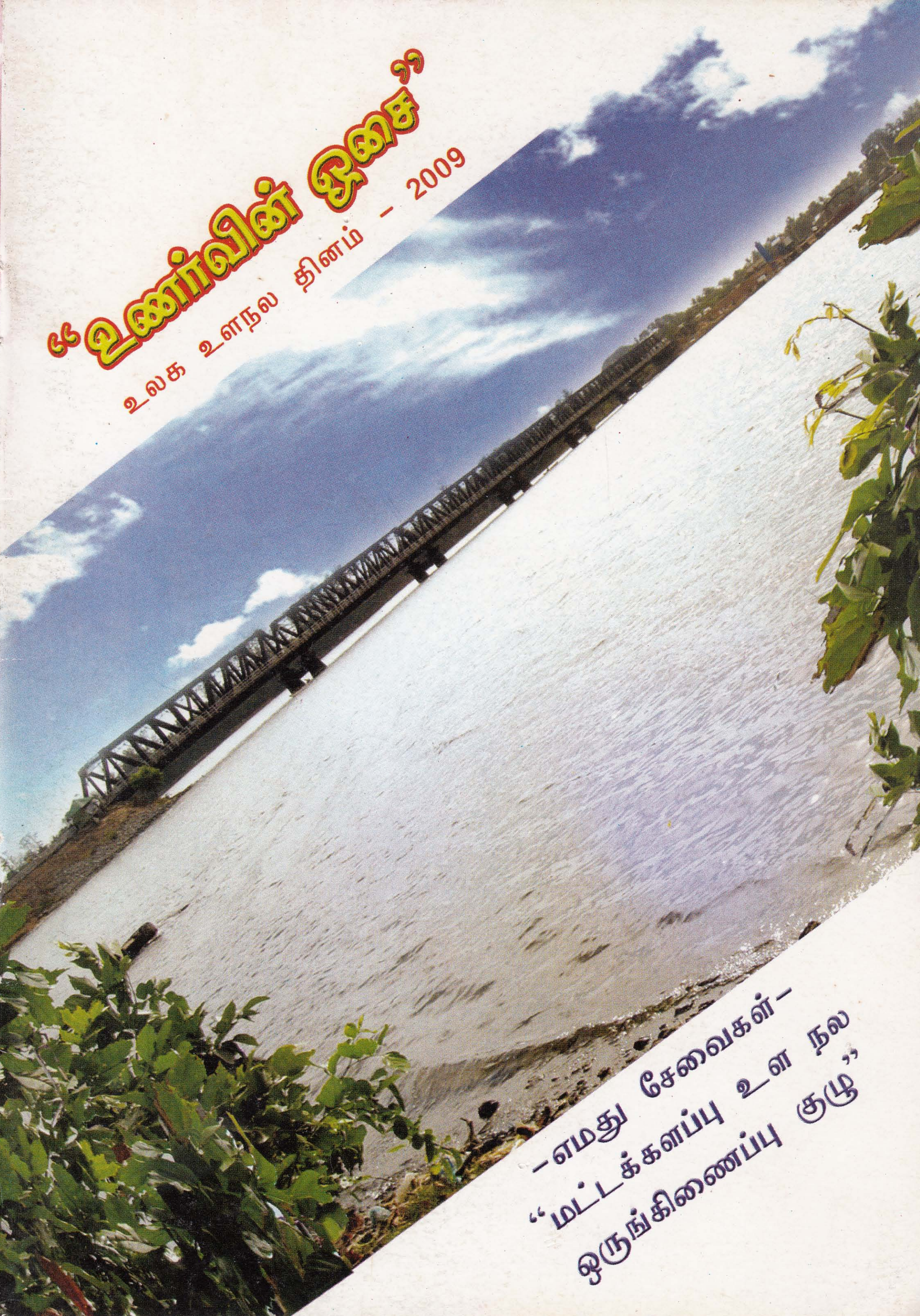
“உணர்வின் ஓசை”

உலக உளநல தினம் - 2009



-எமது சேவைகள்-

“மட்டக்களப்பு உள நல ஒருங்கிணைப்பு குழு”

உங்களுடன்.......................

இலங்கை; உலகின் சிறந்த ஆரம்ப சுகாதார சேவைகளைக் கொண்ட நாடாக இருந்தாலும், சிறந்ததும், உயர்ந்ததுமான உளச்சுகாதார சேவையொன்றை வழங்குவதற்கான உறுதியே இலங்கையின் உளச்சுகாதாரக் கொள்கையாகும். இக் கொள்கையானது 15 வருடச் செயற்றிட்டத்தைக் கொண்டதாக இருக்கும்.[1] (உளச்சுகாதாரக் கொள்கை 2005 - 2015) எமது உளநல சேவையானது மனித வலு குறைந்த போதிலும் இதற்கமைவாகத்தான் செயற்பட்டு வருகிறது.

மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை தேசிய ரீதியான, மற்றும் மாகாண ரீதியான, சுகாதார அமைச்சுக்களின் (பிராந்திய சுகாதார பணிப்பாளர் பணிமனை) வள ஆளணியினரின் ஒருங்கிணைப்புடன் இச் சேவை வழங்கப்படுகிறது.

மாவட்ட மக்களின் உளநல மேம்பாட்டை இலக்காகக் கொண்டு கல்வி, சுகாதார, சமூகநலத்துறை, அமைச்சுக்களுடனும், அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களுடனுமான வலையமைப்பினூடாக, மருத்துவ சேவைகளுக்கப்பால் பயனாளிகளின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய கூடியதாயுள்ளது.

விசேட உளநல மேம்பாட்டுச் சேவைகளினூடாகவும், உளநல சேவையை மேலும் பரவலாக்குவதன் மூலமாகவும், எமது இலக்கினை அடைவதற்கு அனைவரினதும் ஒத்துழைப்பு தொடர்ந்து கிடைக்கப் பெறும் என்பது எமது நம்பிக்கை.

-உளநல ஒருங்கிணைப்புக் குழு-

1.இலங்கை சனநாயக சோசலிச குடியரசு வர்த்தமானிப் பத்திரிகை அதி விசேஷமானது. 1418/35ம் இலக்கம் 2005 நவம்பர் மாதம் 11ம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை. பகுதி 1: தொகுதி (1), பொது இலங்கையின் உளச்சுகாதாரக் கொள்கை 2005 - 2015

website: www.health.gov . lk / metalheath . html

Association For Health ... Counsel... 09 FEB 2013 ... JAFFNA

உளநல சேவைகள் மட்டக்களப்பு - ஒரு அறிமுகம்

ஆரோக்கியமான உடல்நலம் எவ்வளவு அவசியமோ அதே போன்று உளநலம் பேணிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உளநலத்தினை மேம்படுத்தினால் நமது சமுதாயம் சிறந்ததாக அமையும். நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொருவரும் பலவகையான மன அழுத்தங்களுக்கு ஆளாவது நாம் அறிந்ததே. சிலர் இவற்றுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியவர்களாகவும் சிலர் முடியாதவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். தொடர்ந்து இவர்கள் அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகும் போது மனநிலை பாதிப்படையும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றது. மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் நடாத்தப்படும் பல்வேறுபட்ட மனநோய் சிகிச்சை நிலையங்களில் பலர் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்களுக்கத் தேவையான உதவிகள் சேவை வழங்குனர்களால் திறமையாக அளிக்கப்படவேண்டும். அப்படியாயின் இவர்களுக்கு எவ்வகையான சேவைகள் எம்மால் வழங்கப்படுகின்றது.

◀◀ உளநல மேம்பாடும், வாழ்க்கைத் திறனை அதிகரித்தலும்.

பொது மக்கள், அரச உத்தியோகத்தர்கள், பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுக்கு உளநல விழிப்புணர்வும் அறிவும் கொடுத்தல்.

- ✍ சமூகத்தில் மனநோயாளர்களை இனம் காணலும் சிகிச்சைக்கு வெளிக் கொண்டு வரலும், பின்னர் சமூகத்துடன் இணைத்தலும். பலர் தங்கள் உளப் பாதிப்பை அறிய முடியாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இன்னும் பலர் அறிந்தும் சமூக நாணம் (Stigma) காரணமாக சிகிச்சைக்கு வரத் தயங்குகின்றார்கள்.

- ✍ ஒழுங்கான வீட்டுத் தரிசிப்புக்களை ஏற்படுத்தல்.

- ✍ குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு ஆதரவு அளித்தலும், அவர்கள் மூலம் மனநோயால் பாதிப்புக்குள்ளானவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கத் தூண்டுதல்

✍ தொடரற்ற சிகிச்சை மூலம் ஒரு நோயாளி மீண்டும் நோய்க்குள்ளாகினால் அதற்கான காரணங்களை அறிந்து நிவர்த்தி செய்தலும் தொடர் சிகிச்சையை ஊக்குவித்தலும்.

✍ BAMHDO நிறுவனத்தின் மூலம் சேவை நாடிகளின் தேவைகளை அறிதலும் சிறு கைத் தொழில் மற்றும் சுயதொழில் ஊக்குவிப்புப் பயிற்சிகள் அழித்தலும்.

✍ வலைப்பின்னல் அமைப்புக்கள் மூலமாக சேவைகளை இலகு - படுத்தல்.

இங்கு வரும் சேவை நாடிகளுக்கு பன்முகப்படுத்தப்பட்ட சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றது.

1) உடலியல் சிகிச்சை (Physical Treatment)

மருந்துச் சிகிச்சை **(Medicine)** வாய்மூலம் மற்றும் ஊசி மூலம்

மின் வலிப்புச் சிகிச்சை **Electro Convulsive Therapy (ECT)**

2) உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் (Psychological Treatment)

- ✈ ஆற்றுப்படுத்தல் - **Counseling**
- ✈ தளர்வுச் சிகிச்சை - **Relaxation Therapy**
- ✈ சிந்தனைசார் சிகிச்சை - **Cognitive Behavior Therapuy**
- ✈ ஆளிடைச் சிகிச்சை - **Inter Personal Therapy**
- ✈ ஆதரவுச் சிகிச்சை - **Suportive Therapy**
- ✈ குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கானது - **Family Therapy**
- ✈ நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சை - **Behavioural Therapy**

3) உள சமூக இடையீடுகள் - Psychosocial interventions

ஒருவர் வைத்தியசாலையில் மனநோய் பிரிவில் அனுமதிக்கப்படும் போதோ அல்லது சிகிச்சை நிலைய தரிசிப்புக்காக வரும் போதோ குடும்பத்தினர் ஒருவர் உள்வாங்கப்படுதல் (Family Involvement) மிக மிக அவசியம்

வரத்தவறும் பட்சத்தில் தந்தி மூலமோ அல்லது உளமருத்துவ சேவையாளர் மூலமோ குடும்பத்தினர் மூலமோ இனம் காணப்படுகின்றார்கள். நோயாளி விடுதியில் அனுமதிக்கப்பட்டு நோய் ஓரளவு குணமடைந்ததும் **Family Metting** ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றது இதில் பலதரப்பட்ட உளநல சேவை வழங்குனர்கள் இணைந்து பல விடயங்களை எடுத்துரைத்து கலந்துரையாடப்படும்.

