



மொழி முக்கியம்

முதலாம் வகை நீரிழிவு சிகிச்சையில் உடல் நலம் பேணும்
பணியாளர்கள் பயன்படுத்தும் உரையாடல் மொழியின்
முக்கியத்துவம் பற்றிய விரிவான வழிகாட்டி.

இங்கிலாந்து நாட்டு தேசிய சுகாதார சேவை அமைப்போடு இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது.

வாழ்ந்து பார்த்த அனுபவம்

"உங்கள் வார்த்தைகளை உயர்த்துங்கள் உங்கள் குரலையல்ல, மழை தான் மலர்களை மலரவைக்கும், இடிகள் அல்ல". - ருமி

உலகில் உடல் நலச்சேவையில் பெரும்பாலும் பல மொழிகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள், பொதுவாக ஆலோசனைப் பெற வந்தவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருப்பதை விட அச்சமூட்டுவதாகவே இருக்கின்றன. ஏற்கனவே ஏகப்பட்ட சந்தேகங்களையும், முடிவெடுக்க முடியாத குழப்ப நிலையையும் சுமந்து கொண்டு அவர்கள் போராடிக் கொண்டு இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தோடு தான் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் விளக்கங்களையும், ஆலோசனைகளையும் கொடுக்க முன்வருகின்றனர். ஆனால் ஏற்கனவே முதலாவது வகை நீரிழிவு தாக்கத்தோடு வாழ்த்து கொண்டு இருக்கிற என் போன்றவர்களுக்கு அவர்கள் பயன் படுத்தும் வார்த்தைகள் ஊக்கத்தையும், ஆறுதலையும் அளிப்பதற்குப் பதிலாக அதிக தயக்கத்தை தான் ஏற்படுத்துகின்றன.

நான் 13 வயதாக இருக்கும் போது எனக்கு முதலாவது வகை நீரிழிவு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. அன்று தான் நான் இயல்பான நபர் என்ற நிலையிலிருந்து நோயாளியாக மாற்றம் அடைந்ததை உணர்ந்தேன். என்னைச் சுற்றி உரையாடல்கள் எல்லாம் எப்போதும் மருந்துகள், இரத்தத்தில் சக்கரையின் அளவு, மருந்து கொடுக்க வேண்டிய நேரம் ஆகியவை பற்றியே இருந்தன. ஆங்கிலத்தில் 'ஸஃபர்' என்று சொல்லப்படுகின்ற "நோயால் அவதிப்படுகின்றார்" என்ற வார்த்தை உபயோகிக்கப்படுகையில் நான் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானேன்; - இன்னமும் நான் அப்படியே உணர்கிறேன். இன்னமும் அஞ்சி ஒதுங்குகிறேன். என் மீது அவர்களுக்கு இருக்கும் இரக்கமும், அனுதாபமும் தான் அவர்களின் வார்த்தைகளில் இழையோடிக் கொண்டிருக்கின்றன. அது எனக்கு மனக்கஷ்டமாக இருக்கிறது. என்னுடைய வாழ்க்கை இனிமேல் மருத்துவமனையின் நான்கு சுவர்களுக்கு உள்ளேயே கழிக்க வேண்டியிருக்கும் என்று நினைக்க வைக்கிறது. மருத்துவமனைக்கு வெளியேயும் சிலர் என்னை பார்த்த உடன் "உனக்கு நீரிழிவு வந்ததிற்கு நீ அதிகமாக சர்க்கரை

சாப்பிட்டதுதான் காரணம்" என்று கூறுகையில் மிகவும் வெறுப்பூட்டுகிறது. முதலாம்வகை நீரிழிவு பற்றி நிலவும் மூடநம்பிக்கைகளும், பழிச்சொற்களும் மேலும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. முதலாம்வகை நீரிழிவின் உண்மையான தன்மைகளுக்கும், நிலவும் மூட நம்பிக்கைகளுக்கும் பெரிய இடைவெளி இருக்கிறது.

"மொழி முக்கியம்" என்ற இந்த புதிய முயற்சி, இடைவெளியை குறைப்பதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. என்னைப் போன்ற முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்களை, ஒரு எண்ணாகக்கருதாமல், அங்கீகாரம் அளித்து அடையாளம் உள்ள நபராக உணரச் செய்வதற்கு முயற்சி எடுத்திருக்கிறது. நம்மை அடையாளம் இல்லாத நபராக நினைக்காமல், அடையாளம் உள்ள இயல்பு மனிதர்களாக உணர வைக்கிறது. உரையாடல்களை இரக்கம், அனுதாபம் போன்ற உணர்வுகளிலிருந்து மாற்றி பரிவுணர்விற்பால் திருப்ப வேண்டும். நீரிழிவு பற்றிய உண்மைகளை குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குக் குழப்பம் ஏற்படாத வகையில் தெளிவாகவும் ஆறுதல் அளிக்கும் வகையிலும் விளக்கி சொல்கிறது.

