

COVID-19 காரணத்தால் ஏற்பட்ட முழு அடைப்பு: மாற்று பாலின-பாலுணர்வுக்கொண்டவர்க்கான பாதுகாப்பு மற்றும் சுய பராமரிப்பு

COVID-19 காரணத்தால் ஏற்பட்ட முழு அடைப்பில் நம்மில் பலர் நாம் பிறந்த இறுக்கமான சூழ்நிலைகளுள்ள வீடுகளில் தவிக்க நேரிட்டதாகவோ, அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவோ உணர்கிறோம். இந்த கடினமான காலங்களில் பாதுகாப்பு மற்றும் சுய பராமரிப்புக்கான சில உதவிக்குறிப்புகளை நாங்கள் தொகுத்துள்ளோம்.

1. முழு அடைப்பிற்கு முன்பை விட இப்போது நாம் இன்னும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவும் பாதிக்கப்பட்டக்கூடியதாகவும் உணரலாம். நம் நண்பர்கள் மற்றும் ஆதரவு அமைப்புகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்க முடிந்தால், அது நமக்கு பெரிதும் உதவக்கூடும்.
2. உங்களுக்கு அருகில், மற்ற (ஒப்பீட்டளவில் நல்ல) குடும்ப உறுப்பினர்கள் இருந்தால், அவர்களுடன் சென்று தங்குவதற்கான விருப்பத்தை நாம் ஆராயலாம்.
3. நம்மில் சிலர் வெளியே வர இயலாத நிலையில் வீட்டில் இருக்கலாம். அவ்வாறான நிலையில், பாலினம் / பாலினத்தேர்வு அல்லது திருமணம் போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. திருமணத்தின் பேச்சுகள் வந்தால், முழு அடைப்பு பெற்றோர்கள் நம்மை நமக்குப் பார்த்துள்ள வரன்களை சந்திக்க அழைத்துச் செல்வதிலிருந்தோ அல்லது இந்த நேரத்தில் அவர்களை வீட்டிற்கு அழைப்பதில் இருந்து தடுக்கும் என்பதை நாம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
4. உடல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள் ஏற்பட்டால், வெளிக் கதவுக்கு அருகில் இருக்கவும், முடிந்தவரை தாக்குதல் / தீங்கு செய்ய பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களிலிருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கவும் முயற்சிக்க வேண்டும்.
5. நம்மிடம் ஸ்மார்ட்போன் இருந்தால், நாம் நம்கு நபர்களுக்கு, வாட்ஸ்அப்™ அல்லது பிற வழிகளில் நம் இடத்தின் குறிப்பை அனுப்பலாம். அவசர காலங்களில் மற்றவர்கள் நம்மை அடைய இது உதவும்.
6. சிறிதளவு பணத்தையும் முக்கியமான ஆவணங்களையும் நம்முடன் வைத்திருப்பது நல்லது (எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் ஆதார், பான், வாக்காளர் அடையாள அட்டை, பாஸ்போர்ட், ரேஷன், திருநாள் நல வாரிய சான்றிதழ்கள், கல்வி சான்றிதழ்கள், வங்கி பாஸ் புக்)
7. சமூகமும், குடும்பமும் நமக்கென குறிப்பிட்ட பாலினத்தை விதிக்கிறது. அந்த பாலினத்தினர் அணிய வேண்டிய ஆடைகள் எனத் திணிக்கப்படுவற்றை நாம் அணிந்து கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறோம். அப்போது நம்மளவில் உணர்கிற பாலின அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த இயலாமல், அவ்வணர்வு கட்டுப்படுத்தப்பட்டு கடுமையாக உளம் குலைந்து தவிக்கிறோம். **பாலினம் சார் மனக்கலக்கம் (Gender dysphoria)** இருப்போர்க்கு இது மேலும் உளைச்சலை உருவாக்கும். கண்ணாடியில் பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது நம் மன உளைச்சலைக் குறைக்க சிறிது உதவக்கூடும். விருப்பமான ஆடைகளில் நம்முடைய புகைப்படங்கள் இருந்தால், இவற்றைப் பார்ப்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ளலாம். செகண்ட் ஹேண்ட் மற்றும் பியர் வாட்ஸ்அப் குழுக்கள் போன்ற ஆன்லைன் தளங்களில் நாம் நாமாக இருப்பதற்கும் இது உதவுகிறது. பால் சார் மனக்கலக்கம் இருப்போர்க்கு ஆதரவு மற்றும் தலையீடுகளுக்கான கூடுதல் வழிகள் முழு அடைப்பிற்கு பிறகு கிடைக்கும்.