- நோய் நிதானமும் ஏதுவான காரணிகளும்
- சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம், பக்கவிளைவுகள்
- தொடர் சிகிச்சை முறையும் காலமும்
- முதன்மைக் கவனிப்பாளர்
- சிகிச்சை நிலையம் பற்றிய விபரங்கள்
- தொழில்சார் பயிற்சி மற்றும் கல்வி

4) மதுப்பாவனைக்கான புனர்வாழ்வு **Alcohol Rehabilitation**

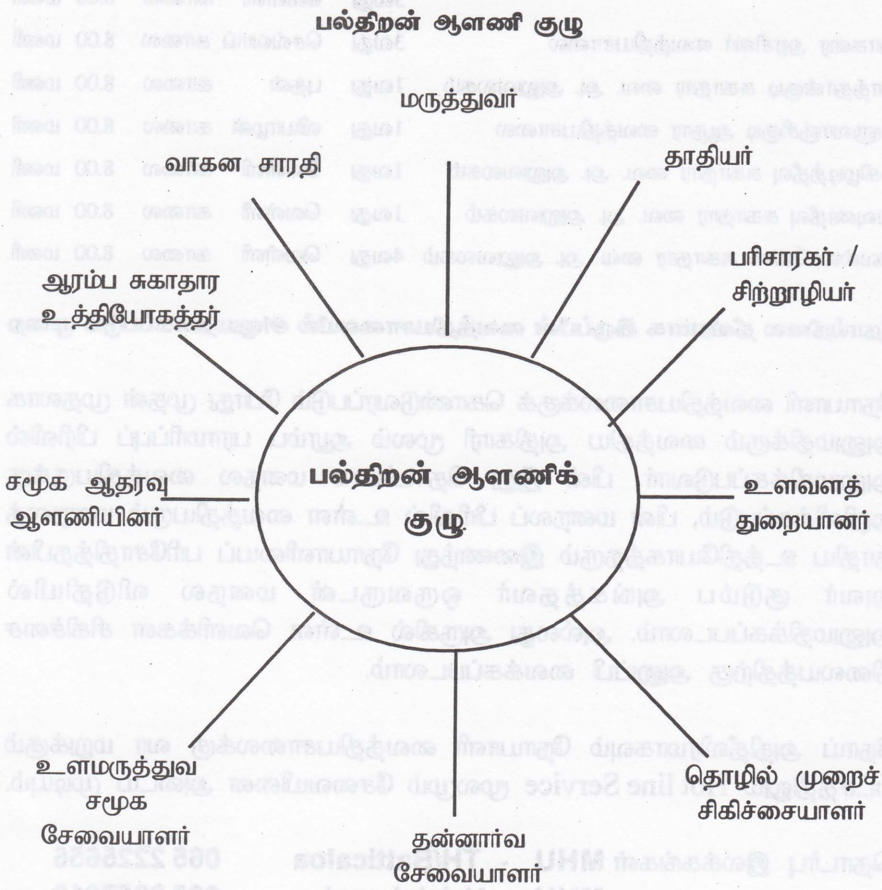
ஆரம்ப காலங்களில் குடிநோயாளிகளுக்கான சிகிச்சையோ. புனர் வாழ்வுக்கான செயற்றிட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குப் போதுமான வளங்கள் பற்றாக்குறையாக இருந்தன. 2007ல் இந்தியாவில் இடம்பெற்ற குடிநோயாளிகளுக்கான பராமரிப்பு, புனர்வாழ்வு பற்றிய பயிற்சி நெறியானது தொடர்ச்சியாக மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் குடிநோயாளருக்கான சேவையை வழங்கக் கூடிய பின் புலத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

5) நீண்டகால நோயாளிகளுக்கான புனர்வாழ்வு **(Rehabilitation of long term patients)**

நீண்டகால நோய்வாய்க்குட்பட்ட ஒருவரை அவர் நோய்வாய்க்குட்பட முன்னர் இருந்த நிலைக்கு இயன்றளவு கொண்டு வரக் கூடியதாகவும், தானாகவே தனித்தியங்கக் கூடியதாகவும் மாற்றியமைக்கக்கூடிய வகையில் மருத்துவ, மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைக் கொண்ட திட்டமே புனர்வாழ்வு என்பதாகும். இதனடிப்படையில் மேற்கூறப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளும், மேலும் விடுதியில் நடாத்தப்படும் தையல், வர்ணம் தீட்டும் பயிற்சிகளும் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. நீண்டகால (3தொடக்கம் 6 மாத காலம்) புனர்வாழ்வு மையமாக மாவடிவேம்பு உளநல புனர்வாழ்வு மையம் காணப்படுகிறது. இன்னும் மனநலப் பிரிவு, மட்டக்களப்பு போதனா

வைத்தியசாலையில் தற்காலிகமாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட பயனாளிகளை வளவாளர்களாகப் பயன்படுத்தும் திட்டத்தின் கீழ் இவர்கள் சேவை வழங்குனர்களாக ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.

மேற்குறித்த இவ்வாறான சேவைகள் பல தரப்பட்ட உளநலம் சார்ந்து வேலை செய்யும் அனைத்து துறைசார்ந்தவர்களாலும் இணைந்து வழங்கப்படுகின்றது. இது எமது பல்திறன் ஆளணிக் குழு என்று அழைக்கப்படும். இன்னும் இவ் ஆளணியினரில் குறிப்பிடத்தக்களவு தன்னார்வ சேவையாளர்கள் (Volunteers) இருப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



மேலும் இச்சேவைகள எமது நிறுவனத்துக்கு வெளியேயுள்ள இன்னும் பல சேவை வழங்கும் அமைப்புக்களுடனும் இணைந்து வழங்கப்படுகின்றது.

சேவைகள் வழங்கப்படும் நிலையங்கள் (கிளினிக்)

மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை -	ஒவ்வொரு	திங்கள்	காலை	8.00 மணி
	ஒவ்வொரு	வியாழன்	மாலை	2.00 மணி
ஏறாவூர் மாவட்ட வைத்தியசாலை -	மாதத்தின் 2வது	புதன்	காலை	8.00 மணி
வாழைச்சேனை ஆதார வைத்தியசாலை -	2வது	வியாழன்	காலை	8.00 மணி
	3வது	வெள்ளி	காலை	8.00 மணி
வாகரை அரசினர் வைத்தியசாலை	3வது	செவ்வாய்	காலை	8.00 மணி
காத்தான்குடி சுகாதார வை. அ. அலுவலகம்	1வது	புதன்	காலை	8.00 மணி
களுவாஞ்சிகுடி ஆதார வைத்தியசாலை	1வது	வியாழன்	காலை	8.00 மணி
மகிழடித்தீவு சுகாதார வை. அ. அலுவலகம்	1வது	வெள்ளி	காலை	8.00 மணி
வவுணதீவு சுகாதார வை. அ. அலுவலகம்	1வது	வெள்ளி	காலை	8.00 மணி
வெல்லாவெளி சுகாதார வை. அ. அலுவலகம்	4வது	வெள்ளி	காலை	8.00 மணி

நோய்நிலை தீவிரமாக இருப்பின் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் முறை

நோயாளி வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுவரப்படும் போது முதன் முதலாக அனுமதிக்கும் வைத்திய அதிகாரி மூலம் ஆரம்ப பராமரிப்புப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்படுவார். பின் இது தொடர்பாக மனநல வைத்தியருக்கு அறிவிக்கப்படும், பின் மனநலப் பிரிவில் உள்ள வைத்தியரும் மனநலத் தாதிய உத்தியோகத்தரும் இணைந்து நோயாளியைப் பரிசோதித்தபின் அவர் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருடன் மனநல விடுதியில் அனுமதிக்கப்படலாம். அல்லது அருகில் உள்ள வெளிக்கள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படலாம்.

நோய் அதிதீவிரமாகவும் நோயாளி வைத்தியசாலைக்கு வர மறுக்கும் பட்சத்திலும் Hot line Service மூலமும் சேவையினை அடைய முடியும்.

தொடர்பு இலக்கங்கள் **MHU - TH/Batticaloa 065 2225656**
MHU - Valaichenai 065 3657613

வைத்தியர், தாதிய உத்தியோகத்தர், உளமருத்துவ சமூக உத்தியோகத்தர், மற்றும் பரிசாரகர் கொண்ட குழு அவ்விடத்துக்குச் சென்று நோயாளியை அடைந்து அது தொடர்பான நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும்.

இது தவிர நோய் தீவிர நிலையில் பொதுமக்களுக்கு தொந்தரவாக இருக்கின்ற வேளையில் அந்நோயாளி அரச உளசுகாதார கொள்கைக்கமைவாக சிறைச்சாலையூடாக உளநலப் பிரிவுக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுவர்.

சேவை வழங்குனரின் அர்ப்பணிப்பும், தன்னலமற்ற தன்மையும் இவ்வுளநல சேவையை தரமுயர்த்தும்.

——————

பரீட்சைக்கு முகம் கொடுப்போம்................

பரீட்சைக்கால மன அழுத்தம்

➔ ***பரீட்சைக்கு முன்பான மனஅழுத்தம் என்பது.........***

மன அழுத்தமானது உங்களை சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கத் தயார்படுத்தும் ஓர் உடல் செயற்பாடே ஆகும். எனினும் அளவுக்கு அதிகமான மனஅழுத்தம் உடலுக்குத் தீங்கானது.

அளவுக்கு அதிகமான அல்லது குறைவான மனஅழுத்தம் பரீட்சையில் எமது செயலாற்றலை பாதிக்கும்

பயனாளியின் பார்வையில்..........

எனது வாழ்வில் ஏற்பட்ட துன்பியலும் அதன் பலாபலனும்.

என் வாழ்வில் 1992ம் ஆண்டு பரீட்சைக்காக என்னைத் தயார்படுத்தி, திட்டமிட்டு ஒவ்வொரு பாடங்களையும் அலசி ஆராய்ந்து திரும்படக் கற்று வந்தேன். 1992-08-20ம் திகதி எனது பரீட்சைகள் யாவும் முடிந்தன. மிகவும் கடினப்பட்டு தெளிவாக கற்றலில் ஈடுபட்டதனால் நித்திரை செய்த நேரம் குறைவாகவே இருந்தது. 1992-08-21 அன்று எங்கள் குடும்பத்தின் மிக நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர் கொழும்பில் காலமானார். இதில் கலந்து கொள்ள நானும், எனது தாயும் அன்றிரவு கொழும்புக்குப் பயணமானோம். அது எனக்கு மிகக் களைப்பினை ஏற்படுத்தியதாக உணர்ந்தேன். பின்னர் பிரேதத்தினையும் கண்டவுடன், அவரை அன்பாய் நேசித்த படியினால் அதிர்ச்சியடைந்தேன் அன்றிரவு என் சக்திக்கப்பால் என்னில் ஏதோ ஒரு வல்லமை செயற்படுவதாக உணர்ந்தேன். அதன் காரணமாக என்னைப் பாதுகாத்துக் கட்டுப்படுத்த முடியாததனால் அருகிலிருந்த படைவீரர்களிடம் அழைத்துச்சென்று என்னைப் பயமுறுத்தி சில சித்திரவதைகளும் செய்து வைத்திருந்தனர். மறுநாள் காலை புறக்கோட்டையிலுள்ள எமது உறவினர் ஒருவரின் வீட்டுக்குச் சென்றோம். அங்கும் நான் குழப்படியாக இருந்ததினால் அவர்களின் உதவியுடன் என்னை அங்கொடை மனநலப்பிரிவுக்குக் கொண்டு சென்றனர். பின்னர் எனக்கு இரு தாதியர் வந்து மிகவும் பெரிய சிறிஞ்சினால் ஊசி போட்டனர். அதனால் எனக்கு இரண்டு நாட்களின் பின்னரே சிறிதளவு உணர்வு வந்தது. அப்போது அங்கு டாக்டர் குலநாயகம் அவர்கள் அவ்வைத்தியசாலைக்குப் பொறுப்பாக இருந்தார்.

பின்னர் என்னுடலில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு எனது உறவினர் மூலம் உணவருந்தினேன். பின் அங்குள்ளவர்களைக் கண்டு பயமடைந்து அங்கிருந்து தப்பிவிட நினைத்து உடனடியாகச் செயற்பட்டேன். அங்கிருந்த கழிவகற்றும் உபகரணத்தை நிமிர்த்தி வைத்து கூரையின் மீது ஏறி மின்சாரக்கம்பிகளை சாதுரியமாகத் தாண்டி அங்கிருந்த மரத்தின்மீது தாவி கீழே இறங்கினேன். இறங்கியதும் கீழே வைத்தியசாலை ஊழியர்கள் என்னைப்பிடிக்க முயற்சி செய்தனர். அவர்கள் என்னைத் தாக்கக்கூடும் என எண்ணி மதிலின் மீது ஏறி மீண்டும் வைத்தியசாலையினுள் சென்றுவிட்டேன். அதன் பின்னர் ஒரு சிற்றூழியர் என்னைத் தாக்கினார். இதனை நான் பொறுப்பாக இருந்த டாக்டரிடம் எனது நிலையைக் கூறி

எடுத்துரைத்தேன். அதனால் என்னை எனது சொந்த இடமான மட்டக்களப்புக்கு அனுப்பி வைத்தனர். பின்னர் 1993ம் ஆண்டு பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவான நான் திறமையாகக் கற்றும் 1ம் வருட பரீட்சையில் இரண்டு பாடங்களிலேயே கலந்துகொள்ள முடிந்தது. திரும்பவும் மனவழுத்தம் என்னைத் தாக்கியது. இதனால் மிகுதிப்பாடங்களை எழுத முடியாமல் போய்விட்டது. 1998ல் கற்கைநெறியினை முடிக்கவேண்டிய நான் 2004-01-21லேயே கற்கை நெறியினைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டியேற்றப்பட்டது. இடைப்பட்ட காலத்தில் நான் தொடர்ந்தும் பரீட்சை எழுதியும் திறம்பட என்னால் விடைகளைக் கொடுக்க முடியாமல் போனதால் 11 வருடங்கள் பல்கலைக்கழகத்தில் கற்கவேண்டிய நிலையேற்றப்பட்டது. இதனால் ஒரு நன்மை மட்டும் ஏற்பட்டது. நான் எடுத்த அரசறிவியல், மெய்யியல், பொருளியல் போன்ற அனைத்து பாடங்களும் மீண்டும், மீண்டும் படித்ததினால் மனப்பாடமாகி விட்டது. பின்னர் 2000ம் ஆண்டு திருமணம் செய்தேன் அப்போது எனக்கு தொழில் இல்லை. உடனடியாக ஒரு கடையைத் திறந்து நடாத்தினேன். புதுப்புது அனுபவங்களினூடாக கடந்து செல்லும் போது மீண்டும் என்னை இந்நோய் தாக்கியது. அப்போது எனக்கு ஒரு பெண்குழந்தை கிடைத்தது. பின்னர் மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதித்த வேளை என்னை டாக்டர் கணேசன் அவர்களும், உடன் ஊழியர்கள் அனைவரும் திறம்படக் கவனித்து வந்தனர். எனினும் அவர்களால் என்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாததனால் மீண்டும் கொழும்புக்கே அனுப்பி வைத்தனர். கொழும்பில் சிகிச்சை பெற்று 2001ல் மீண்டும் ஊர் வந்து சேர்ந்தேன். அன்றிலிருந்து நான் ஒழுங்காக மருந்தினை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி எடுக்கின்றேன். தற்போது எனக்கு இரண்டு பெண் குழுந்தைகளும், ஒரு ஆண் குழந்தையும் உள்ளனர்.