நீரிழிவோடு வாழ்பவர்கள் மேற் கூறப்பட்ட பலகாரணங்களால் மறைந்து, ஒதுங்கி, தங்களது உடல் நிலையைக் கண்டு பயந்து வாழ்கின்றனர். உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களின் உரையாடல்களில் "மொழி முக்கியம்" என்ற செயல் திட்டம் நடைமுறைக்கு வந்த பிறகு, அவர்கள் எளிதில் அணுகக் கூடியவர்களாகவும், நல்ல பரிவுணர்வு கொண்டவர்களாகவும் மாறி விடுவார்கள் என்ற நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. அவர்கள், நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தி ஆலோசனை வழங்குபவர்களாக இல்லாமல், நாம் தொடர்ந்து விருப்பத்துடன் நாடும் வழிகாட்டியாக மாறி விடுவார்கள். "மொழி முக்கியம்" என்ற திட்டத்தின் செயல் பாட்டினால் முதலாம்வகை நீரிழிவு பற்றிய அறியாமை இருட்டிலிருந்து விடுபட்டு தெளிவு என்ற வெளிச்சத்திற்கு வந்துவிட முடியும் என்று நம்பலாம்.

இறுதியில், மாற்றம் என்பதை பேச்சிலேயே

கொண்டு வந்து விடலாம்.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து

கொண்டிருக்கும்

- ஜாஸ் சேத்தி

நிறுவனர், டையாபெஸ்ட்டீஸ்.



வாருங்கள் கைகோர்ப்போம்

"வர இருக்கும் நிகழ்வுகள் அவற்றின் அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே காட்டிவிடும்"
- தாமஸ் கேம்பெல்

1977ம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் ஒரு நீரிழிவு மருத்துவமனையில் இளநிலை மருத்துவராக என் பணியைத் தொடங்கினேன். அப்போதெல்லாம், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைப்பார்க்கும் சோதனை கிடையாது. கடந்த மூன்று மாதத்தில் சராசரியாக இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களில் உள்ள ஹீமோகுளோபினுடன் எவ்வளவு குளுகோஸ் சர்க்கரை சேர்த்திருக்கிறது என்பதைக்காட்டும் சோதனையும் கிடையாது. சிறுநீரில் எவ்வளவு சர்க்கரை இருக்கிறது என்று பார்க்கும் சோதனை மட்டும் தான் பழக்கத்தில் இருந்தது. அது தவிர சிவப்பு மற்றும் கருப்பு கோடிட்ட உணவு வகை பட்டியல்கள், ஊசி போடுவதற்கு கண்ணாடி சிரிஞ்சுக்கள் ஆகியவையும் பழக்கத்தில் இருந்தன. அப்போது பேசப்பட்ட உரையாடல் மொழிகள் பொருத்த மற்றதாக இருந்தது போலவே, உடல் மொழிகளும் பொருத்த மற்றதாக இருந்தன. முதுநிலை மருத்துவர் கோட்டு சூட்டுப் போட்டுக்கொண்டு அதன் மேல் ஒரு வெள்ளைக்கோட்டு அணிந்து கொண்டு ஒரு பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர் போல் மிடுக்காக பெரிய மேஜையின் பின்னே அமர்ந்திருப்பார். மருத்துவரின் சிகிச்சை பெற வந்தவர், தவறு செய்து விட்ட பள்ளி மாணவன் போல் அடக்க ஒடுக்கமாக ஒரு சிறிய நாற்காலியில் மேஜையின் முன்பக்கம் உட்கார்ந்திருப்பார். சிரிஞ்சுகளை எப்படிக்கொதி நீரில் போட்டு தொற்று நீக்குவது என்று பாடம் சொல்லித்தரப்படும். முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்களுக்கு எப்படி உடலில் ஊசி போட்டுக்கொள்வது என்பதை, ஆரஞ்சு பழங்களில் ஊசிப்போட்டு பழகிக்கொள்ள அறிவுரை வழங்கப்படும். பொதுவாக அவர்கள் ஆலோசனை அறையில் இருந்து தங்களது நிலையைப் பற்றி அவ்வளவாக எதுவும் தெளிவு பெறாது பயத்துடன் மட்டுமே வெளியேறுவார்கள்.

ஸ்காட்லாந்து கவிஞர், தாமஸ் கேம்பெல் எழுதிய வாசகத்தை தான் இக்கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் கொடுத்திருக்கிறேன். அவர் குறிப்பிட்டது போல்,

வருங்கால நிகழ்வுகள் நீண்ட மகிழ்ச்சியான, நீரிழிவு சிக்கல்கள் இல்லாத வாழ்க்கையைக் கொடுக்குமானால், மேலே குறிப்பிட்ட அச்சமூட்டும் அறிகுறிகள் எல்லாம் தோன்றாது. ஆனால் வந்து விட்டால், இளைஞர்கள் பயமுறுத்தப்படுகிறார்கள். அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள், நீரிழிவு பற்றிய சரியான புரிதல் இன்மை, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கத் தவறுவது, அதன் காரணமாக பின்னர் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் ஆகியவைதான். அவர்கள் அந்த பயத்தில் ஆலோசனைக்குப் பிறகும் தங்கள் உடல் நிலைப்பற்றி ஏதும் தெளிவாகப்பிரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