சுய பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள்

இந்த பிரிவு சமூக உறுப்பினர்கள், சக ஆலோசகர்கள் மற்றும் / அல்லது சிகிச்சையாளர்கள் என்ற எங்கள் அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

தொற்றுநோய்களின் போது ஏற்படும் கவலை, பயம், அமைதியின்மை, கிளர்ச்சி மற்றும் அதிக வினையாற்றல், இவை அனைத்தும் தற்காலிகமாக இருக்கலாம் அல்லது நுண்டகாலமாக நமக்குள் இருக்கும் கவலைகளை அதிகரிக்கக்கூடும். இந்த நெருக்கடி காலங்களில், நமது ஆற்றல்களைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பது, நமது அமைதியின்மை, பதட்டம், பயம் போன்றவற்றைக் கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

இந்த உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் சாதாரணமானதாக இருந்தாலும், சமாளிக்க கடினமாக இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு பல முறை வந்து போவதாகவும் இருக்கக்கூடும். இவற்றை நிர்வகிக்க கட்டுப்படுத்த, அவற்றின் முழு அளவை நாம் அனுபவித்தாலும் எதிர்வினையாற்றுவதைத் தடுக்க, இங்கே சில பரிந்துரைகள் உள்ளன.

கடினமான உரையாடலின் போது

- நாம் விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்று நம்மைச் சுற்றியுள்ள நபருக்கு (நபர்களுக்கு) நம்மால் தெரிவிக்க முடிந்தால், அது ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற்கு (படுக்கையறை, வராண்டா, குளியலறை, மொட்டை மாடி) செல்ல ஒரு வாய்ப்பை வழங்கும்.
- விலகிச் செல்லும் வாய்ப்பில்லை என்றால், சூழ்நிலைக்குத் தகுந்த படி அதை ஏற்றுக் கொண்டு நம்மை நாமே களமிறக்க முயற்சி செய்யலாம் [எ.கா. ஒரு பொருளைப் பிடித்துக் கொள்வதன் மூலமோ அல்லது ஒரு களிமண் துண்டைக் கசக்கிப் பிடிப்பதன் மூலமோ] பின்னர் வருத்தப்படக்கூடிய வகையில் தன்னிச்சையாக நடந்துகொள்வதை விட, செயலாக்கத்திலும், கவனமாக பதிலளிப்பதிலும் கவனம் செலுத்தலாம்.
- நாம் திடீரென்று எதிர்வினையாற்றினால், நாம் கடினமான காலங்களை கடந்து செல்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியம், மேலும் நம் மனதை இலகுவாக வைத்திருக்க முயல் வேண்டும். ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற்கு நாம் திரும்பி வரும்போது, எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க இது ஒரு நல்ல தருணமாக இருக்கலாம்.
- இந்த முழு அடைப்புக் காலம் என்பது ஒரு தற்காலிக சூழ்நிலை என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுவதற்கான வழிகளை நாம் கண்டுதெளிய வேண்டும். ஒரு நாட்காட்டியில் முழுஅடைப்புக் காலத்தைக் குறித்து வைப்பதைப் போன்ற வழிகளைக் கையாளலாம்
- பிற பணிகள் அல்லது செயல்பாடுகள் நம் மனதைத் திசைதிருப்ப உதவும். இருப்பினும், கடினமான உணர்ச்சிகளைத் தவிர்த்தாலும் எதிர்பாராத நேரங்களில் பின்னர் அவை திரும்பவும் வரக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அடுத்தடுத்த பிரிவுகள் “அமைதியான இடத்திற்குத் திரும்புதல்” மற்றும் “உணர்வுப்பூர்வ நல்வாழ்வுக்கான பொதுவான நடைமுறைகள்” ஆகியவை நம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த சில வழிகளைக் கோரிட்டுக் காட்டுகின்றன.