எனது மனைவியை நான் தாயாக நோக்குகின்றேன். எனது அன்பான மனைவியாகப் பார்க்கின்றேன். எனது நண்பியாக, நண்பனாக, உடன் பிறந்த சகோதரியாகப் பார்க்கின்றேன். எனது நன்மைகளிலும், தாங்க முடியாத கஸ்டங்களிலும் அவர் எனக்கு நல்ல துணையாக இருக்கின்றார். இருவரும் உழைக்கின்றோம். எங்கள் குழந்தைகளையும் அன்பாக வளர்க்கின்றோம். எங்கள் குழந்தைகள் மூவரும் எங்களையும், ஏனைய உறவினர்களையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்துகின்றனர். தேவஞானத்திலும், அறிவிலும், தெளிந்த புத்தியிலும் மேலோங்கி வளர்க்கவேண்டும் என்பதே எங்களது பேரவா. எனவே நானும் எனது மனைவியும் இன்பத்திலும்,

துன்பத்திலும், தாழ்விலும், உயர்விலும் ஒருவர் பாரத்தை ஒருவர் தாங்கி வாழ இறையாசி இருக்கும் என நம்புகின்றேன். இத்தருணத்தில் எனது இக்கட்டான காலகட்டத்தில் அதிகப்படியாக உதவி, ஒத்தாசை, அடைக்கலம், அன்பு கூறி ஆற்றுப்படுத்தி ஆறுதல் தந்த எனது தந்தை, தாய், சகோதர, சகோதரிகள், உறவினர்கள் அனைவருக்கும் எனது சிரம்தாழ்த்தி பணிவினைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

என்னைப்போல் இருந்த, இருக்கும், இருக்கப்போகும் உங்களுக்கு நான் கூறுவது. வைத்திய ஆலோசனையை பின்பற்றுவது, கிளினிக்குகளுக்கு தவறாது செல்வது, வீட்டில் மருந்துகளை உரிய முறையில் பொறுப்பானவர்களிடம் இருந்து பெற்று உட்கொள்வது, இடையில் ஏதாவது அசௌகரியம் ஏற்படும் போது வைத்திய உதவியை நாடுவது முக்கியமாகும். என்னுடைய வீட்டாரின் பூரண ஆதரவுகிடைக்கப் பெற்றமை எனது சுகத்திற்கும், வெற்றிக்கும், பெரிதும் உறுதுணையாக இருந்தது. எனவே குடும்ப ஆதரவின் முக்கியத்தும் நோயாளிக்கு பெரிதும் அவசியம் என்பதை உணரக்கூடியதாக உள்ளது.

மேலும் எமது வாழ்க்கைத் திறனை மேம்படுத்தலும், பொறுமை, அவசர புத்தியை குறைத்துக் கொள்ளல், பேச்சில் அன்பு, கனிவு, பாசம் அரவணைப்பினை வளர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தீமைக்குத்தீமை முடிவல்ல. முரண்பாடான கருத்துக்களை தவிர்த்தல், மற்றவர் துன்பத்தில் ஆதரவு வழங்கல் எமது வாழ்க்கையை வழப்படுத்தும்.

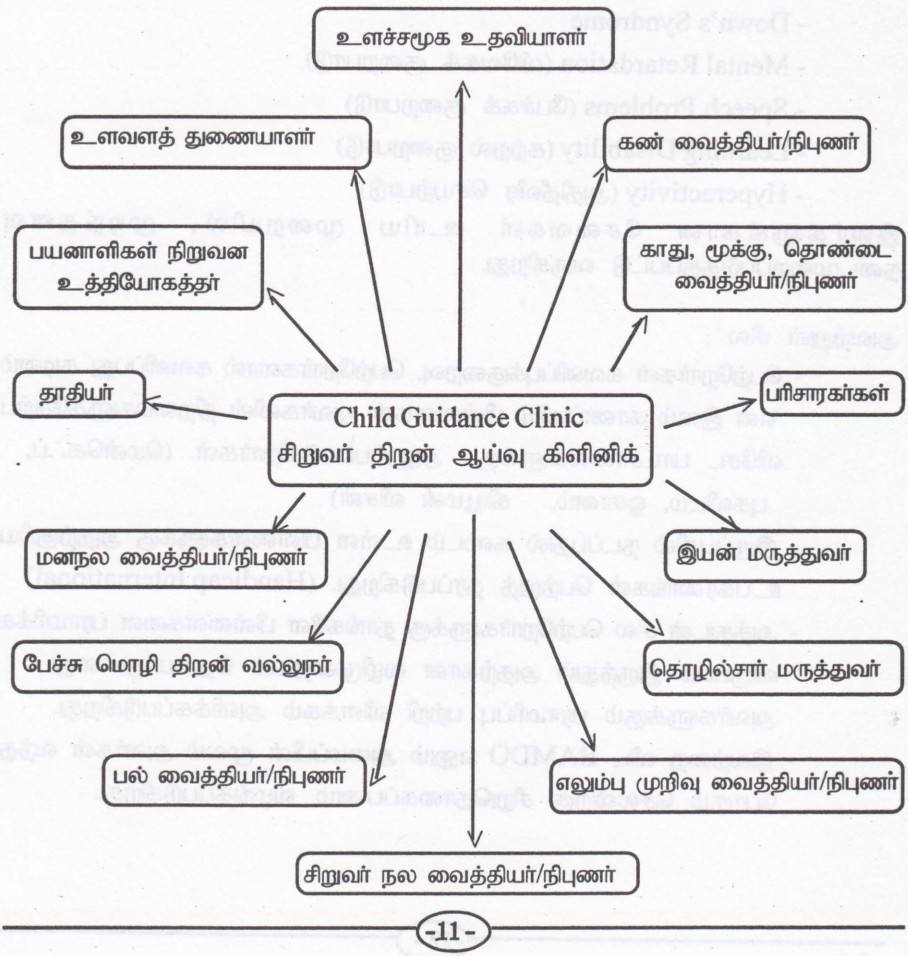
"நல்லவற்றை நினைப்போம், நல்லவற்றைச் செய்வோம். நம் வீட்டுக்கும், நாட்டுக்கும் முழு உலகிற்கும் பேரொளியாக வாழ்வோம். இறையாசி உங்களையும், என்னையும் வழிநடாத்துவதாக."

நன்றி

இரா.ஞானராஜன் BA.Dip.NCC
இல-329, பார்வீதி,
அமிர்தகழி,
மட்டக்களப்பு.

சிறுவர் திறன் ஆய்வுக் கிளினிக்
(Child Guidance Clinic)

சாதாரண பிள்ளைகளுடன் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் சவால்களை விட விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகளுடன் வேலை செய்யும் பெற்றோர்கள். ஆசிரியர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களே விபரிக்க முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. இதனைக் கருத்தில் கொண்டு மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியாலையில் இயங்கி வரும் பல்வேறுபட்ட கிளினிக்குகளுக்கு மத்தியில் விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகள் பயனடைய வேண்டுமென்பதற்காக "சிறுவர் திறன் ஆய்வுக் கிளினிக்" 2004ம் ஆண்டின் தொடக்கத்திலேயே (03-02-2004) ஆரம்பிக்கப்பட்டது.



▶▶ மேலுள்ள வரைபடத்தில் குறிப்பிட்டது போல விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகளுடன் வரும் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் எதிர்கொள்ளும் சில முக்கிய சிரமங்களைக் (போக்குவரத்து, பொருளாதாரம், வேலைப்பழு அழைத்து வருதல், தூக்கி வருதல்) கருத்தில் கொண்டு அவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்துச் சிகிச்சைகள், பரிசோதனைகள், ஒரே இடத்திலேயே பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகச் சிறந்த முறையில் இது ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு ஒரு நாளில் புதிய பிள்ளைகள் 03 பேரும், முன்பு பதியப்பட்ட பிள்ளைகள் 12 பேரும் மாத்திரமே பார்வையிடப்படுவது இதன் சிறப்பம்சமாகும். விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகள் எனக் கணிக்கப்படுபவர்களில் அடையாளம் காணப்பட்ட பிரச்சினைகள் சில,

- Cerebral Palsy
- Down's Syndrome
- Mental Retardation (விவேகக் குறைபாடு)
- Speech Problems (பேச்சுக் குறைபாடு)
- Learning Disability (கற்றல் குறைபாடு)
- Hyperactivity (அதிதீவிர செயற்பாடு)

இவர்களுக்கான சேவைகள் உரிய முறையில், முடிந்தளவு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

அவற்றுள் சில :

- பெற்றோர்கள் கவனிப்புக்குறைவு, பெற்றோர்களால் கவனிப்பது கடினம் என இனம் காணப்படும் பிள்ளைகள் அவர்களின் திறமைகளுக்கேற்ப விசேட பாடசாலைகளுக்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள். (மென்கெ.்ப், புகலிடம், ஓசானம், கியூமன் விசன்)
- இருப்பதில் நடப்பதில் கஸ்டம் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு அதற்குரிய உபகரணங்கள் பெற்றுத் தரப்படுகிறது. (Handicap International)
- அத்துடன் சில பெற்றோர்களுக்கு தாங்களே பிள்ளைகளை பராமரிக்க விருப்பம் இருந்தும் அதற்கான வழிமுறைகள் தெரியாதுள்ளது. அவர்களுக்கும் பராமரிப்பு பற்றி விளக்கம் அளிக்கப்படுகிறது.
- இவற்றை விட BAMDO எனும் அமைப்பின் மூலம் அவர்கள் வந்து போகும் செலவிற்கு சிறுதொகைப்பணம் வழங்கப்படுகிறது.

▶▶ இந்தக் கிளினிக் மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் சிறுவர் கிளினிக் நடைபெறும் இடத்திலேயே (கிளினிக் கட்டிடத்தில் மேல் மாடியில்) ஒவ்வொரு செவ்வாய்க்கிழமையும் பி.ப.01.00 மணி தொடக்கம் பி.ப.04.00 மணி வரையும் நடைபெறும்.

▶▶ இந்தக் கிளினிக்கை அணுக விரும்புபவர்கள் முதலில் மனநல பிரிவினரையோ, அல்லது சிறுவர் வைத்திய பிரிவினரையோ சந்திப்பதன் மூலம் அவசியமான வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

▶▶ இந்தக் கிளினிக் சம்பந்தமாக தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ள விரும்புபவர்கள் 065-2222261 என்ற மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை தொலைபேசி எண்ணுடன் தொடர்பு கொண்டு 278ற்கு தொடர்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் கிளினிக் விசேட தேவையுள்ள பிள்ளைகளை இயன்றளவு தங்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளை தாமாகவே பூர்த்தி செய்யக் கூடியவர்களாக உருவாக்கிக் கொண்டு வருகின்றது.

———

பரீட்சைக்கு முகம் கொடுப்போம்..............

பரீட்சையை வெற்றிகரமாக எதிர்நோக்க இதோ சில வழிகள்

➢ பரீட்சைக்கான அட்டவணைப்படுத்தல் முக்கியமானது பொழுதுபோக்கிற்கும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கவும். உங்களை ஓய்வாக வைத்திருக்கவும் நேரம் ஒதுக்கவும்

➢ உங்கள் கவனம் குறைவடைகிறது என எண்ணும் போது சிறு ஓய்வை அனுபவியுங்கள்.