அப்படியெல்லாம் நடக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை: நீரிழிவு மேலாண்மையில் பெரிய அளவில் அறிவியல் துறை சார்ந்த முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. நாங்கள், மேன் செஸ்டரில், நீரிழிவு மருத்துவமனையைத் தனியாகப் பிரித்து பிரதான பொது மருத்துவமனைக்கு வெளியே தனியிடத்தில் அமைத்துக் கொண்டோம். அங்கு வெள்ளைக் கோட்டுகளுக்கு அனுமதியே இல்லை. மருத்துவர்கள் முன்பு இருந்த மேஜையைத்தூக்கி சுவற்றோரத்தில் போட்டு விட்டு நாங்கள் நோயாளிகளோடு சேர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டோம். இது போன்ற நோயாளிகளை அணுகும் முறையில் மாற்றங்களை நடைமுறைப்படுத்தியதோடு, மருத்துவ முறையிலும், இன்சலின் செலுத்தும் கருவி, தொடர் சர்க்கரை அளவு கண்காணிப்பு போன்ற நவீன முறைகள் கடைபிடிக்கப்பட்டன. உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் பரிவுணர்வுடன் பழகி, நோயாளிகள் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்டு, அவர்கள் பேசும் மொழியிலேயே பேசினால் தான் இந்த முன்னேற்றங்களை எல்லாம் கடைபிடிக்கமுடியும். நோயாளிகள் சொல்வதைக் கவனத்தில் கொண்டால் மட்டும் போதாது, காது கொடுத்துக்கேட்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வது தான் வருங்காலத்தில் அவர்களுக்கு நீண்ட நெடுநாள் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு உத்திரவாதம் அளிப்பதற்காக ஏற்படுகின்ற அறிகுறிகளாகின்றன.

நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களோடு உரையாடும் போது நாம் பேசும் மொழி மிக முக்கியமானது. அவருக்கு நீரிழிவு இருக்கிறது என்பதை முதன் முறையாக அறிந்து கொண்டவரோடு உரையாடும் போது உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களின் வாய்மொழி மட்டுமல்லாமல் உடல் மொழியும் மிகவும் முக்கியமானது. முதலாம்வகை நீரிழிவைக்கண்டு பயந்து விடாமல் விரக்தி அடையாமல் அது வாழ்க்கையோடு இணைந்த ஒன்று என்று எண்ணும் அளவிற்கு

நாம் அவர்களை ஊக்குவித்து உதவ வேண்டும். இந்த புதிய "மொழி முக்கியம்" என்ற திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு இந்தக் கையேடு உதவியாக இருக்கும். எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான நாடுகளில் ஒன்றான இந்தியாவில் இந்தக் கையேட்டைப் படிக்கும் அனைவரும், முதலாம்வகை நீரிழிவு இருப்பதை முதன் முறையாக அறிந்துகொண்டவரையும், நீண்ட காலமாக முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பவர்களையும் சரியான முறையில் அணுகுவதற்கும், ஆலோசனை வழங்குவதற்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

பேராசிரியர். ஆண்ட்ரூ ஜே. எம் பவுல்டன்,

MD, FICP, FACP, FRCP

தலைவர், பன்னாட்டு நீரிழிவு சம்மேளனம்,
முன்னாள் தலைவர், நீரிழிவு ஆராய்ச்சிக்கான
ஐரோப்பிய சங்கம்,

மருத்துவ பேராசிரியர், மான்செஸ்டர்

பல்கலைக்கழகம்,

ஆலோசக உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் ,

மேன்செஸ்டர் ராயல் மருத்துவமனை,

கவுரவப் பேராசிரியர், மையாமி பல்கலைக்கழகம்.



உச்சியிலிருந்து காணும் காட்சிகள்

நீரிழிவு பலவகைகளில் மாறுபடுகின்றது. உணவை சக்தியாக மாற்றும் வளர்சிதை மாற்றம். மக்களின் மனநிலை, சிகிச்சையின் விளைவுகள், சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் அக்கரை, சிகிச்சைக்கு நாம் கொடுக்கும் மதிப்பு ஆகிய எல்லாவற்றிலும் வேறுபாடுகள் இருப்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. குழந்தைகளுக்கு வரும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், சிகிச்சைகளை முறைப்படுத்துவதிலும் ஆர்வம் கொண்ட ஒரு நீரிழிவு மருத்துவராக, நான் இதய பூர்வமாக விரும்புவதெல்லாம், நீரிழிவின் கொடுமைக்கு எதிராக நடத்தப்படும் வாழ்நாள் போராட்டத்தில், மருத்துவருக்கும் மக்களுக்குமிடையே நிலவும் கருத்து இடைவெளியை நன்கு புரிந்து கொண்டு, அந்த இடைவெளியைக் குறைத்து சரி செய்ய வேண்டும் என்பதேயாகும்.