அமைதியான இடத்திற்குத் திரும்பி வருவதற்கு

- மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் பேச்சுகளில் இருந்து நாம் விலகிச் செல்ல முடிந்தவுடன், அமைதி நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான சில வழிகள் இங்கே கொடுக்கப்படுகின்றன. இவற்றுள் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்குச் சிறப்பாகப் பொருந்தக் கூடிய ஒரு நுட்பத்தைக் கண்டறியலாம்.
- ஏதேனும் ஒரு மனதிற்கு நெருக்கமான பொருளையோ, பொம்மையையோ பிடித்துக் கொள்வது நமக்கு பாதுகாப்பு உணர்வையும், ஆறுதலையும் கொடுக்கும். அல்லது சில நேரங்களில் இது களிமண் போன்றவற்றைக் கைபில் வைத்திருக்கவும், அழுத்துவதன் மூலமும் ஆறுதல் கிடைக்கலாம்
- உணர்ச்சிகளைக் கையாள நாம் சில வகையான மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் - மூன்று விநாடிகள் உள்ளிழுப்பது, ஒரு விநாடி இடைநிறுத்தம், மூன்று விநாடிகள் சுவாசித்தல், சுவாசத்தின் காலத்தை விட சில விநாடிகள் அதிகரிக்க முயற்சிப்பது போன்றவை. இந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, சுவாசத்தின் உணர்வு, அவை உடலில் எப்படி உணர்கின்றன போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறோம். மேலும் தகவல்களும் இணைப்புகளும் இந்த ஆவணத்தின் 'பிற வளங்கள்' பிரிவில் உள்ளன.

உணர்வு நலன்களுக்கான சில பயிற்சிகள்

- பயனுள்ள செயல்பாடுகள் மற்றும் வேலைகளுடன் நாளைத் தொடங்குவதன் மூலம் நம் மனதை ஆக்கிரமித்து வைத்திருக்கலாம், மேலும் நமக்கு மனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் மனநிறைவு உணர்வையும் அவை தரும். இந்த நடவடிக்கைகளில் உடற்பயிற்சி, சுத்தம் செய்தல், துணி துவைத்தல், அறைகளை ஏற்பாடு செய்தல் ஆகியவை அடங்கும். இவைகளுக்கு அதிக சிந்தனை தேவையில்லை. இந்தச் செயல்களில் ஈடுபடும்போது, பணியில் நம் கவனத்தை வைத்திருக்கவும், சிக்கலைத் தார்க்கும் / மூலோபாய முறையில் எழும் எந்தவொரு சவால்களையும் எதிர்கொள்ளவும் இது உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, அலமாரிகளில் பொருட்களை சுத்தம் செய்யும்போது அல்லது ஒழுங்குபடுத்தும்போது, எதை எங்கு வைத்திருக்க வேண்டும், என்னென்ன பொருட்களை ஒன்றாக வைக்கலாம் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறோம்.
- படித்தல், வேலை செய்தல், ஒரு புதிய மொழி அல்லது புதிய திறன்களைக் கற்றல் போன்ற நடவடிக்கைகள் நமக்கு சாதனை உணர்வைத் தர உதவும்.
- நம் எண்ணங்கள் கடந்த காலக் கவலைகளில் இலயித்திருக்கும் போது, நிகழ்கால உணர்வுகளான தொடுதல், உணர்தல், பார்த்தல், முகர்தல் போன்றவற்றில் செலுத்தும் கவனம் நம் மனதை நிகழ்காலத்துக்கு அழைத்து வர உதவும்.
- இதுபோன்ற செயல்களின் கூடுதல் நன்மை என்னவெனில், இவை ஓர் பாதுகாப்பான வெளியை உருவாக்க உதவுவதோடு மற்றவர்களுடன் கடினமான சூழ்நிலைகள் உருவாவதைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- நமது அன்றாட வழக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக மூச்சுப் பயிற்சியைக் கொண்டுவர இது பெரிதும் உதவுகிறது.
- உடற்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி அல்லது மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் ஆகியவை உடலின் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்த உதவுகின்றன. நல்ல உடற்பயிற்சி மற்றும் எடை பயிற்சி மிகவும் குறைந்த இடமாக இருந்தாலும் வீட்டிலேயே செய்யலாம்.. பல காணொலி காட்சி இணைப்புகள் இணையத்தளத்தில் கிடைக்கின்றன. சில சூழே உள்ள 'பிற வளங்கள்' பிரிவில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

- எழுதுதல், ஓவியம் வரைதல், இசை போன்றவை நம் உள்ள உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த உதவும் சில வழிகள்.