➢ குழுவாக படித்தல் அல்லது செய்தவற்றை மீட்டிப் பார்ப்பது போன்ற முறைகளையும் கையாள முடியும்.

➢ அதிகமாக கோப்பி, தேநீர் அல்லது மதுபானம் பாவிக்க வேண்டாம்.

➢ உடலை ஏனைய நோய் நிலைமைகள் அண்டி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

➢ வேறு அழுத்தங்களுக்கு மனம் உட்படுவதை தவிர்க்கவும்.

உ + ம் :- உறவில் ஏற்படும் விரிசல்

தொழில் சார் மருத்துவம் பற்றி..................
(Occupational Therapy)

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற முதுமொழியை அனைவருக்கும் ஏற்புடையதாக்கும் நோக்கில் பாடுபடும் பல்வேறு கிசிச்சை அங்கங்களின் மத்தியில் ஒரு சிறப்பங்கமாக தொழில் சார் மருத்துவ முறை கையாளப்படுகின்றது. நிரந்தரமாகவே குணப்படுத்த முடியாத பாதிப்பு மற்றும் ஏனைய நோய்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் உடல் ரீதியான அல்லது உளரீதியான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளான நோயாளர்களை "மற்றவர்களில் தங்கி நிற்கும் தன்மையை" குறைத்து அவர்களது அன்றாட செயற்பாடுகளை அவர்களாகவே செய்து கொள்ளக் கூடிய முறைகளினையும் பயிற்சினையும் வழங்கி அவர்களது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தவும், உடல் உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த கூடியவாறும் அமைக்கும் வகையில் வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறையாகும். மேலும் இயன் மருத்துவம் போன்ற எவ்வித பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாக உலகின் பல பாகங்களின் முக்கிய பங்கினையாற்றி வரும் தொழில் சார் மருத்துவம் பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது முக்கிய விடயமாகும்.

"தொழில் சார் மருத்துவம்" என்றால் என்ன?

உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உளரீதியாகவோ பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது பாதிப்பின் தன்மையை ஆராய்ந்து இனங்கண்டு தகுந்த சிகிச்சை முறைகளையும் உரிய புனரமைப்பு நடவடிக்கைகளையும் வழங்குவதன் மூலம் பாதிப்புகளிலிருந்து அவர்களை விடுவித்தும் மேலும் பாதிப்புகள் ஏற்படாது தடை செய்தும் அவர்களது பழைய வாழ்க்கைக்கு அவர்களை மீளமர்த்துவதோ அல்லது தற்போதைய அவர்களது இயலுமையின் அளவினையும் தன்மையினையும் கருத்திற் கொண்டு புதிய சிகிச்சை முறையினை அறிமுகப்படுத்தி அதற்கு இசைவாக்கமடைய பழகுவதன் மூலம் தனித்து தானாக இயங்கவும் தனிப்பட்ட வீட்டு சமூக வேலைத்தர அல்லது கல்வி சம்பந்தப்பட்ட

தேவைகளை வெற்றிகரமாகவும் சிறந்த வகையிலும் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் சுபீட்சமான வாழ்க்கை முறையினை உருவாக்கும் நோக்கத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்ட மேலைத்தேய மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றாகும்.

உளநல சேவையில் தொழில் சார் மருத்துவத்தின் பங்களிப்பு என்ன?

இன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகரித்து வரும் மன அழுத்த நிகழ்வுகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும் ஏனைய பாரிய மன நோய்களுக்கு ஆளானவர்களையும் கருத்திற் கொண்டு தொழில் சார் சிகிச்சையாளர்கள் அரச அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களில் அல்லது சமூக மட்டத்தில் சக உள நலப்பிரிவு மருத்துவ ஊழியர்களுடனும் சமூக சேவையாளர்களுடனும் இணைந்து தமது சேவையினை வழங்கி வருகின்றனர்.

உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களை அவதானிக்கும் போது அவர்களது தனிப்பட்ட அல்லது சமூக நடத்தை மாற்றங்களும் நோய்க்கான அடையாளங்களும் அவர்களை இலகுவாக சமூகத்திலிருந்து இனங் காட்டுவதுடன் அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையின் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் தொடர்புகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. தொழில் சார் மருத்துவமானது இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உளநலத்தினை மேம்படுத்துவதற்காக விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்ட வெவ்வேறுபட்ட சிகிச்சை முறைகளையும் உத்திகளையும் பயன்படுத்தி அவர்களது தன்னம்பிக்கை, சுயமதிப்பு, சுயஉணர்வு, ஆகியவற்றில் விருத்தியை ஏற்படுத்தியும் தகுந்த உளவள அறிவூட்டல் மூலம் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்தி அவர்களது நடத்தைகளில் மாற்றங்களை கொணர்ந்தும் சமூக தொடர்பாடல்களை அதிகரிப்பதன் மூலம் அவர்களது மன அழுத்தங்களை குறைத்து அவர்களை பாரிய மன நோய்களிலிருந்து முற்றாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ விடுவிக்க வழிவகுக்கின்றது.

அது மட்டுமன்றி பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் அவர்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும் சமூகத்துடனும் இணைந்து வழங்கும் புனரமைப்பு களத்திலும் (Field of Rehabilitation) தொழில் சார் சிகிச்சையாளர்கள்

முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றனர் இவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்ள எமது நேரடி பங்களிப்புடன் குடும்ப மற்றும் சமூகத்தினரின் ஒத்துழைப்பு மிக முக்கிய அம்சமாகும் இதன் மூலம் இவர்களும் நோய் பற்றிய அறிவினையும் எமது சிகிச்சை முறை விபரங்களையும் தெளிவான முறையில் பெற்று சிறந்ததொரு கண்காணிப்பினையும் பராமரிப்பினையும் வழங்க வழிவகுப்பதுடன் உளநலத்தை குணப்படுத்தி நல்லதொரு குடும்ப உறவினை வளர்க்கவும் வழிபுரிகின்றது.

இவ்வாறான சிறந்த சேவையினை வழங்கி வரும் தொழில் சார் மருத்துவம் பற்றி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு எழுதுவதுடன் அதனை திறம்பட செயற்படுத்த அனைவரது ஒத்துழைப்பினையும் வழங்குவதன் மூலம் தொழில் சார் சிகிச்சையாளர்களால் வெற்றிகரமான சிகிச்சை முறையினையும் பயனையும் அடைய முடிகின்றது.

————————

பரீட்சைக்கு முகம் கொடுப்போம்............

பரீட்சைக்கு முதல் நாள்..........

- பரீட்சை நடைபெறும் நேரம், திகதி, இடம் ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு அங்கே செல்ல வேண்டிய முறை காலம் பற்றி தெளிவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- பரீட்சைக்கு தேவையான உபகரணங்கள் உள்ளனவா என்று சரிபார்த்து கொள்க.
- மீட்டுப்பார்க்கும் அட்டைகள், சிறுகுறிப்புகளை அலசிப்பார்க்கவும் புதிய விடயங்களை படிப்பதை தவிர்க்கவும்.
- பரீட்சை மண்டபத்தில் இருப்பது போல நினைத்து பரீட்சை விடயங்களை மீட்டி பார்க்கவும்.

உங்களை அமைதியாக ஆசுவாசப் பழக்கிக் கொள்க. அளவான தூக்கம் மிக முக்கியம்.

மனநலப்பிரிவும், உளவியல் சிகிச்சை முறையும்

மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் மனநலப்பிரிவு ஒரு தனிப்பட்ட சேவையாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்தே உளவளத்துணையும் ஆரம்பிக்கப்பட்டதெனலாம். அது 2004 இன் பிற்பகுதிகளில் மனநலப்பிரிவோடு இணைந்த விசேட சேவையாகப் பரிணமிக்கத் தொடங்கியது. இதற்குக் காரணம் இலங்கையில் முதன் முதலில் தொழில் வாண்மையான உளவளத்துணைக் கல்வியும், இணைந்த பயிற்சியும், தேசிய சமூக சேவைகள் நிறுவகத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது இதன் சீரிய வளர்ச்சிக்கான காரணமாக அமைந்தது. அந்தக் காலங்களில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்த போர் கொடுத்த உளச்சமூகத்தாக்கங்களும், சுனாமி அனர்த்தமும், இச்சேவை பூரணமாக மக்களோடு இணைவதற்கும், மக்கள் இதன் தேவையை உணர்வதற்கும் ஏதுவாக இருந்தது. இதே நேரம் பாடசாலைகளிலும் இச்சேவை விசேட சேவையாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

நாம் அமைதியில் இருந்து அமைதியற்ற நிலைக்கும், நன்னிலையில் இருந்து குழப்பத்திற்கும், சாதாரணத்தில் இருந்து அசாதாரணத்திற்கும், போகும் போதும், எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை, இவற்றில் ஆரம்பத்திலேயே மாற்றங்களும், சீர்குலைவுகளும், ஏற்படும் போதும் எமது உளநலம் பாதிக்கப்படுகிறது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் உளத்தை வளப்படுத்தும் இவ்வாதரவு இன்றியமையாததாகின்றது.

பொதுவாக உளவளத்துணை என்றால், "ஒருவர் உளமகிழ்வுடனும், சந்தோசத்துடனும், நிம்மதியுடனும், சமாதானத்துடனும், வாழ உதவி செய்தல், அல்லது வழிப்படுத்தல்" ஆகும்.

சிக்மன் புறொய்ட் என்கின்ற உளவியலாளரின் கருத்துப்படி - "உளவளத்துணை என்பது ஆலோசனை கூறுவதல்ல, மாறாக பாதிப்பிற்கான காரணியைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கு முடிவுகாண சேவை நாடியை வழிப்படுத்தலாகும்."

உளவளத்துணை யாருக்கு? - பாதிப்புக்குட்பட்டவருக்குத்தான் உளவளத்துணை, இன்னும் நேரடியாகச் சொல்லப்போனால்

உளப்பாதிப்புள்ளோருக்கும், மனநோயாளிக்கும்தான் என எண்ணுகிறோம். அப்படித்தான் நானும் எண்ணினேன். ஏனெனில் அப்படியான அறிவே எமக்குத் தரப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் **இன்று உளவளத்துணை யாவருக்கும் அவசியமானது** என்பதை பலரும், பல மட்டங்களிலும் உணர்கிறார்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மனநோயாளிதான். ஆனால் மனநோய் விகிதாசாரத்தில் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகிறது. என்பது தான் உண்மை. விரக்தி, வேதனை, கவலை, இழப்பு, மனச்சிக்கல், என்பவற்றை நாளாந்த வாழ்வில் நாம் எல்லோரும் சந்திக்கிறோம், அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் அது எம் ஆளுமையின் வளர்ச்சியை எந்தளவிற்குப் பாதிக்கிறது என்பதை நாம் உணர்வதில்லை.

எனவே இச் சேவை தொடர்பான விழிப்புணர்வை பல்வேறுபட்ட சமூக மட்டங்களில் உள்ள மக்களிடம் சென்றடைய வைப்பது தற்போதைய தேவையாகவும், எங்களது நோக்கமாகவும் உள்ளது.

உளவளத்துணைக்கு மேலாக மனநலப் பிரிவானது பின்வரும் முறைமைகளினூடாக (Service Methodology) மக்களுக்கான உளவியல் ஆதரவை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

உளச்சிகிச்சை - Psychotherapy
எளிய யோகா சிகிச்சை - Simple Yoga Therapy
தளர்வுப்பயிற்சிகள் - Relaxation Exercise
குழுச்சிகிச்சை - Group Therapy
விளையாட்டு சிகிச்சை - Play Therapy
அடிப்படை ரெய்கி சிகிச்சை - Basic Reiki Therapy

மேலே கூறப்பட்ட முறைமைகளுக்கூடாக பின்வரும் பிரச்சினைகளுக்கான சேவைகள் வழங்கப்படுகிறது.