கத்திமுனையை விட பேனாவின் முனை வலிமை வாய்ந்தது என்ற பழமொழி நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளின் முக்கியத்துவத்தைத்தான் உணர்த்துகிறது. உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் நீரிழிவின் தீவிரத்தை பற்றிய விவரங்களை விளக்கும் போது பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக அமைகின்றது. வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து நீரிழிவுற்கெதிராக நடந்து கொண்டிருக்கும் விளையாட்டுப் போட்டியில், உடல்நலம் பேணும் பணியாளர்கள், பந்தயத்தில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்களுக்கு பயிற்சியாளர்கள் போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் எல்லோரும் நேசிக்கும் குழந்தைகள் பச்சை களிமண் போன்றவர்கள். அவர்களை வளர்த்து நல்ல திடமான மனிதர்களாக உருவாக்க வேண்டும். தவறான வார்த்தைகளை பயன்படுத்துவது அவர்களது மனதில் என்றும் மாறாது நிரந்தர வடுக்களை ஏற்படுத்திவிடும்!!!

இப்போது உடனடியாக தேவைப்படுவதெல்லாம், உடல்நலம் பேணும் பணியாளர்களுக்கும், முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பவர்களுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியைக் குறைக்க வேண்டும் என்பது தான். இதயத்தை தொடும் அன்பு மொழி பேசி, ஆறுதல் தரும் பொருத்தமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி அவர்களுக்கு நீரிழிவினால் ஏற்படும் தாக்கங்களை

அவர்கள் மனதில் பீதியை ஏற்படுத்தாமல், அவர்களை அச்சுறுத்தி கஷ்டப்படுத்தாமல், அவர்களுக்கு விளக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு வேண்டியது, ஆறுதல் தரக்கூடிய மற்றும் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கக் கூடிய இதமான வார்த்தைகளும் சிகிச்சைகளும் தான்.

நீரிழிவு என்ற கடுமையான பாதையில் தொடர்ந்து பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் பயணிகளுக்கு நாம் ஒரு நல்ல வழி காட்டியாக இருக்க வேண்டும் என்பது தான் எனது உண்மையான அபிப்பிராயம். அன்பாக, ஆறுதல் அளிக்கும் அனுசரணையோடு அவர்களுக்கு பயிற்சியும் சிகிச்சையும் அளித்தால் நல்ல பலனைப் பெற முடியும்.

நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பவர்களின் வாழ்க்கையில் விரும்பத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி புத்துணர்வூட்டும் முயற்சியில் நமது திறமையைக் காட்டுவதற்கு தகவல் பரிமாற்றம் மிகவும் முக்கியமானது. தகவல் பரிமாற்றம் சரியாக நடைபெறுவதற்கு உரையாடல்களில் நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள், உடல் மொழிகள், நடந்து கொள்ளும் முறையாவும் பொருத்தமானதாகவும் ஏற்புடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். "மொழி முக்கியம்" என்ற இந்தக் கையேடு எதிர்பார்த்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்குகந்த சிறப்பான வழிமுறைகளை நன்கு விளக்குகிறது.

மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ள தன்னம்பிக்கை நிறைந்த தலைவர்களுக்கும் அவர்களது வழியை பின்பற்றும் இளைஞர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!!!

"மொழி முக்கியம்" முனைப்பிற்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

மருத்துவர்.பன்ஷி சாபு

தலைவர், RSSDI



மறுபக்கத்திலிருந்து

நீரிழிவுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களை, அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு ஊக்கப்படுத்தி பழக்கப் படுத்துவதில் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் தங்கள் இயலாமை குறித்து சலிப்படைந்து விடுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் பெரும்பாலும் அவர்களது மருந்து சீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்துகளின் பயன்களையும், பயன்படுத்தும் முறைகளையும் சரியாக, புரியும்படியாக, ஏற்றுக்கொள்ளும் விதத்தில் நட்பு முறையில் விளக்கிக் கூற தெரியாமை தான்.

நவீன மருந்துகள் எல்லாம், நோயின் காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவை. அதனால் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் பெரும்பாலும் நோய் பற்றியும், நோயின் காரணிகள் பற்றியே பேசுகிறார்கள். அதன் அடிப்படையிலேயே செயல்படுகிறார்கள். உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களின் இந்த அணுகுமுறை, நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு பிடித்தமானதாக இருக்காது. அவர்களுக்கு நோய் பற்றியும் நோயின் காரணிகளைப் பற்றியும் பேசுவதை விட ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும், ஆரோக்கியத்திற்குரிய காரணிகளை பற்றியும் பேசுவது இதமாகவும் பொருத்தமானதாகவும் இருக்கும். ஆனால் பெரும்பாலான நீரிழிவு சிறப்பு மருத்துவர்கள் இந்த அம்சத்தில் பயிற்சி பெறாத அல்லது உரையாடல் திறன் குறைந்த விதமாக உள்ளனர். இந்த நிலையில் "மொழி முக்கியம்" என்ற கையேடு அந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு பேருதவியாக இருக்கும்.

