

பெருந்துயரும் கோவிட் -19ம்:

முதிர்ந்த வயதுவந்தோருக்கான உண்மைகளின் பத்திரம்



COVID-19 உலகளாவிய ரீதியில் பெருமளவிலானேரை உயர்மட்ட பெருந்துன்பத்தையும் இழப்பையும் அனுபவிக்க வழிவகுத்துள்ளது.^{1,2}

நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளையும், கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது நீங்களும் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் சமாளிக்கப் பயன்படுத்துகின்ற உத்திமுறைகளும் பற்றிய ஒரு மேலான புரிந்துணர்வை உங்களுக்கு ஏற்படுத்துவதற்கென உருவாக்கப்பட்டதே இந்த உண்மைகளின் பத்திரம்.

பெருந்துயரம் என்றால் என்ன?

பெருந்துயரம் என்பது எமக்கு முக்கியமான ஒன்றை அல்லது ஒருவரை

இழப்பதனால் ஏற்படும் ஒரு சாதாரண விளைவாகும். . இழப்பை நாம் உணரும்போது, எமது சுயம் பற்றிய உணர்வையும் அடையாளத்தையும் இது பாதிக்கலாம். அத்துடன் எமது வழமையான வாழ்க்கைமுறையையும் நாங்கள் எவ்வாறு மற்றவர்களுடன் ஊடாடுகின்றோம் என்பதையும் குறிப்பிட்டத்தக்களவில் குழப்புகின்றது.^{6,7}

பெருந்தொற்றின்போது, பின்வருவனவற்றின் ஊடாக நீங்கள் வாழ்ந்திருக்கக்கூடும்:

- ஒரு நண்பரின் அல்லது அன்புக்குரியவரின் இழப்பு
- ஒரு வேலையின் அல்லது வருமானத்தின் இழப்பு
- வழமையான தொடர்பினதும் கொண்டாட்டங்களினதும் இழப்பு
- சமூகத்தினதும் உங்கள் சாதாரண ஆதரவு அமைப்புக்களினதும் இழப்பு. .

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இழப்புகளை ஒருவர் அனுபவிக்கின்றாரோ அவ்வளவுக்கெவ்வளவு செயல்படுத்தலும் சமாளித்தலும் கடினமாகலாம். நாங்கள் எங்கே சிரமப்படுகின்றோம் என்பதை இனங்கண்டுகொள்வதற்கும் எமக்குத் தேவையேற்பட்டாலும் அல்லது தேவையேற்படும்போதும் உதவியை நாடும் வகையிலும் பெருந்தொற்றுப்பற்றியும் நாம் முகம்கொடுக்கும் இழப்புகள் பற்றியும் பேசுவதன் ஊடாகவும் இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

பெருந்துயரின் அடையாளங்கள்

ஒரு இழப்புக்குறித்து பெருந்துயருறுவதற்கு 'சரியான' வழியென்று எதுவுமில்லை. ஒவ்வொருவரும் இழப்பினை வேறுபட்ட விதத்தில் அனுபவிக்கின்றனர். இந்த அனுபவமானது அநேகமாக உங்களது இழப்புத் தொடர்பான சொந்த முன்அனுபவம், உங்கள் கலாசாரம் மற்றும் நம்பிக்கை முறைமைகள் என்பவற்றுடன் உங்கள் ஆதரவு வலையமைப்பினாலும் பெருமளவில் வடிவமைக்கப்படுகின்றது. இருப்பினும் பெருந்துயரின்போது பொதுவாக அனுபவிக்கப்படும் பல்வேறு உணர்வுகளையும் நடத்தைகளையும் பற்றி நாமறிவோம்.^{12,13} இவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கலாம்:



- துக்கத்தை உணர்தலும் அழுதலும்
- நிலைமைபற்றிய கோபம்
- அதீத களைப்பும் நித்திரையில் மாற்றங்களும் (நித்திரை கொள்வதில் சிரமம்-கூடுதலாக நித்திரை கொள்வது)
- தனிமையை உணர்தல்
- அப்போதைய நிலைமை பற்றிய குற்றஉணர்வும் பதட்டமும்
- உங்களது நேரகால ஒழுங்குமுறைப்படி ஈடுபடுவதில் ஆர்வக்குறைவு.¹²⁻¹⁴