சிறுவர் உளநலப் பிரச்சினை - Child Mental Health Problem
கட்டிளமைப்பருவ கோளாறுகள் - Teenage Problems
குடும்ப உறவுச்சிக்கல்கள் - Family Problem

பாலியல் சிக்கல்கள் - Sex Problem
குடும்ப வன்முறைகள் - Domestic Violence
மதுவுக்கு அடிமையாதல் - Substance Abuse

வாழும் தரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் துணைநாடிகளுக்கு தற்கொலை மீட்பின் பின்னர் வாழும் ஆற்றல் பயிற்சி, இருதய நோயாளர்களுக்கான வாழும் திறன் விருத்திக்கான பயிற்சி போன்ற விசேட பயிற்சிகளும் வழங்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலே கூறப்பட்ட சேவைகள் மாத்திரமல்லாமல் தொழில்நுட்ப உதவிகள் (Technical Supports) வழங்குவதும் குறிப்பிடப்பட வேண்டியதாகிறது. அதில்,

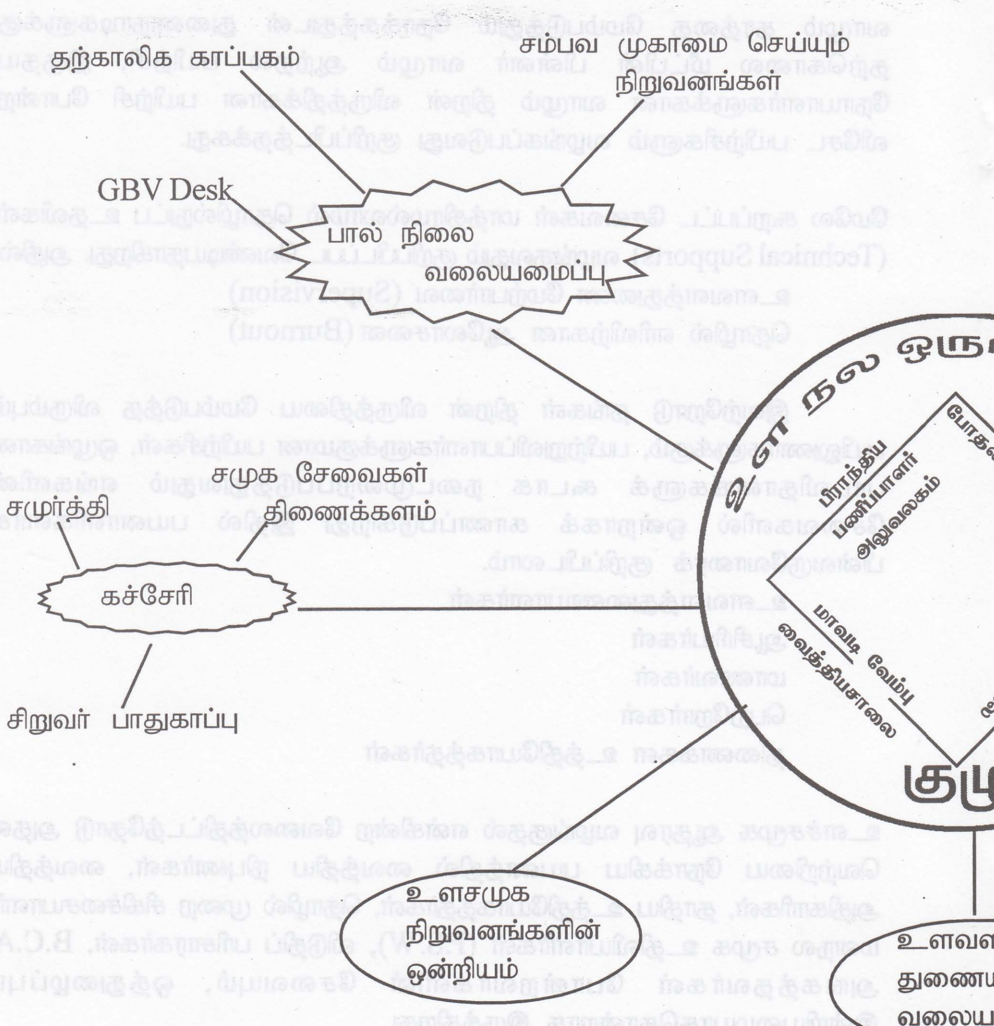
உளவளத்துணை மேற்பார்வை (Supervision)
தொழில் எரிவிற்கான ஆலோசனை (Burnout)

இவற்றோடு தங்கள் திறன் விருத்தியை மேம்படுத்த விரும்பும் பயிலுணர்களுக்கும், பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்குமான பயிற்சிகள், ஒழுங்கான பாடவிதானங்களுக் கூடாக நடைமுறைப்படுத்துவதும் எங்களின் சேவைகளில் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது இதில் பயனாளிகளாக பின்வருவோரைக் குறிப்பிடலாம்.

உளவளத்துணையாளர்கள்
ஆசிரியர்கள்
மாணவர்கள்
பெற்றோர்கள்
திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள்

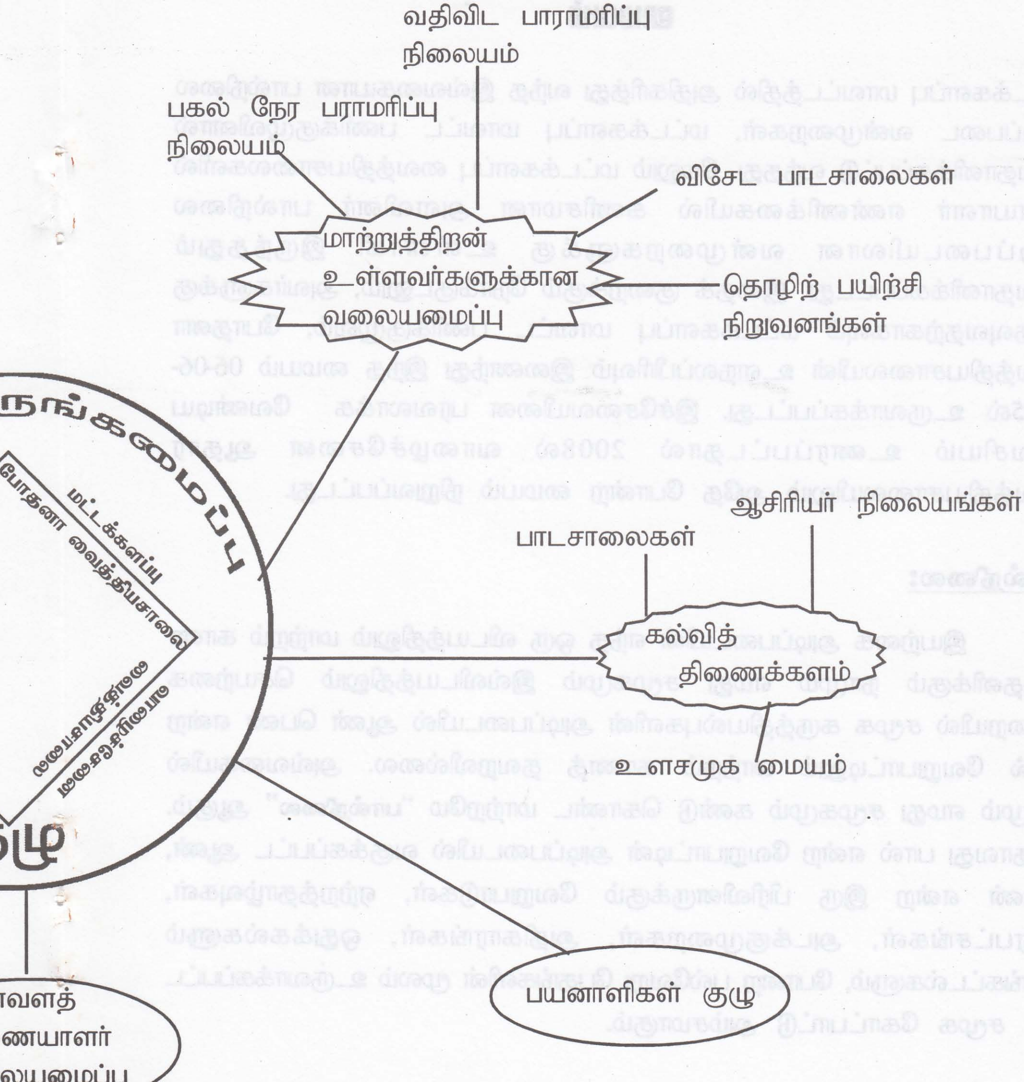
உளச்சமூக ஆதரவு வழங்குதல் என்கின்ற வேலைத்திட்டத்தோடு அதன் வெற்றியை நோக்கிய பயணத்தில் வைத்திய நிபுணர்கள், வைத்திய அதிகாரிகள், தாதிய உத்தியோகத்தர்கள், தொழில் முறை சிகிச்சையாளர், மனநல சமூக உதிவியாளர்கள் (P.S.W), விடுதிப் பரிசாரகர்கள், B.C.A. அங்கத்தவர்கள் போன்றவர்களின் சேவையும், ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாததொன்றாக இருக்கிறது.

——————



தற்காலிக காப்பகம்
சம்பவ முகாமை செய்யும் நிறுவனங்கள்
GBV Desk
பால் நிலை வலையமைப்பு
சமூக சேவைகள் திணைக்களம்
சமுர்த்தி
கச்சேரி
சிறுவர் பாதுகாப்பு
உளசமூக நிறுவனங்களின் ஒன்றியம்
பிராந்திய பணிப்பாளர் அலுவலகம்
மாவடி வேம்பு வைத்தியசாலை

மைப்பு (மட்டக்களப்பு மாவட்டம்)



பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளைக் குறைக்கும் மையம்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் அதிகரித்து வந்த இவ்வகையான பால்நிலை அடிப்படை வன்முறைகள், மட்டக்களப்பு மாவட்ட பணிக்குழுவினால் அவதானிக்கப்பட்டு வந்தது. மேலும் மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலைகளில் நோயாளர் எண்ணிக்கையில் கணிசமான அளவினர் பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளுக்கு உள்ளாகி இருந்ததும் அவதானிக்கப்பட்டது. இதைக் குறைக்கும் நோக்குடனும், அவர்களுக்கு உதவுவதற்காகவும் மட்டக்களப்பு மாவட்ட பணிக்குழுவும், போதனா வைத்தியசாலையின் உளநலப்பிரிவும் இணைந்து இந்த மையம் 06-06-2005ல் உருவாக்கப்பட்டது. இச்சேவையினை பரவலாக்க வேண்டிய அவசியம் உணரப்பட்டதால் 2008ல் வாழைச்சேனை ஆதார வைத்தியசாலையிலும் அதே போன்ற மையம் நிறுவப்பட்டது.

பால்நிலை:

இயற்கை அடிப்படையின் எந்த ஒரு விடயத்திலும் மாற்றம் காண எத்தனிக்கும் நாமும் எமது சமூகமும் இவ்விடயத்திலும் செயற்கை முறையில் சமூக கருத்தியல்புகளின் அடிப்படையில் ஆண் பெண் என்ற **பால்** வேறுபாட்டிலும் மாற்றம் காணத் தவறவில்லை. அவ்வகையில் நாமும் எமது சமூகமும் கண்டு கொண்ட மாற்றமே "**பால்நிலை**" ஆகும். அதாவது பால் என்ற வேறுபாட்டின் அடிப்படையில் வகுக்கப்பட்ட ஆண், பெண் என்ற இரு பிரிவினருக்கும் வேறுபாடுகள், ஏற்றத்தாழ்வுகள், பாரபட்சங்கள், அடக்குமுறைகள், அதிகாரங்கள், ஒதுக்கல்களும் ஓரங்கட்டல்களும், போன்ற பல்வேறு பேதங்களின் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட ஓர் சமூக கோட்பாட்டு அம்சமாகும்.

எமது மனித சமுதாயத்தினுள் பழக்கமாக்கப்பட்டுள்ள வாழ்க்கை முறைகள், பிறழ்வான நடத்தைகள், அதிகாரப் பேதங்கள் என்பனவற்றின் மூலம் எழும் பிரச்சனைகளும் சீர்கேடுகளுமே "**பால்நிலை அடிப்படை வன்முறைகள்**" ஆகின்றன. உதாரணங்களாக.........

- போதைப் பொருள் பாவனையும் துன்புறுத்தல்களும்
- வீட்டு வன்முறைகள் (கணவன் மனைவிக்கிடையிலான உடல் உளத் தாக்கங்கள்)
- பாலியல் துஸ்பிரயோகங்கள்
- பாலியல் தொந்தரவுகள் (குடும்ப உறவுகளுக்குகிடையிலும் ஏற்படுதல்)
- சிறுவர் துஸ்பிரயோகங்கள்
- தற்கொலை முயற்சிகளும், கொலைகளும்.
- அதிகாரப் பிரயோகங்களும், சுரண்டல்களும்
- சமூக வன்முறைகளும், புறக்கணிப்புக்கள்

என்பவற்றையும் குறிப்பிடலாம்.

இவ்வாறான வன்முறைச் செயற்பாடுகளின் மூலம் ஏற்படும் சில விளைவுகளாக ....