"மொழி முக்கியம்" என்ற கையேடு, நட்புணர்வு, ஊக்கமளிக்கும் உரையாடல், நம்பிக்கை ஊட்டும் வார்த்தைகள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்துவதற்கான நுட்பமான உத்திகள், அவற்றை எளிதாக பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவரும் வழி முறைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது. பொருத்தமான வாசகங்கள், வாழ்க்கையின் எடுத்துக்காட்டுகள் ஆகியவை அதை வாசிப்பவர்களை ஊக்குவிப்பதாகவும், அவர்களுடைய முந்திய உரையாடல்களை மறுஆய்வு செய்யவும், வரும்காலத்தில் உரையாடல்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவிகரமாக இருக்கின்றன

"மொழி முக்கியம்" என்ற வழி காட்டி, நீரிழிவு சிகிச்சைக்கு மதிப்பு கூட்டும் வரி (VAT) போன்றது. உண்மையில் அது உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களுக்கு வரி ஏதும் விதிக்க வில்லை. மாறாக அது உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களின் நீரிழிவு சிகிச்சையை ஒரு மதிப்பு கூட்டப்பட்ட சிகிச்சை முறையாக மாற்றிக் கொடுத்திருக்கிறது. இந்த முறையைப் பின் பற்றி நாட்டில் நீரிழிவு சிகிச்சையை மேலும் மேம்படுத்த முடியும்.

மருத்துவர்.சஞ்சய் கால்ரா

தலைவர், இந்தியா உட்கரப்பியல் கழகம்,
பாரதி மருத்துவமனை, கர்னால், இந்தியா.



இடைவெளியை இணைக்கும் பாலம்

வாழ்க்கை என்பது ஒருபோதும் எளிதாக இருக்காது- ஏற்றத்தாழ்வுகள், பொறுப்புகள், செய்ய வேண்டிய பணிகள், சமுதாயம் உருவாக்கும் எதிர்பாராத சம்பவங்கள், குடும்ப பிரச்சனைகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து அன்றாட வாழ்க்கையை கஷ்டமாக்கிவிடுகின்றன. இவற்றோடு முதலாம்வகை நீரிழிவும் சேர்ந்து கொண்டு வாழ்க்கையை மேலும் கடினமாக்கிவிடுகிறது. ஒரு நாளில் பல முறை இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கண்காணிக்க வேண்டும். அதன் அடிப்படையில் இன்சலின் எடுத்துக்கொண்டால் தான் உயிர் வாழ முடியும். மன அழுத்தத்தால் மாறுபட்டுக் கொண்டே இருக்கும் மன நிலையையும் உடல் நிலையையும் நன்கு புரிந்து கொண்டு செயல் பட வேண்டும். நேரம் தவறி மருந்து எடுத்துக் கொள்வது, சர்க்கரை இல்லாத, கலோரி இல்லாத 'டயட் கோலா' விற்குப் பதிலாக, தவறுதலாக சாதாரண கோலாவை அருந்தியதால் ஏற்படும் விளைவுகளைச் சமாளிப்பது போன்ற, பல தவறுகள் வாழ்க்கையை மேலும் மேலும் சிக்கலாக்கி விடுகின்றன.

உடல் நலம் பேணும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் உயர்கல்வியும், பயிற்சியும், பெற்ற திறமை சாலிகளுக்குக் கூட, அவர்களுக்கு முதலாம்வகை நீரிழிவு இல்லையென்றால், முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்போர் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது என்பது பற்றி சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. "மொழி முக்கியம்" என்ற இந்த வெளியீட்டின் நோக்கமே மற்றவர்கள் வாழ்க்கையை நம்மால் வாழ்ந்து பார்க்க முடியாது, அதுவும் முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்போரது வாழ்க்கையை வாழ முடியாது என்ற நிதர்சனமான உண்மையை வலியுறுத்துவதுதான்.

நமது நோயாளிகளின் வாழ்க்கையில் தோன்றும் இக்கட்டான தருணங்களில் நாம் ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு மேல் அவர்களை அதிகாரம் செய்வதோ, நாம் புத்தகத்தில் படித்த விஷயங்களை எல்லாம் கடை பிடிக்க அறிவுறுத்துவதோ கூடாது. வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அனுபவம், புத்தக அறிவிலிருந்து மாறுபடக்கூடும். இருப்பினும் நம்முடைய பரபரப்பான மருத்துவ வாழ்க்கையில் சில நேரங்களில், மருத்துவரின் முக்கிய பங்கு என்ன என்பதை மறந்து விடுகிறோம். உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் ஒரு ஆசிரியராகவும், ஒரு வழி காட்டியாகவும், ஒரு குணப்படுத்துபவராகவும் செயல் பட வேண்டுமே தவிர

அவர் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளால் சிகிச்சை பெற வந்தித்திருப்பவருக்கு ஏற்படும் விளைவுகளை மறந்தவராக இருக்கக்கூடாது.

இங்கிலாந்தில் நீரிழிவு மேலாண்மைக்கு உதவக் கூடிய "மொழி முக்கியம்" கையேடு தயாரிப்பில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பினையும், இந்தியாவில் முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு உதவும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட இந்திய பதிப்பில் பங்கு கொள்வதற்கு கிடைத்த வாய்ப்பினையும் எனக்குக் கிடைத்த தனி உரிமையாகக் கருதி மகிழ்வடைகிறேன்.