பெருந்துயர வகைகள்

ஒரு 'சாதாரண' பெருந்துயரப் பதிலிறுப்பு பல மாதங்களுக்குத் தொடரலாம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்களா? ஒரு ஆரோக்கியமான சமூக ஆதரவு அமைப்பும், உங்கள் வேதனையை சுயகருணையுடனும் இரக்கத்துடனும் அணுகுதலும் நீங்கள் துயரத்திலிருந்து விடுபடலுக்கு ஆதரவளிக்க உதவலாம். சிரமமாக உணரக்கூடுமாயினும் பொதுவாகச் சாதாரண துயரப்பதிலுறுப்புகளின்போது உங்களால் நாளாந்த நேரஒழுங்குகளை நீங்கள் தொடரக்கூடியதாக இருக்கிறீர்கள். சிலவேளைகளில், சிகிச்சை போன்ற கூடுதலான முறைசார் ஆதரவை வேண்டுமளவிற்கு, துயருறுருதல் கூடிய சிக்கலான நிலைமையை நோக்கிநகரலாம். நீங்கள் கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக்காலத்தின்போது அனுபவித்திருக்கக்கூடிய ஏனையவகைகளான பெருந்துயரம், எதிர்நோக்கிய பெருந்துயரத்தை உள்ளடக்குகிறது. இந்த எதிர்நோக்கிய பெருந்துயரானது நாங்கள் ஒரு பாரிய இழப்பினை அல்லது 'துயர்நிலைமைக்கெதிரான பாதுகாப்பு நிராகரிப்பினை' எதிர்பார்க்கின்ற போது சம்பவிக்கலாம். நாம் எங்களது பெருந்துயரினைப் பகிர முடியாத போது அல்லது நாம் வழமையாகப் பின்பற்றும் கிரியைகளைப் பயன்படுத்த முடியாதபோது 'துயர்நிலைமைக்கெதிரான பாதுகாப்பு நிராகரிப்பு' நிகழலாம்.

உங்கள் தினசரி செயல்நேர ஒழுங்குகள், உற்சாகம், உறவுகள், மனநலம் என்பவற்றுடன் குறுக்கிடுகின்ற அதிகரித்தளவான இழப்பு மற்றும் பெருந்துயர உணர்வுகள் உங்களுக்கு இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை, ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய நண்பரை அல்லது ஒரு உள்ளூர் நெருக்கடிநிலை ஆதரவு தொலைபேசி இணைப்பை நாடுங்கள்.

பெருந்துயரும் பயங்கரமும்

இந்தப் பெருந்தொற்றும், ஒரேசமயத்தில் நிகழும் சமூக நிகழ்வுகளும், எமக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குவன பற்றிய வழிகாட்டல்களும் எமது வாழ்க்கையைப் பலவழிகளிலும் மாற்றியமைத்துள்ளன. இந்த மாற்றங்கள் பல முதிர்ந்த வயதுவந்தோருக்கு ஒரு பயங்கரமான அனுபவமாக இருந்து வந்துள்ளன. ஒரு கூடுதலான பெருந்துயர் அனுபவத்தின் சாத்தியக்கூறை பயங்கரம் அதிகரிக்கின்றது. இது உங்களுக்கு உண்மையெனத் தோன்றுமாயின் தயவுசெய்து ஒரு சிகிச்சை நிபுணரிடமிருந்து உதவியை நாடுங்கள்.^{15,22}

கோவிட்-19 பெருந்தொற்றின்போது நான் எவ்வாறு பெருந்துயரினைச் சமாளிப்பது?