உடல் உளத் தாக்கங்கள் ஏற்படுதல்
குடும்பப் பிரிவுகளும், சீர்கேடுகளும் ஏற்படுதல்
குடும்பங்களின் பொருளாதாரச் சீர்கேடுகள்
சிறுவர்கள் துஸ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகுதல்
பாதுகாப்பற்றதும், ஒழுங்கற்ற / முறைகேடான வாழ்க்கை முறைகள்
இளவயதுத் திருமணங்கள்
உடல் உள நோய்கள் மரணம் ஏற்படுதல்
என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இதன் செயற்பாடுகள்......

- வன்முறைகளால் பாதிக்கப்பட்டோரை அடையாளம் காணலும், உதவுதலும்.
- உடல் உளத் தாக்கங்களுக்குரிய உதவிகளை வழங்குதலும், தொடர்புபடுத்துதலும்.

- தேவைக்கேற்ப உடனடித் தேவைகளை வழங்குதலும், பெற்றுக் கொடுத்தலும்.
- ஏனைய தேவைகளுக்கான தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- வெளிக்கள தரிசிப்புக்களை மேற்கொள்ளுதல்.
- வலையமைப்புக்களை இணைத்தும் உருவாக்கியும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- விழிப்புணர்வு பயிற்சிகளை சகல தரப்பினருக்கும் வழங்குதல்.
- பொருளாதார தேவைப்பாடுகளுக்கான சிறிய அளவிலான உதவிகளை வழங்குதலும், சம்பவக் கையாள்கைகளை மேற்கொள்ளுதல்.

2005 இல் இருந்து 2008 வரையான காலப்பகுதியில் வைத்திய சாலையூடாக இனம் காணப்பட்ட சம்பவங்களின் தொகுப்பு.

- 2005 - மொத்த சம்பவங்கள் :- 51
- 2006 - மொத்த சம்பவங்கள் :- 67
- 2007 - மொத்த சம்பவங்கள் :- 102
- 2008 - மொத்த சம்பவங்கள் :- 170

தொடர்புகளுக்கு :-
"பால்நிலை அடிப்படையிலான வன்முறைகளைக் குறைக்கும் மையம்"
மட்டக்களப்பு - தொ.பே. இல. 065 - 3647685
வாழைச்சேனை

பாடசாலை - உளநல பிரிவு இணைந்த உளநல சேவை மட்டக்களப்பு வலயம்

மட்டக்களப்பு வலயத்தின் பாடசாலை உளநல சேவையானது சுனாமியின் பின்னரான காலப்பகுதியில் துரிதமாக முன்னெடுக்கப்பட்டது. அதேவேளை மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை உளநலப் பிரிவினூடாக தொடர்புகளும் மேலும் மேன்மையடைந்தது. இக்காலப்பகுதிகளில் சுனாமிப் பேரலையினால் ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக உளநலத்தின் அவசியத்தை ஆசிரியர், பெற்றோர், அதிகாரிகள், வளர்ந்தோர், பிள்ளைகள் என அனைத்து மட்டத்தினரும் உணர்ந்து கொண்டனர்.

இவ்வேளையில் உளமருத்துவ நிபுணரின் வழிகாட்டலின் கீழ் “மங்ரோ” என்ற அமைப்பு உருவானது. இவ்வமைப்பானது அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களை ஒருங்கிணைத்து உளசமூகத் தொழிற்பாட்டினை சிறப்பாக முன்னெடுப்பதற்கு பெரிதும் உதவியாக அமைந்தது எனலாம். மட்டக்களப்பு கல்வி வலயத்திலுள்ள முதன்மை உளவளத்துணையாளர்கள் “மங்ரோ” அமைப்புடன் இணைந்து சுனாமியினால் இடம்பெயர்ந்த மக்கள் தங்கியிருந்த நலன்புரி நிலையங்களைத் தரிசித்து அம்மக்களுக்கு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளையும், உளவளத்துணையையும் மேற்கொண்டனர்.

பாடசாலையில் உளநல சேவையில் ஈடுபட்ட முதன்மை உளவளத்துணையார்களும், நட்புதவியாளர்களும் மாத இறுதியில் வலயக் கல்வி அலுவலகத்தில் ஒன்று கூடி தமது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வர். அவ்வேளை உளநல மருத்துவ நிபுணரும் அங்கு சமூகமளித்து அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார். மேலும் உளநலப் பிரிவினால் BCA யினூடாக ஒழுங்கு செய்யப்படும் கலந்துரையாடல்கள், விசேட செயலமர்வுகள் ஆகியவற்றில் கலந்து கொண்டு அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்புக்களும் ஏற்பட்டன.

முதன்மை உளவளத்துணையாளர்களால் உளவளத்துணை அளிக்கப்பட்டு இயல்பு நிலையை அடைவதில் சிரமங்களை எதிர் கொள்ளும் பிள்ளைகள் மற்றும் பெற்றோர், வளர்ந்தோர் போன்றோர்

மருத்துவ சிகிச்சைக்காக உளநல மருத்துவருக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுவர். அதே போல் உளநலப் பிரிவில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்படும் பிள்ளைகளுக்கு தேவையேற்படும் போது முதன்மை உளவளத்துணையாளர்களும் உளநலப்பிரிவிற்கு வருகை தந்து அவர்களுக்கு உதவியளித்து வருகின்றனர்.

CAMH அமைப்பினது அனுசரணையுடன் உளநல மருத்துவர், உளநலப் பிரிவு உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோருடன் முதன்மை உளவளத்துணையாளர்களும் இணைந்து இந்தியாவில் உளநல திறன் விருத்தி தொடர்பான பயிற்சியினைப் பெறுகின்ற வாய்ப்புக் கிட்டியது. CAMH அமைப்பினது செயற்றிட்டத்தின் கீழ் பாடசாலை - உளநலப் பிரிவு ஆகியவற்றிற்கிடையிலான தொடர்புகள் மேலும் வலுவான நிலையை அடைந்தது. அத்துடன் பாடசாலை - உளநலப் பிரிவு ஆகியன இணைந்து சில செயற்பாடுகளையும் முன்னெடுத்து வருகின்றனர். காலத்திற்குக் காலம் சந்திப்புக்களை மேற்கொண்டு அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

மேலும் வலயக் கல்வி அலுவலகத்தில் இடம் பெறும் உளசமூக ஆதரவுக் குழுக்கூட்டத்தில் உளநல பிரிவின் பிரதிநிதிகளும் கலந்து கொண்டு திட்டமிடல்களை மேற்கொண்டு அவற்றைச் செயற்படுத்துவதிலும் உதவியளித்து வருகின்றனர். இந்த வகையில் சில செயற்பாடுகள் உளநலப் பிரவினரால் பாடசாலை மட்டத்தில் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மட்டு-கல்முனை கல்வி மாவட்ட முதன்மை உளவளத்துணையாளர்களின் பிராந்திய ஒன்று கூடலில் உளநல மருத்துவரும் கலந்து கொண்டு ஆலோசனைகளை வழங்கி வருவதும் குறிப்பிடத்தக்கது. எதிர்காலத்தில் சிறுவர் உளநல சிகிச்சை நிலையத்தை வைத்தியசாலையில் ஆரம்பிப்பதற்கான முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

இவ்வாறு பாடசாலை - உளநல பிரிவு இணைந்த உளநல சேவை மென்மேலும் வலுவடைந்து சிறப்படையும் என்பது திண்ணம்.

திரு. மு. புவிராஜா, உளவளத்துணை இணைப்பாளர்,
வலயக்கல்வி அலுவலகம், மட்டக்களப்பு.

மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவின் பயணத்தில் கைகோர்க்கும் மனநலமருத்துவ பிரிவு

சிறுவர் உரிமை, பாதுகாப்பு தொடர்பான அறிக்கைகளை நேரடியாக அதிமேதகு ஜனாதிபதி அவர்களுக்கு அறிக்கையிடும் பொருட்டு இலங்கை அரசானது 1998 ஆம் ஆண்டு சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையினை ஸ்தாபித்தது. இவ் அதிகாரசபையின் நடவடிக்கைகளை விஸ்தரிக்கும் பொருட்டு இவ்வமைப்பானது 2001ஆம் ஆண்டு மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு குழு என்ற அமைப்பை அரசுக்கு சிபாரிசு செய்தது. (DCPC) இந்த சிபாரிசின் பரகாரம் மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு குழு 2004.01.08 ஆந் திகதி உருவாக்கப்பட்டது. இதன் பின்பு மாவட்ட மட்டத்தில் இயங்கிக் கொண்டு வருகின்ற சிறுவர் உரிமை கண்காணிப்புக் குழு, ஆரம்பபிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்திக்குழு, மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு குழு என்ற மூன்று அமைப்பையும் ஒரு குடையின் கீழ் கொண்டு வருவதற்காக 2006.06.14 ஆந் திகதி அமைச்சரவை அங்க்காரம் மூலம் மாவட்ட சிறுவர் அபிவிருத்திக்குழு அரசாங்க அதிபரின் தலைமையில் உருவாக்கப்பட்டது. இவ் அமைப்பின் சிறுவர் பாதுகாப்பு பராமரிப்பு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கான ஒரு கிளை நிறுவனமாக மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவு (DCPU) இயங்கி வருகின்றது.

▶▶மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவு பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்காக மேற்கொள்ளும் சேவைகள்.

1. சம்பவ முகாமைத்துவம் : சேவை வழுங்குனர்களும், பிள்ளைகளும், பெற்றோரும் இணைந்து பிள்ளையின் நலனுக்கான நடவடிக்கைக்காக முடிவெடுத்தல்.
2. இணைப்பாக்கம் : பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் உச்ச நலனைப் பெறுவதற்கு அரச அரச சார்பற்ற சேவை வழுங்குனர்களின் சேவையை பெறச் செய்தல்.
3. கண்கானிப்பும், அறிக்கையிடலும்
4. விழிப்புணர்வினை தூண்டுதல்
5. பதிவுகளைப் பேணலும், கொள்கை வடிவமைப்புக்கான சிபாரிசுகளை வழங்கலும்.

⏩ மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவின் சேவையுடன் இணைந்த மனநல மருத்துவ பிரிவு.

⇨ பிள்ளைகளுக்கான சம்பவ மாநாடுகளில் கலந்து கொள்ளலும், உளவியல் சார் விடயங்களில் பொருத்தமான முடிவுகள் பெறுவதற்கு ஊக்கப்படுத்தலும்.

⇨ சம்பவ மாநாடுகளின் தீர்மானங்களுக்கு ஏற்ப உள ஆற்றுப் -படுத்தல்

⇨ உள மருத்துவம் தொடர்பான ஆதரவுகளை பிள்ளைகளுக்கு வழங்குதல்

⇨ சிறுவர் பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு இடைத்தங்கல் நலன் புரி நிலையங்களில் தங்கியிருக்கும் பிள்ளைகளுக்கான உள ஆற்றுப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

⇨ பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கு தேவையான உளவியல் ரீதியான ஆலோசனைகளை வழங்குதல்.

⇨ தொடர் கண்காணிப்புக்களை மேற்கொள்ளலும், இவை தொடர்பில் சம்பவ மாநாடுகளில் பிள்ளையின் நீண்டகால திட்டங்களை வகுக்க ஆலோசனை வழங்குதல்.

⏩ இன்னும் நாம் செய்ய வேண்டியன நிறைய..........

✦ எல்லோரும் எம் சேவையை பெற கல்வி, சமுதாய மட்டங்களில் பிரசாரங்களை செய்வோம்.

✦ சிறுவர் பாதுகாப்பு பராமரிப்பு என்பதற்கும் அப்பால் கல்வி, சுகாதாரம் என்பனவற்றையும் இன்னும் ஒன்றாக இணைப்போம்.

✦ பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோருடன் இணைந்து ஸ்திரமான எதிர்கால திட்டங்களை அமைத்து அவற்றை விடாமல் கண்காணிப்போம்.

✦ தற்கால சமூகத்தில் சிறுவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் தொடர்பான வெளிப்படையான கலந்துரையாடல்களுக்கு அனைத்து தரப்பினரையும் ஒன்றிணைப்போம். (சிறுவர் உரிமையின் நடைமுறை போக்கு, உலகமயமாக்கல் தாக்கங்கள்)

▶▶ இனி, வாசகர்களே......... உங்களுக்கும் சிந்திப்பதற்கு சில........

நீங்கள் நேற்றைய சிறுவர்கள் உண்மைதானே......... அதை நினைக்கும் போதே இனிக்குதல்லவா.......... அதை அப்படியே அனுபவிக்க இவர்களுக்கு இடங் கொடுப்போம் பார்த்துக் கொண்டு வேலியாக!!!

