாக உருவாக்கிவிடக்கூடும்.



உங்களிடம் எல்லாப் பதில்களும் இருக்கத் தேவையில்லை. நாம் ஒன்றாகச்சேர்ந்து விடயங்கள் பற்றி வியக்கலாம், நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ளவை, நடைமுறைச்சாத்தியமற்றவை என்பன பற்றி நாம் விரும்பலாம், அல்லது கடினமானவை பற்றி நாம் ஒன்றாகச்சேர்ந்து கவலைப்படலாம். பராமரிப்பாளர்கள் என்றமுறையில், மன அழுத்தம், கவலை என்பவற்றைக் குறைப்பதற்காக "எல்லாம் நன்றாக உள்ளது" அல்லது "நீங்கள் வலிமையுடையவர், அழ வேண்டாம்" என நாம் அடிக்கடி கூறக்கூடும். பிள்ளைகள் விடயங்கள் ஏதோ 'சரியில்லை' என்பதனை உணரக்கூடியவர்கள். வாழ்க்கை எப்போதும் பரிபூரணமானதல்ல என்பதையும் அவர்கள் நன்கறிவார்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பதில் அவர்களை உள்ளடக்கவும் அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதற்குமான சந்தர்ப்பங்களாக இவற்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களை உள்ளடக்குவது, நிலைமைபற்றிய கட்டுப்பாட்டினை அவர்கள் பெறவும், நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளவும், சமாளிக்கும் திறன்களை விருத்திசெய்யவும், மீண்டுவரும் திறனை அதிகரிக்கவும் உதவும்.

ஏக்கங்கள், கவலைகள், விருப்பங்கள் பற்றிக் கதைப்பதற்கான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது, பிள்ளைகள் தமது பராமரிப்பாளர்களுடன் தொடர்புபெற்றிருத்தலுக்கு உதவுவதால், தமது பெரிய எண்ணங்கள், உணர்வுகளைத் தாம் தனியாகத் தீர்த்தலைக் கையாளத் தேவையில்லை என்ற நிலைமையை உருவாக்கும்.



## நீங்கள் தனியனாக இல்லை

ஒரு பெற்றாராக, உங்கள் பிள்ளைகள் பற்றி உங்களுக்கே சிறப்பாகத் தெரியும். நோயுற்ற காலத்தில் அவர்களை எவ்வாறு உள்ளடக்குவது, ஆதரவளிப்பது என்பது பற்றித் தெரிந்துகொள்வது, புதியதாகவும் சிலவேளைகளில் மலைப்பானதுமாக இருக்கலாம். இந்தப் பயணத்தில் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதைத் தொடரும்போது உங்களது ஆரோக்கியப் பராமரிப்புக் குழு உங்களுடன் கைகோர்த்து நின்று உதவக் காத்திருக்கின்றது.