எழுதும் பயிற்சிக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு, குறிப்பிட்ட நேரத்தை மனதில் நிர்ணயித்துக்கொண்டு, அந்த நேரம் முடியும் வரை பேணாவை காகிதத்தில் இருந்து எடுக்காமல் எழுதுவது. மனதில் ஏதும் தோன்றவில்லையெனில் அதையே கூட " எதுவும் தோன்றவில்லை" என எழுதலாம்.

எழுத்துப் பயிற்சியின் மற்றொரு எடுத்துக்காட்டு, நம் பார்வையில் நாம் யார் என்ற மனச் சித்திரத்தைக் கொண்டு கதைகளை உருவாக்குவது.

இதை எழுதியோர் மற்றும் மேற்கோள் பற்றிய தகவல்கள்

மார்ச் 21, 2020 அன்று நடைபெற்ற LGBTIQ+ நெருக்கடிகள் மற்றும் அவற்றிற்கான பதில்கள் குறித்த SAATHII- ஆல் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஜாம்™ வெபினாரின் போது நடந்த விவாதங்களிலிருந்தும், பின்னர் LGBTIQ+ மனநல வாட்ஸ்அப் குழுவில் நடந்த விவாதங்களிலிருந்தும் இந்த ஆவணம் சேகரிக்கப்பட்டது.

Balasubramanian1, S., Banerjee2, S., Borah3, R., Raju2, A., Ramakrishnan4 L., and A. Sarkar4 (2020). Locked Down in the Time of Covid-19: Safety and Self-care for Queer and Trans Persons. <http://orinam.net/locked-down-safety-self-care-queer-trans/>

1. ஷியாம் கமலா பாலசுப்பிரமணியன் ஓரினம் கூட்டுடன் இருக்கிறார், மேலும் கோவையில் உள்ளார்
2. ஷிம்பி பானர்ஜி மற்றும் அவனிஷ் ராஜு ஆகியோர் குருகிராமில் 'பியிங் மய் ஸெல்ப்' கிளினிக்கில் உள்ளனர்
3. ரிதுபர்ணா போரா 'நசரியாஷ்டன்' இருக்கிறார், நசரியா டெல்லியின் க்யூயர் பெண்ணிய வளக் குழு
4. அமிர்தா சர்க்கார் மற்றும் எல். ராமகிருஷ்ணன் ஆகியோர் முறையே டெல்லி மற்றும் சென்னையில் சாத்தியுடன் உள்ளனர்

- பிரதி சனிக்கிழமைகளில் சூயர் பெண்கள் மற்றும் திருநடர்களுக்காக ஜாம் (zoom) அழைப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. தகவல்களுக்கு கீழ்க்காணும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு எழுதவும்..

nazariya.qrfg@gmail.com

- இது போன்ற இணைய வழி கூட்டங்கள் மாற்றுப் பாலின மற்றும் பாஸுப்பு மக்களுக்காக பெங்களூருவை மையமாகக் கொண்டு நடத்தப்படுகின்றன. தகவலுக்கு, கீழே உள்ள பேஸ்புக் பக்கத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்

<https://www.facebook.com/goodasyoublr>

- சென்னையை மையமாகக் கொண்டு நடத்தப்படும் கூட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு orinam.net@gmail.com ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- SAATHII அமைப்பும் தகவல்களுடன் உதவத் தயாராக உள்ளனர். helpline@saathii.org

பிற வளங்கள்

1. புத்தகங்கள் மற்றும் பத்திரிக்கைகளைப் பெற...

<http://orinam.net/stress-toolkit/>

https://ggia.berkeley.edu/practice/mindful_breathing

2. உளப் பராமரிப்பு வூடியோக்கள் பற்றிய தகவல்கள்....

https://www.youtube.com/watch?v=r2efOoRF_pw

<https://www.youtube.com/watch?v=amX1luYFv8A&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=_lf4a-gHg_I

3. உடல் பராமரிப்பு பற்றிய தகவல்களுக்கு...

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql>

<https://www.fitnessblender.com/videos>

தமிழ் பதிப்பு: 1

ஏப்ரல் 23, 2020

மொழிபெயர்த்தவர்: விவேக்

மதிப்பாய்வு: ஜனனி

கருத்துகள் மற்றும் பரிந்துரைகளை அனுப்ப கீழ்க்கண்டமின்னஞ்சல் முகவரியைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

LRamakrishnan@saathii.org

nazariya.qrfg@gmail.com