இவை உங்களுக்கு மட்டுமானதல்ல, தெரியாதவர் அனைவருக்கும் நீங்கள் சொல்வதற்குந்தான்.

சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் தொடர்பான தகவல்களை தெரிவிக்க தயங்காதீர்கள்

தொடர்புகளுக்கு - மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவு, போதனா வைத்தியசாலைக்கு முன்பாக

மட்டக்களப்பு.

தொலைபேசி இல - 065 2226442.

பரீட்சைக்கு முகம் கொடுப்போம்...............

பரீட்சை அன்று

- ▶▶ உங்களது நாளாந்த நடவடிக்கைகளை எப்போதும் போல ஆரம்பிக்கவும்.
- ▶▶ சாப்பிட முடியாத பட்சத்தில் ஏதேனும் குளுக்கோசு உணவு, அல்லது பானங்களை கையோடு எடுத்துச் செல்க.
- ▶▶ உடலையும் மனதையும் இறுக்கமாக வைத்திருக்க வேண்டாம்.
- ▶▶ மீட்டல் குறிப்புக்களை மட்டும் அலசி விட்டு செல்லவும்.
- ▶▶ சரியான நேரத்துக்கு பரீட்சைக்கு செல்லவும்.
- ▶▶ மணிக்கூட்டை மறக்காமல் எடுத்துச் செல்க.

பரீட்சையின் பின்

√ திடமாக நம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்குக.

√ உங்களை நீங்களே தாழ்த்தி எண்ணங்களை வளர்க்க வேண்டாம்.

√ அடுத்த கட்டத்தை திட்டமிடுக.

மட்டக்களப்பு உளநல அபிவிருத்தி மன்றம் (BAMHDO)

அறிமுகம்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் உளநோயால் அல்லது உளநலத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பு இதுவாகும். ஏனெனில் உளநோயால் அல்லது உளநலத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமுகத்தால் தள்ளப்பட்டவர்களாகவும், புறக்கணிக்கப்பட்டவர்களாகவும், மதிக்கப்படாதவர்களாகவும், தொழில் ரீதியாகவும், கல்வி ரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவும் காணப்பட்டனர். இவர்களுக்கென்று இவர்களின் தேவையை நிறைவேற்ற, உரிமையைப் பாதுகாக்க எந்வொரு நிறுவனமும் முன்வரவில்லை. இச்சூழ்நிலையில் இவர்களின் தேவைகளுக்காகவும், உரிமைகளுக்காகவும் இவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பே உளநல அபிவிருத்தி மன்றமாகும்.

அமைப்பின் பின்னணி

2004ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் உளநலப்பிரிவும் VSO நிறுவனமும் உளவள வைத்திய நிபுணர்களும் கலந்துரையாடி அவர்களின் ஆலோசனையின் கீழ் மட்டக்களப்பு உளநல அபிவிருத்தி மன்றமான எமது நிறுவனம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

நோக்கம்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் உளநலப் பாதிப்புற்று குணமடைந்த நபர்களுக்கும் குடும்பத்திற்கும் உளநல வலுவூட்டி புனர்வாழ்வழித்து இயல்பு நிலைக்கு மாற்றுதலே இம் மன்றத்தின் நோக்கமாகும்.

பணிகள்

- தனிநபர் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டலும் ஆலோசனைகளும்.
- விழிப்புக்குளுக்களை உருவாக்கி மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கு வழி செய்தல்.
- சுற்றுப்பிரயாணங்களை ஒழுங்கு செய்தலும் உளநலம் தொடர்பான பிரசுரங்களை வெளியிடலும்.

- புனர்வாழ்வு மையங்களை உருவாக்கி செயற்படுத்தல்.
- சுயதொழில் வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்தி ஊக்குவித்தல்.
- வளதாரிகளையும் குடும்பங்களையும் ஒருங்கிணைத்தல்.
- சமுக உறவுகளை வலுப்படுத்தல்.
- சமுக உறவுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- பயிற்சி, பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடாத்துதல்
- மகிழ்ச்சிகரமான ஒன்றுகூடல்களும், கலாசார நிகழ்வுகளை ஒழுங்கு செய்தலும்.
- மிகவும் வறுமையானவர்களுக்கு சிகிச்சை பெறுவதற்கான பிரயாண செலவுகளை வழங்க உதவி செய்தல்.
- உளநலம் தொடர்பான பயிற்சிகளை வழங்குவதன் ஊடாக கிராம மட்டங்களில் வழதாரிகளை (தொண்டர்) உருவாக்கல்.
- மனநல வைத்திய மேம்பாட்டுக்கான ஆலோசனைகளை வழங்கல்.
- சேவைகளின் குறைபாடுகளை ஆராய்ந்து மேம்படுத்தல்.
- தொழில், பயிற்சிகளை வழங்கல்.
- உளநலம் தொடர்பாக வேலை செய்யும் நிறுவனங்களுடன் உறவுகளையும் தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்திச் செயற்படல்.
- நோயாளியின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
- சிறுவர் பாதுகாப்பு கிளினிக்கு வரும் பயனாளிகளுக்கு பிரயாணக் கொடுப்பனவு, பால், பிஸ்கட் போன்றவற்றை வழங்கி ஊக்குவித்தல்.
- மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்த பெண்களுக்கான தையல் பெயின்டிங் வேலைகளை கற்றுக் கொடுத்தல். (6மாதகால வகுப்புக்கள்.)

நோயாளிகளுக்கான வரவு அட்டையினை CAMH உதவியுடன் வழங்கியமை.

நிறுவன வளர்ச்சிக்கட்டம்

2004 ம் ஆண்டு கால இறுதியில் ஏற்பட்ட சுனாமியின் தாக்கத்தினாலும் மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்ட யுத்த சூழ்நிலையாலும் பலர் பல்வேறு உளத்ததாக்கங்களிற்கும் உளநோய்களுக்கும் உள்ளாகி இருந்ததனை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. இச்சூழ்நிலையில் உளநலப்பாதிப்புக்குள்ளான மக்களின் பொருளாதார மேம்பாட்டையும் அவர்களின் நலன்களையும் விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேவையும்,

அவசியமும் எங்களது பயனாளிகள் மூலம் உணர முடிந்தது. இதன் வாயிலாக நோய் தீர்ந்த பயனாளிகளின் பொருளாதாரப் பிரச்சியினை ஓரளவிற்குத் தீர்க்குமுகமாக சுயதொழிலை ஊக்குவிக்க வேண்டிய தேவையும் அவசியமும் அதிகமாகக் காணப்பட்டது.

எனவே பொருளாதாரப்பிரச்சினையை ஓரளவு தீர்த்து வைக்கும் முகமாக சுயதொழில் முயற்சிக்காக கடன்களை வழங்கி அவர்களது பிரச்சினையை ஓரளவிற்குத் தீர்த்து வைக்கக்கூடியதாக அமைந்தது. இருப்பினும் கடன் வழங்கலோடு மட்டுமல்லாது அவர்களின் நலன்களையும் விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேவை எமது மன்றத்துக்கு உண்டு. எனவே இக்காலப்பகுதியில் CAMH உதவியுடனும் அவர்களிடம் இருந்து பெறப்பட்ட நிதியுடனும் பயனாளிகளின் சுயதொழிலை ஊக்குவித்தலும், அவர்களின் நலன் காக்குமுகமாக அரச திணைக்களங்கள், அரச சார்பற்ற அமைப்புக்கள், சக்திக் குழுக்கள், தனிநபர்கள் மத்தியில் உளநோய், உளநலம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு ஊட்டுதலும் எடுத்துச் செல்லுதலும் போன்ற செயற்பாடுகள் ஊடாக நல்ல சேவைகளை அணுகு முறைகளையும் சமுதாயத்தில் நிலைத்திருக்கக் கூடிய முகமாக பெற்றுக் கொடுக்க வழியமைத்தல் போன்ற இச் செயற்பாடுகளை பலப்படுத்தும் வகையில் நிறுவனத்தின் சேவைகளை பிரதேச நிலைகளிலும் விஸ்தரிக்க முனைதலின் முதல் கட்டமாக பிரதேச மட்டங்களில் சிறிய கட்டமைப்புக்களை உருவாக்கி செயற்படுதல் ஆகும்.

உளநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல் என்பது மிக முக்கியமான விடயம் ஆகும் அதாவது உளநல வைத்திய சிகிச்சை நிலையமானது ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் உளநலப்பிரிவினரால் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றது.அச்சிகிச்சை நடைபெற ஒழுங்காக வசதிகள் செய்து தரப்படாவிட்டால் அதற்குரிய பொறுப்பதிகாரியைத் தொடர்பு கொண்டு அதற்குரிய ஒழுங்குகளைமேற் கொள்வதும் சிகிச்சை நிலையத்தினை நடாத்துபவர்கள் தாமதமாக வருமிடத்து இதற்குரிய ஒழுங்குகளை மேற்கொண்டு பயனாளிகளுக்கு ஏற்படும் சிரமத்தினைக் குறைத்து அவர்களது உரிமைகளைப் பாதுகாத்தலாகும்.

2004ம் ஆண்டு தொடக்கம் இற்றை வரை 800க்கும் மேற்பட்ட பயனாளிகள் அங்கத்தவராக அங்கத்துவம் பெற்றுள்ளனர். இவர்களுக்குள் 130 பயனாளிகளுக்கு ஒருவருக்குத் தலா ரூபா 10000/= வீதம் சுய தொழில் முயற்சிக்காகக் கடன்வழங்கப்பட்டது. இத்தொகையினைப்

பயன்படுத்தி எமது பயனாளிகள் கோழி வளர்ப்பு, ஆடு,மாடு வளர்ப்பு, தையல் வேலை, பிரம்பு வேலை, பயிரிடல் போன்ற சிறு சுய தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டனர்.

சுயதொழில் முயற்சிக்காக விண்ணப்பித்திருக்கும் பயனாளிகளுக்கிடையே தொழில் முயற்சி தொடர்பான கலந்துரையாடல்களும் தொழில் விருத்தி பற்றிய பயிற்சியும் அறிவூட்டல் கருத்தரங்குகளும் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வாறாக எமது அமைப்பானது தனது சேவைகளை பயனாளிகளுக்கு வழங்கி வருகின்றது.

தொடர்புகளுக்கு

மட்டக்களப்பு உளநல அபிவிருத்தி மன்றம், (BAMHDO)
உளசமுக வள நிலையம்,
சரவணா வீதி, கல்லடி,
T.P. 0602643560
மட்டக்களப்பு,

பரீட்சைக்கு முகம் கொடுப்போம்................

பரீட்சையின் போது..........

* பரீட்சை வினாத்தாளை முழுமையாக ஒரு முறை வாசிக்கவும் உங்கள் நேரத்தை திட்டமிடுக.
* எந்த கேள்விக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும் என தீர்மானித்து அது தொடர்பான ஒழுங்கை கடைபிடிக்க.
* ஒரு வினாவில் கடினதன்மை காணப்படின் அடுத்த வினாவுக்குள் நுழையவும்.
* சரியாக கேட்கப்பட்ட எண்ணிக்கையான வினாக்ளுக்கான விடைகளை எழுதி முடிக்கவும்.
* நேரம் எஞ்சும் படசத்தில், விடைதாளை முழுமையாக ஒரு முறை சரி பார்க்கவும்.
* பதட்டம் வரும் படசத்தில்,

    கொஞ்சம் தளர்வாக ஓய்வை பெறுங்கள்.
    மெதுவாக ஆழ்ந்த மூச்சை எடுக்கவும்.
    கைகால், தோளை தளர்வாக விடவும்.
    மீண்டும் மூச்சுப் பயிற்சியை சில செக்கன்களுக்கு மேற்கொள்க.
    மீண்டும் எழுத ஆரம்பிக்கவும்

மனநல வைத்திய துறையில் உளமருத்துவ சமுகப் பணியின் முக்கியத்துவம்

மனநல வைத்தியத் துறையினைப் பூரணப் படுத்தும் பல துறைசார்ந்த சேவைகளில் உளமருத்துவ சமுக சேவையும் ஒரு முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது.

மனநல வைத்திய சேவையானது ஆரம்ப காலங்களில் மருந்துச் சிகிச்சையுடன் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அப்போது சிகிச்சை அளிப்பதில் பல சிரமங்கள் காணப்பட்டது.