- **உங்களுடைய விருப்பத் தேர்வுக்குரிய ஒரு நீண்டதூர தொடர்பாடல் ஊடகத்தினை** (அதாவது கடிதங்கள், தொலைபேசி அழைப்புகள் அல்லது பார்த்துக் கதைப்பதற்குதவும் மென்பொருள்) உபயோகித்து இயன்றவரை அன்புக்குரியவர்களுடன் (அதாவது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், நம்பிக்கைக்குரிய சமூக உறுப்பினர்கள்) ஒழுங்காகத் தொடர்பிலிருங்கள். பல்வேறுவகையான ஊடகங்கள் வழியாக இணைப்பை ஏற்படுத்துவதுபற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கும் இணைப்புகளைத் தரவிறக்கம் செய்வதற்கும் மூலவளங்களைப் பாருங்கள்.^{2,23}
- **இதனைப் பாதுகாப்பாகச் செய்யலாம் என உணரும்போது உங்களது பெருந்துயரை 'பெயர்சொல்லிக் கோருங்கள்':** நீங்கள் அனுபவித்த இழப்புகளை இணங்கண்டு எழுத்திலிருங்கள். பின்னர் ஒவ்வொன்றையும் சமாளிக்கக்கூடிய உத்திமுறைகளையும் உங்கள் பலங்களையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.^{23, 24}
- சுயகருணையைக் கடைப்பிடியுங்கள், குணப்படுதலுக்குத் தேவைப்படும் வாய்ப்பு, நேரம் என்பவற்றைக் கொடுங்கள்.^{23, 25}
- சுயகருணையைக் கடைப்பிடியுங்கள், குணப்படுதலுக்குத் தேவைப்படும் வாய்ப்பு, நேரம் என்பவற்றைக் கொடுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைப் பேணுங்கள் அத்துடன் உங்கள் தினசரி நேர ஒழுங்கில் உள்ளக திடகாத்திரம் தரும் செயற்பாடுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.²³
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது தொழில்நிபுணர்களிடமிருந்து உதவி கோரத் தயங்கவேண்டாம்.

ஆதரவுக்கும் மேலதிக வாசிப்புக்குமான மூலவளங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



மூலவளங்கள்

பெருந்துயரைக் கையாளுதல் – அடிமைப்படுத்தல் மற்றும் மனநலத்துக்கான நிலைய CAMH வெளியீடு (நீல இணைப்புகளை அழுத்திப் பார்வையிடவும்)

- [CAMH COVID-19 Tips for Managing Grief \(video YouTube\)](#)
- [Loss, grief, and healing](#)
- [Affrontare un lutto: A chi rivolgersi per avere aiuto](#)
- [Affrontare una perdita e un lutto](#)

பெருந்துயரைக் கையாளுதல் பற்றி, - CAMH தவிர்ந்த வெளியார் நிறுவன வெளியீடுகள். (நீல இணைப்புகளை அழுத்திப் பார்வையிடவும்)

- [Grief Resources During COVID-19 \(Families First; risorsa COVID-19\)](#)
- [COVID-19 Resources Toolkit \(Spectrum Health Care; risorsa COVID-19\)](#)
- [Understanding Grief in the Age of the COVID-19 Pandemic \(by Kendra Cherry for VeryWell Mind; risorsa COVID-19\)](#)
- [Understanding and Coping with Loss and Grief \[Canadian Mental Health Association \(CMHA\) Ontario\]](#)
- [Grieving \[Canadian Mental Health Association \(CMHA\) a livello nazionale\]](#)
- [How to Support Someone who is Grieving \(Families First\)](#)
- [Grief Resources \(Families First\)](#)
- [Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment \(Millicent Nuver Simmelink for the National Career Development Association\)](#)

குறிப்பாக ஆதிசூழலாசிரி சமூகங்களுக்கானவை (நீல இணைப்புகளை அழுத்திப் பார்வையிடவும்)

- [Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief \(Video; livingmyculture.ca\)](#)
- [Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities \(Cancer Care Ontario\)](#)
- [Complicated Grief in Aboriginal Populations \(Spivak et al., 2012\)](#)

