

தற்கொலை எண்ணம் உள்ள நபரிடம் எவ்வாறு பேசுவது?

நமக்கு நெருங்கிய நபர் தற்கொலை எண்ணத்தில் இருப்பது நமக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருக்கலாம்

நம்மில் பெரும்பாலானோர் நன்கு பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களாக இல்லையெனினும் நாம் ஒவ்வொருவருமே பிரச்சனையில் இருப்பவர்களுக்கு உதவியும் ஆதரவும் அளிக்க முடியும்

தற்கொலை எண்ணத்தில் உள்ள நமக்கு பிடித்த நபருக்கு ஆதரவளிக்க இதோ சில வழிமுறைகள்

● சரியான / பாதுகாப்பான இடத்தையும் நேரத்தையும் அமையுங்கள்:

அவர்களது பிரச்சனைகளை பற்றி பேசுவதற்கு அமைதியான மற்றும் தனிமையான இடத்தை தேர்ந்தெடுங்கள். அது பேசுவதற்கு சரியான நேரமா என்று கேட்டு தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

● மென்மையாக துவங்குங்கள்:

அவர்கள் மீது உங்களுக்கு உள்ள அக்கறையை தெரியப்படுத்தி பேச துவங்குங்கள். உங்களை எச்சரித்த அவர்களது நடத்தையை குறிப்பிடுங்கள். அவர்களின் பாதுகாப்பின் மீதான உங்களது அக்கறையை பகிர்ங்கள்.

● எவ்வித முன் முடிவுகளின்றி கவனியுங்கள்:

அவர்களை புரிந்து கொள்ளவும் ஆதரவளிக்கும் நோக்கத்துடன் கவனிக்கவும். இவர் இப்படித்தான் என எந்த முடிவெடுப்பதற்காகவும் அல்ல. அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள அது பாதுகாப்பான தளம் தான் என்பதை உணர செய்யுங்கள்.

● மதிப்பளித்தல் மற்றும் உறுதியளித்தல்:

சமூகத்தில் உள்ள மனநலம் சார்ந்த தவறான பார்வை ஒருவருக்கு அவர்களின் தற்கொலை எண்ணம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணரச்செய்வதோடு வெட்கி குறுகவும் செய்யும். அவர்களின் உணர்வுகள் மதிப்பிற்குரியது என்று தெரியப்படுத்துவதோடு உங்களின் ஆதரவை உறுதி செய்யுங்கள்.

● ஆதரவளியுங்கள்:

வாய்ப்புள்ள பல வழிகளில் உதவுவதற்கு நீங்கள் உள்ளீர்கள் என்பதை தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்களுக்கான ஆதரவாளர்களையும் மீண்டுவரும் வழிமுறைகளையும் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் ஒரு நம்பிக்கையை உருவாக்குங்கள். உதாரணமாக மனநல ஆலோசனைக்கு முன்பதிவு செய்ய உதவுவது, மளிகை பொருட்கள் வாங்க உதவுவது மற்றும் சமைத்த உணவுகளை பகிர்வது போன்ற அவர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய இன்னபிற ஆதரவு தளங்களை அனுகுவதற்கு ஊக்கப்படுத்தலாம்.

● உதவி வளங்களுடன் தொடர்புபடுத்தி விடுங்கள்:

அவர்களது தேவைக்கேற்ப நேரடியாகவோ இணையவழியாகவோ வளங்களுடன் இணைத்து விடுங்கள். ஆதரவான குடும்ப உறுப்பினர்கள், புதுச்சேரி இளையோர் உதவி எண் - 9655507090 போன்ற உதவி எண்கள், ஆதரவான நண்பர்கள், மனநல நிபுணர்கள், சமுதாய குழுக்கள் போன்றவை அதில் அடங்கும்.

● தொடர் கவனிப்பு:

அவர்களோடு தொடர்பிலேயே இருப்பது அவர்கள் மீதான உங்களது அக்கறையை நினைவுபடுத்தும். அடிக்கடி அவர்களை தொடர்ந்து கவனிப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.



தற்கொலை எண்ணம் உள்ளவரிடம் பேசும்போது செய்ய வேண்டியவை & செய்யக் கூடாதவை:

தற்கொலை எண்ணங்களை அனுபவிக்கும் ஒருவரிடம் பேசும் போது நம் பதில்கள் சில அவர்களை நிராகரிக்கப்பட்டதாகவோ, கேட்கப்படாதவர்களாகவோ, குற்றவாளியாகவோ அல்லது விமர்சிக்கப்பட்டதாகவோ உணர செய்யலாம்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய சில பயனற்ற பதில்கள் மற்றும் அவர்கள் ஆதரவாக உணர உதவும் சில விருப்பமான பதில்கள்:

இரகசியத்தை உறுதியளிக்க வேண்டாம் :

“கவலைப்படாதே, நான் யாரிடமும் சொல்ல மாட்டேன்”



மக்களின் அனுபவங்களைச் சரிபார்த்து இயல்பாக்குதல் :

“நீங்கள் மிகவும் சவாலான நேரத்தை கடந்து செல்வது போல் தெரிகிறது, நீங்கள் இப்படி உணர்வதில் ஆச்சரியமில்லை”

ஒரு நபரின் அனுபவத்தை செல்லாததாகக் வேண்டாம் :

“மற்றவர்கள் மிகவும் மோசமானதை கடந்து சென்றிருக்கிறார்கள்”, சிறிய விஷயங்கள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய விடாதீர்கள்”



யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்பை அமைக்கவும் :

“என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. நீங்கள் நம்பும் பிறரை நாங்கள் உதவிக்கு அணுக முடியுமா?”

தங்கள் துயரத்தை வெளிப்படுத்துவதற்காக மக்களை மதிப்பிடாதீர்கள் :

“அழகையை நிறுத்து, தற்கொலை செய்ய நினைப்பது பலவீனமானது, வலுவாக இரு”



அனுதாபம் மற்றும் ஆதரவைக் காட்டுங்கள் :

“நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று எனக்கு புரிகிறது. இது ஒரு பாதுகாப்பான இடம். உங்களை பற்றி முன் முடிவுகளுக்கு வரமாட்டேன். நான் இங்கு உங்களுக்காக இருக்கிறேன்”

அவர்களை அவமானப்படுத்தவோ, குற்ற உணர்வையோ ஏற்படுத்தாதீர்கள் :

“எனக்கு / உங்கள் குடும்பத்திற்கு / உங்கள் குழந்தைகளுக்கு உன்னால் இதை எப்படி செய்ய முடியும்?”



அவர்களின் போராட்டத்தை அங்கீகரிக்கவும் :

“இதையெல்லாம் தனியாக சமாளிப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்க வேண்டும். இது மிகவும் கடினமானது.”

அவர்களின் உணர்வுகளை சரிசெய்ய அல்லது கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்காதீர்கள் :

“அழுவதை நிறுத்து, நீ என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும்.”



தீர்வுகளைக் கண்டறிவதில் உங்கள் ஆதரவைக் காட்டுங்கள் :

“தெளிவான பதில்கள் இல்லை என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் ஒன்றாக நாம் இதை வழிசெய்வோம்.”

அவர்கள் முதலில் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால் கோபப்பட வேண்டாம் :

“கூழ்நிலையை நீங்கள் எப்படி கையாள வேண்டும் என்று நான் சொன்னேன், இன்னும் ஏன் இப்படி உணர்கிறீர்கள்?”



தவறாமல் சரிபார்க்கவும் :

“நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்? நாம் பேசியது ஏதாவது உதவியதா? நான் வேறு எப்படி உதவ வேண்டும்?”