பூணமாக நோய் நிலை குணமடையாத நிலை
மீண்டும் மீண்டும் நோய் ஏற்படல்
சிகிச்சை இடைவிலகல்

போன்ற பல பிரச்சினைகள் அங்கு காணப்பட்டது. இவ்வாறான பிரச்சினைகளைக் கருத்தில் கொண்டு பின் வந்த காலங்களில் உளமருத்துவ சமுக சேவையின் தேவையும் உணரப்பட்டு மனநல வைத்தியத் துறையில் அதுவும் இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டது. பின் உளநல சிகிச்சை வழங்கும் பல்திறன் ஆளணிக்குழுவில் ஒரு அங்கமாக உளமருத்துவ சமுக சேவையும் காணப்படுகின்றது.

இந்த உளமருத்துவ சமுக சேவையானது நோயாளிக்கும் அவரது குடும்பத்துக்கும் தேவையான சமுக உதவிகளைத் தனிப்பட்டமுறையிலும் குழுவாகவும் பெற்றுக் கொடுக்க முயற்சி செய்கின்றது. அத்துடன் உளநல அபிவிருத்தி கருதி சேவை வழங்கலில் பயனாளிகளுக்கும் சேவை வழங்குனர்களுக்கும் இடையில் ஒரு பாலமாக செயற்படுகின்றது எனலாம்.

உளமருத்துவ சமுக சேவைக்கு குறிப்பிட்ட வடிவம் கொடுக்கவோ அதனை அளவிடவோ முடியாது. ஏனெனில் நோயாளி ஒருவர் குணமடைய தேவையான மற்றும் குணமாகிய பயனாளிக்கு மீண்டும் நோய் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்குத் தேவையான பலதரப்பட்ட சமுக உதவிகளும் இதனுள் அடங்கும். எனவே உளநலப்பிரிவினால் வழங்கப்படும் உளமருத்துவ சமுக சேவையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பல சேவைகளில் முக்கியமான சில சேவைகள் இங்கு குறிப்பிடப்படுகின்றது.

சமுகத்தில் இதுவரைகாலமும் இனம் காணப்படாமல் நோய் அறிகுறிகளுடன் காணப்படும் புதிய நோயாளிகளை இனம் காணும் வேலைத்திட்டத்தில் ஈடுபடல். இதற்கு எம்முடன் தொடர்புடைய சேவையாளர்களின் உதவியினையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.

வைத்தியசாலைக்கு நோயாளி அனுமதிக்கப்படும் போது அவர் தொடர்பான வரலாறு மற்றும் மேலதிக தகவல்கள் தேவைப்படும் போது கள தரிசிப்பின் மூலமோ அல்லது வீட்டுத்தரிசிப்பின் மூலமோ அதனைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

நோயாளியை விடுதியில் இருந்து விடுவிக்கும் போது குடும்பக் கலந்துரையாடலை ஒழுங்கு செய்தல்.

நோயாளியை வைத்திய சாலையில் இருந்து விடுவித்த பின்னர் வீட்டுத் தரிசிப்பு மூலம் தொடர் கண்காணிப்பு செய்தலும் குடும்ப உறவினர்களின் உதவி ஒத்தாசை பெற்றுக் கொடுத்தல் குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் நோயாளியின் சுபீட்சமான வாழ்க்கைக்கு உதவுதல்.

நோயாளியின் நலன்களுக்காக தொடர்புபட்ட நிறுவனங்களோடு அல்லது திணைக்களங்களோடு தொடர்பு கொண்டு கலந்துரையாடி உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல். இங்கு பயனாளி மற்றும் சேவை வழங்கும் நிறுவனங்களை ஒருங்கிணைத்தல் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதற்காக பிரதேசத்தில் உளநலம் தொடர்பாக சேவையாற்றக்கூடிய பலதரப்பட்ட நிறுவனங்களினுடனும் சிறந்தவொரு உறவு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றது (NET WORK)

சமுகத்தில் பாடசாலை மற்றும் கிராம மட்டங்களில் மனநல செயற்பாடுகள் சேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு வேலைத் திட்டங்களில் ஈடுபடல்

தேவைப்படும் நிறுவனங்களுக்கு மற்றும் திணைக்களங்களுக்கு உளநலம் தொடர்பான பயிற்சிப் பட்டறைகளை ஒழுங்குபடுத்தல்.

தேவைப்படுமிடத்து வீட்டுத்தரிசிப்பு மூலம் நோயாளிக்குத் தேவையான ஊசிமருந்தினைக் கொடுத்து உதவுதல்.

வைத்திய சாலைக்கு கொண்டுவர முடியாத நோயாளிகளை வீட்டுத்தரிசிப்பு மூலம் வீடுகளுக்குச் சென்று பார்வையிடுதல். அவர்களுக்கு சிகிச்சையினைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தினை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். (Hot line service மூலம்)

இது போன்ற பல சேவைகளை உளமருத்துவ சமுக சேவையாளர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

"மட்டக்களப்பு உளவளத்துணையாளர் ஒன்றியம்"

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் பரந்து பட்டுக் காணப்படுகின்ற உளவளத்துணையாளர்கள் ஒன்றிணைக்கப்பட வேண்டியதன் அவசியம் உணரப்பட்டதால் உருவானது தான் "மட்டக்களப்பு உளவளத்துணையாளர் ஒன்றியம்" (Batticaloa Counsellor's Association - BCA - Home for Counsellors)

இவ் உளவளத்துணையாளர் ஒன்றியமானது மட்/போதனா வைத்தியசாலையில் அப்போதிருந்த பணிப்பாளர் டாக்டர் M. தேவராஜன், மனநல வைத்திய நிபுணர் திரு.எம்.கணேசன் அவர்களின் ஆலோசனைப்படியும், அக்கால கட்டத்தில் எங்களோடு இணைந்து அனர்த்தத்தின் போது நிர்க்கதியானவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கின்ற வேலைத்திட்டத்தோடு இணைந்து சேவையாற்றிக் கொண்டிருந்த இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த பார்பரா (Barbara) எனும் உளவியலாளரின் வழிகாட்டலிலும் 19-05-2005ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது இதன் தலைவராக அருட்தந்தை போல் சற்குணநாயகம் அடிகளார் உள்ளார். அப்போது உளவளத்துணையாளர் என்ற பதத்தின் பெயரோடு செயலாற்றிய அனைவரும் இணைக்கப்பட்டனர்.

இவ்வொன்றியத்தின் முக்கிய நோக்கங்களாவன,

- சகல உளவளத்துணையாளர்களையும் ஒன்றிணைத்தல்.
- அவர்களது அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு வளர்ச்சியினை மேம்படுத்தல்.
- சேவை மனப்பான்மையை உருவாக்குதல்
- உளவளத்துணையாளர்களுக்கு ஆதரவு தரும் மையமாகச் செயற்படல்

அக்காலகட்டத்தில் உள்நாட்டில் உள்ள வளவாளர்களாலும், வெளிநாட்டிலிருந்து வரவழைக்கப்பட்ட கைதேர்ந்த வளவாளர்களாலும் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டது. மிகவும் பயனுள்ள ஒரு விடயமாகும். இப்படியான பயிற்சிகள், கலந்துரையாடல்கள் போன்றவற்றை ஒழுங்கு செய்வதில் மிகவும் உறுதுணையாக இருந்தது. சுனாமியின் பின்னர் உளச்சமூக ஆதரவு நிறுவனங்களை வலைப்பின்னலூடாக ஒன்றிணைத்து மிகவும் காத்திரமான சேவையை வழங்கிக் கொண்டிருந்த "மங்குறோ" (Mangrove) என்கின்ற அமைப்பாகும்.

பயிற்சிகள் பல கால அளவு மட்டங்களில் நடைபெற்றாலும், "விளையாட்டு மூலம் குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்தல்" எனும் தலைப்பிலான பயிற்சி விசேடமாக கனடாவிலிருந்து வரவழைக்கப்பட்ட சிறப்புத் தேர்ச்சி விளையாட்டுச் சிகிச்சையாளர் ஊடாக, தொடராக ஒரு மாத கால அளவைக் கொண்ட இரண்டு கட்டங்களாக இப் பயிற்சி நடைபெற்றதும், அதில் பல நிறுவனங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வாறு நீண்ட கால, குறுகிய கால பயிற்சிகள் பெற்றவர்களில் 14 அங்கத்தவர்கள் செயற்பாடு தன்னாய்வு சேவையாளர்களாக செயற்பட்டு வருகின்றனர். இவர்கள் சுனாமி அனர்த்தத்தைத் தொடர்ந்து போரினால் இடம் பெயர்ந்தவர்களுடன் வேலை செய்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கான ஆதரவை உலக சுகாதார நிறுவனமும், யூனிசெஃப் நிறுவனமும், நிச்மன் பலோசிப் - லங்கா நிறுவனமும் வழங்கியது. இடைக்காலத்தில் இவர்கள் "அமிசி டி பம்பினி" எனும் நிறுவனத்துடன் இணைந்து சிறுவர் இல்லங்களில் சிறுவர்களை வீட்டோடு மீளிணைக்கின்ற பணியிலும் ஈடுபட்டனர்.

இது மட்/போதனா வைத்தியசாலையின் மனநலப் பிரிவின் அனுசரணையோடு இயங்கும் அமைப்பாகும். இதன் நிர்வாகச் செயற்பாடுகளும், அமைவிடமும் கல்லடியில் உள்ள "உளச்சமூக ஆதரவு மையத்தில்" உள்ளது. தற்போது மட்டக்களப்பு உளவளத்துணையாளர் ஒன்றியம் உறங்கு நிலையில் இருப்பதாக உணரப்பட்டாலும், இது மேலும் வலுவூட்டப்பட்டு செயற்றிறன் உள்ளதாக மாற்றப்பட வேண்டியதன் அவசியம் காலத்தின் தேவையாக உள்ளது.

சி.ஸ்ரீதரன், (செயலாளர்)
மட்டக்களப்பு உளவளத்துணையாளர் ஒன்றியம்.

——————

உளச் சமூக மன்றம். மட்டக்களப்பு
Psycho Social Forum (PSF)

ஒருங்கிணைப்பு (Facilitation)
மனிதநேய அமைப்புக்களின் கூட்டமைப்பு (CHA)

அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள்

1. Save the Children SL
2. CARE International
3. World Vision
4. UNICEF
5. TDH
6. CAM
7. CAMID – HI
8. Child Fund
9. EHED – Caritas
10. SOS
11. ESCO
12. SAMUTHTHANA
13. YMCA – Batticaloa
14. FRC
15. FPA
16. SARVODAYA
17. SEWA LANKA F
18. OZANAM
19. MANCAFEP
20. BAMDO
21. BPG
22. KOINONIA
23. HUMAN VISION
24. NEW ARROW
25. GSS
26. SHADOW
27. OCEAN STAR TEAM
28. MANGROVE
29. SELZUMAI
30. KAVIYA
31. BCA

அரச நிறுவனங்கள்

1. RDHS
2. MHU
3. MOH
4. Social Service Officer
5. DS – SAMURTHI
6. Probation Officer
7. DCPC
8. Zonal Education Department

மாதாந்த கூட்டம்

ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் கல்லடியில் அமைந்துள்ள உளச் சமூக ஆதரவு மையத்தில் நடைபெறும்.

நன்றிகள்

✈ இச்சேவை வழிகாட்டியைத் தயாரிக்க ஊக்கமளித்து நெறிப்படுத்தியதோடு, நிர்வாக உதவிகளையும் வழங்கிய போதனா வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர், மற்றும், பிராந்திய சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர்.

✈ துணைநின்று நல்லாலோசனைகள் வழங்கி, சேவைகளைத் தொகுத்து வழங்கிய அனைவருக்கும்.

✈ சேவை வழிகாட்டி அச்சேறுவதற்கு நிதியுதவி வழங்கிய கிழக்கிலங்கை தன்னம்பிக்கை சமுக எழுச்சி நிறுவனம். **(ESCO)**

✈ சேவை வழிகாட்டி மிகவும் நேர்த்தியான முறையில் அச்சியற்றி தந்த எவகீறின் பிறிண்டஸ்க்கும்

✈ அட்டைப்படத்தை வழங்கிய ''பாலன் போட்டோ''அவர்கட்கும்

✈ விழாவைச் சிறப்புற நாடாத்த மண்டப உதவி வழங்கிய தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரிக்கும்

✈ நிகழ்வை சிறப்புற நடாத்துவதற்கு பக்கபலமாய் நின்றுதவிய அன்பர்கள், நண்பர்கள், ஆதரவாளர்கள், அனைவருக்கும் எமது இதய பூர்வமான நன்றிகள்

மட்டக்களப்பு மாவட்ட
உளநல ஒழுங்கிணைப்பு குழு

Association for Health and Counselling
Karpahavinayagar Lane
FEB 2013
JAFFNA
"SHANTHIHAM"