முதிர்ந்த வயதுவந்தோருக்கான தொலைபேசி ஆதரவு இணைப்புகள்: (நீல இணைப்புகளை அழுத்திப் பார்வையிடவும்)

Talk2NICE by the National Initiative for the Care of the Elderly (NICE)

- அழையுங்கள் அல்லது NICE நிறுவன சமூகசேவையாளர் அல்லது சமூக சேவை மாணவர்களிடமிருந்து ஒரு நட்பான எல்லைதாண்டியுதவும் அல்லது குறுகிய ஆதரவுச் சேவை அழைப்பினைப் பெறுவதற்கு அழையுங்கள். குறிப்பு: இது ஒரு அவசரநிலை இணைப்பு அல்ல.
 - தொலைபேசியில் அழையுங்கள்: 1-844-529-7292

முதியோர் பாதுகாப்பு இணைப்பு (ஒன்ராறியோவில் எங்கிருந்தும் கட்டணமின்றி அழைக்கலாம்):

- துன்புறுத்தலை அனுபவிக்கும் அல்லது அனுபவிக்கக்கூடிய ஆபத்திலிருக்கும் முதியோருக்கான தொலைபேசி ஆலோசனையும் ஆதரவும் வழங்கும் சேவை.
 - தொலைபேசியில் அழையுங்கள்: 1-866-299-1011

காணொளிமூலம் ஒன்றுகூடுதல் கருத்தரங்கு யூரியூப் அடிப்படைகளை அறிந்து கொள்ள

இணையவழி மூலவளங்கள்

- [Facetime](#)
- [Google Duo](#)
- [Skype](#)
- [Zoom](#)
- [Google Meet](#)

சான்றாதாரங்கள்

1. Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief. Harvard Business Review. Available: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Accessed December 11, 2020. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2020).
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. American Psychological Association News & Events. Available: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Accessed December 11, 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. & Byles, J.E. (2013). Age, physical functioning, and affect in midlife and older adulthood. The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, June 5). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19. Journal of Gerontological Social Work, 1–3.
5. Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. Health & Social Care in the Community, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. Journal of Constructivist Psychology, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. & Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. Journal of Loss and Trauma, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. & Kpelly, D.E. (2017). A cross-cultural approach to complicated grief reactions among Togo–Western African immigrants in Europe. Journal of Cross-Cultural Psychology, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Risk factors of severe prolonged grief disorder among individuals experiencing late-life bereavement in Japan: A qualitative study. Death Stud, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. & Bolton, J. (2012). Complicated grief in Aboriginal populations. Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 204–209.
11. Oyeboode, J.R. & Owens, R.G. (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors. Bereavement Care, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. & Barone, E.J. (2014). Grief and major depression: Controversy over changes in DSM-5 diagnostic criteria. American Family Physician. 90 (10), 693–694.
13. Friedman, R.A. (2012). Grief, depression, and the DSM-5. The New England Journal of Medicine, 366 (20), 1855–1857.
14. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). Grief and the COVID-19 pandemic in older adults. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 28 (10), 1119–1125.
15. Shear, K.M. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 119–128.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. Depress Anxiety, 28 (2), 103–117.
17. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M., Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. PLoS Med, 6 (8), e1000121.
18. Wetherell, J.L. (2012). Complicated grief therapy as a new treatment approach. Dialogues in Clinical Neuroscience, 14 (2), 159–166.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Anticipatory grief. Journal of Hospice & Palliative Nursing, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Assisting clients with disenfranchised grief. Mental Health Services, 53 (4), 52–57.
21. CAMH. (2020). Loss, grief and healing. Mental Health and the COVID-19 Pandemic. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Accessed December 11, 2020.
22. A guide to getting through grief: Harvard Mental Health Letter. Retrieved from Harvard Health Publishing. Source site: https://www.health.harvard.edu/blog_extra/a-guide-to-getting-through-grief
23. Pennebaker, J.W. (2018). Expressive writing in psychological science. Perspectives on Psychological Science, 13 (2), 226–229.