இந்த எளிய பயனுள்ள கையேடு நம்முடைய நோயாளிகளோடு நல்ல உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவும் என்று நம்புகிறேன். அவர்களின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் என் போன்ற உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் எல்லாம் இடைக்கால வழிகாட்டிகளாகச் செயல்பட வேண்டும்.

"செயல் வீரர்கள் அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பாதையினால் உருவாக்கப்படுகிறார்களே தவிர அவர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் அதிகாரத்தினால் அல்ல" என்று அயர்ன் மேன் கூறினார்.

பேராசிரியர் பார்த்தா கார்

தேசிய ஆலோசகர் நீரிழிவு தேசிய சுகாதார சேவை

நீரிழிவு மருத்துவ ஆலோசகர்,

போர்ட்ஸுமெளத்,

இங்கிலாந்து.



வாழ்த்துரை

"மொழி முக்கியம்" என்னும் இந்நூலிற்கு முன்னுரை எழுதுவதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இந்நூலிற்காக தங்களின் பங்களிப்பை வழங்கியுள்ள, செல்வி. ஜாஸ் சேதி, டாயா பெஸ்டீஸ்; Dr.பார்த்தா கர்; Dr.பன்ஷி சாபூ மற்றும் பலருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இது ஒரு மிக முக்கியமான மற்றும் சுவாரஸ்யமான நூல், ஏனெனில் முதலாம் வகை நீரிழிவு உள்ளவர்களின் எண்ணங்களின் ஓட்டத்தை பக்குவமாக புரிந்து மெருகேற்றி உருவம் கொடுத்துள்ளது. நீரிழிவு உள்ளவர்களின் எண்ண ஓட்டம் எப்படி இருக்கும் என்பதை மருத்துவர்களாகிய நாம் பெரும்பாலான நேரங்களில் மறந்து விடுகிறோம்.

நாம் சாதாரணமாக பயன் படுத்தும் வார்த்தைகள் நீரிழிவு உள்ளவர்களை வருத்தமடையச் செய்யுமாறு இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு சொல்வதென்றால் "நீங்கள் நீரிழிவுடன் அவதிப்படுகிறீர்களா?" என கேட்பது, இது நாம் மறைமுகமாக நீரிழிவினால் பல அவதிகளுக்கு ஆளாகின்றீர்களா? என அவர்களை கேட்பதாகும். இந்த "மொழி முக்கியம்" கையேடு, உடல் நலத்துறையில் உள்ள வல்லுநர்களுக்கு, நீரிழிவு உள்ளவர்களிடம் உணர்ச்சி சார்ந்த விஷயங்களை எப்படி கையாளுவது என்பதை நினைவு படுத்துகின்றது. மேலும், இது அவர்களுடைய 'எண்ண அலைகளை' சரியான பேச்சு மொழியில் பிரதிபலிக்கின்றது. இந்த நூலினை முதலாம் வகை நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், இரண்டாம் வகை நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கும் அதிகமாக வழங்க வேண்டுமென நான் நினைக்கின்றேன். இந்நூலினை ஆர்வத்துடன் எழுதியுள்ள இக்குழுவில் நான் இருப்பதை எண்ணியும் மற்றும் இந்நூலினை தமிழில் மொழி பெயர்ப்பு செய்து வழங்குவதில் நான் பெரும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். நீரிழிவு உள்ள தமிழ் பேசும் மக்களிடையே மிகப்பெரும் அளவில் இந்நூலினை சென்றடைய செய்யும் பணிக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள்.

மருத்துவர்.வி.மோகன் M.D., FRCP (London, Edinburgh, Glasgow & Ireland), Ph.D., D.Sc. D.Sc (Hon. Causa), FNAsc, FASc, FNA, FACE, FACP, FTWAS, MACP, FRS (Edinburgh),
தலைவர்,
மருத்துவர் மோஹன்ஸ் நீரிழிவு சிறப்பு மையம் &
மெட்ராஸ் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
சென்னை.



"மொழி முக்கியம்" - இந்தியா

உரையாடல் மொழியும் நீரிழிவும்

"மொழி முக்கியம்" என்ற இந்தக் கையேட்டில் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய நடைமுறை உரையாடல் மொழி எடுத்துக்காட்டுகள் இருக்கின்றன. அவை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு நேர்மறை எண்ணங்களை ஏற்படுத்தவும் அதன் மூலம் நேர்மறைப் பலன்களைப் பெறவும் உதவக்கூடியதாக இருக்கின்றன.

உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் பயன்படுத்தும் மொழி, நீரிழிவோடு வாழும் நபர்கள் மற்றும் அவர்களை கவனித்துக் கொள்ளும் நபர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் உணர்வுகள் மீது வெகுவான தாக்கத்தை விளைவிக்கக்கூடும். ஆக வாய்மொழி, எழுத்து மற்றும் உடல் அசைவு மொழி அடங்கிய அனைத்துக்குமான நேர்த்தியான பயன்பாடு, பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் தொடர்புடைய நபர்களின் தவிப்பு மனக்கலக்கத்தை குறைத்து அவர்களின் நம்பிக்கையை வளர்த்து அவர்கள் சுய பராமரிப்பை தொடர்ந்து மேம்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு அளிப்பதாக அமையவேண்டும். மாறாக மோசமான தகவல் தொடர்பானது அவர்களை குற்ற உணர்வுக்கு உள்ளாக்குதல், மனம் புண்படுத்தல் மற்றும் சுயகவனத்தில் நாட்டம் குறைதல் மற்றும் அவர்களின் இரத்தப்பரிசோதனைகளில் மோசமான பலன்கள் போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகளைத்தான் தரும். நீரிழிவோடு வாழும் நபர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையில், உரையாடல் மொழியானது, எதிர்மறையான மனநிலை கொண்டுள்ளோரையும் நேர்மறையான மனநிலைக்கு மாற்றும் சக்தி கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியமானது.

நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் நீரிழிவு பற்றி பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகள், சுற்றிருப்பவர்கள் கூறும் தகவல்கள், அதற்கு மேலாக உடல் நலம் பேணும் பணியில் இருப்பவர்கள் சொல்லும் அனைத்து அறிவுரைகளையும் அப்படியே ஆர்வத்துடன் உள்வாங்கிக் கொள்வார்கள். இந்த செய்திகளைக் கொடுத்தவர்கள் எந்த எண்ணத்தில் கொடுத்திருந்தாலும் அவற்றை எதிர்மறையாகப் புரிந்து கொண்டால் அந்தத் தகவல்கள் அவர்களை குற்ற உணர்வுகளுக்கும், வெட்கத்திற்கும், வெறுப்பிற்கும் ஆளாக்கிவிடும். தங்களது நிலையைப் பற்றி அவர்களே தாழ்வாகக் கருதி, அவர்களது நிலையை சீர் செய்து அவர்களது உடல்நலத்தை பராமரிப்பது மிகவும் கடினமாகிவிடும்.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்பவரின் கூற்று

“இன்றைய சூழ்நிலையில் ‘உடல் நலம் பேணுதல்’ என்ற வாசகத்தை உங்களால் எளிதாக விற்று விட முடியும். ஆனால் ‘குணப்படுத்துதல்’ என்ற வார்த்தையை விற்க முடியுமா?”



இந்தக் கையேட்டில் பல நடைமுறை எடுத்துக்கட்டுகளைக் காண முடியும். வழக்கமாகப் பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக பயன்படுத்த வேண்டிய இதமான மாற்று வார்த்தைகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான உரையாடலுக்கும் நேர்மறையான தகவல் பரிமாற்றத்திற்கும் தேவையான குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அடிப்படைகள்

பரிவுணர்வு:

‘மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் திறன் தான்’ ‘பரிவுணர்வு’ என்று அகராதி விளக்கம் கூறுகிறது. உடல்நலம் பேணும் ஒரு பணியாளராக உங்களுக்கு கற்பித்தது எல்லாம், நீங்கள் சிகிச்சை அளிக்கும் நபரிடமிருந்து தள்ளியிருங்கள் என்பது தான். ஆனால் ஒருவருக்குத் தொடர்ந்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய நிலையில், அவரோடு நெருங்கி, கவனம் செலுத்தி, ஆதரவு அளித்து, இடைவிடாது சிகிச்சை மேலாண்மையில் ஈடுபடும் போது, உங்கள் சிகிச்சையோடு பரிவுணர்வு இழையோடினால் தான், சிகிச்சையில் நல்ல நேர்மறையான பலன்கள் அனைத்தையும் அடைய முடியும்.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்பவரின் கூற்று

"என் உடல் நலம் பேணும் பணியை ஏற்றவர் வெறும் மருத்துவராக மட்டும் இல்லாமல் என்னுடைய நண்பராக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். அவர் எனக்கு மருத்துவ ஆலோசனைகளும், எடுத்து கொள்ள வேண்டிய மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொடுப்பார் என்பதை நான் அறிவேன். அதற்கும் மேலாக அவர் எனது உண்மையான உடல் நிலையை, நான் வாழும் வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அதை விட்டு அவர் என்னைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே நான் முதலாம்வகை நீரிழிவை சரியாக மேலாண்மை செய்யத் தெரியாதவர் என்ற முடிவிற்கு வரக்கூடாது."

நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களின் அனுபவங்கள், உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களின் அனுபவங்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கைகள் ஆகிவற்றின் அடிப்படையில் உடல் நலப்பணியாளர்களுக்கும், நீரிழிவோடு வாழும் நபர்களுக்கும் இடையே நடக்கும் உரையாடல்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும், எந்த மாதிரியான தொடர்புகள் இருக்க வேண்டும் என்பன பற்றிய நல்ல வழிமுறைகளைத் தொகுத்து கீழ்க்காணும் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன;

☺ முதலில் நாம் பயன்படுத்தும் சில வார்த்தைகள், வாசகங்கள் மற்றும் விளக்கங்கள் நம்முடைய நோக்கம் எதுவாக இருந்தாலும், கேட்பவரின் மனதில் குழப்பத்தையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

☺ நம்முடைய வாய்மொழி கனிவாக இருக்க வேண்டும், குரலை உயர்த்திப் பேசக்கூடாது. உடல் மொழிகள் ஆதரவளிப்பதாக இருக்க வேண்டும்; முன்னதாகவே எந்த முடிவும் செய்து விடக்கூடாது; எதிர்மறை உள் நோக்கங்களைக் காட்டுவதாக இருக்கக்கூடாது; பின்விழைவுகளைப் பற்றி கூறி அச்சுறுத்தக்கூடாது; கடிந்து பேசக்கூடாது. உரையாடல்கள் நல்ல கருத்துக்களை உள்ளடக்கியதாகவும் மதிப்புடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். பேச்சுகள் எல்லாம் சிகிச்சை பெற வந்தவர் சார்ந்ததாகவே இருக்க வேண்டும். குற்றம் சாட்டுவதையும் குறை கூறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகாரம் செலுத்தாமல் அவர்களை கட்டுப்படுத்த முனையாமல் இணைந்து செயல்படவேண்டும்.

☺ நாம் வழக்கமாக பயன்படுத்திய வார்த்தைகளையும், காட்டிய பாவனைகளையும் மறுபரிசீலனை செய்து அவை ஆலோசனைக்கு

வந்தவரிடம் எம்மாதிரியான விளைவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்று சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும். நமது நோக்கம் எதுவாக இருந்தது என்பது முக்கியமல்ல.

☺ சிகிச்சைக்கு வந்திருப்பவரின் நீரிழிவின் தற்போதைய மோசமான நிலைமைக்கும் அதனால் ஏற்படப்போகும் விளைவுகளுக்கும் நேரடியாக அவரைப் பொறுப்பாக்க வேண்டாம். அவரைக் குறைகூற வேண்டாம்.

☺ பொதுமைப்படுத்துதல், வகைப்படுத்துதல், தவறான எண்ணம் கொள்ளுதல், ஒருதலைப்பட்ச முடிவுகள், தன்முன் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் வந்திருப்பவரை மதிப்பிடுவது ஆகியவற்றை தவிர்த்து விட வேண்டும்.

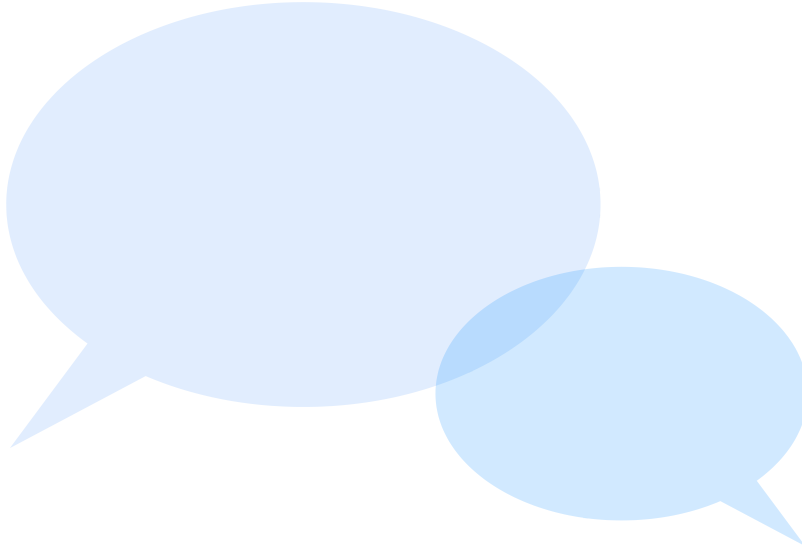
☺ வந்திருப்பவரின் உடல்நிலைப்பற்றிய உண்மையான விவரங்களையும் அவருடைய உட்கருத்துகளையும் வெளிக்கொணரும் வகையில் அனுசரணையான வார்த்தைகளை உரையாடலில் பயன்படுத்த வேண்டும். அதைவிட்டு அவரது உடல்நிலை பற்றியும், கருத்துக்கள் பற்றியும் நாமே யூகித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

☺ சிகிச்சைக்கு வந்திருப்பவர் அவருக்குத் தெரிந்த வார்த்தைகைகளில் அவருடைய நீரிழிவு நிலை பற்றி விளக்குவதற்கு அனுமதிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு அந்த வார்த்தைகளுக்கான விளக்கத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

☺ உரையாடலின் போது பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளையும், வாய்மொழி சாராத உடல் மொழிகளையும் மிகவும் கவனமாகவும் விழிப்புணர்வோடும் பயன் படுத்த வேண்டும். தவறான

வார்த்தைகளும் உடல் மொழிகளும் எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

☺ நாம் பயன்படுத்திய வார்த்தைகளால், நமக்கும் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடிய எதிர்மறை விளைவுகளை எப்படிக்கட்டுப்படுத்துவது என்பது பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.



அடிப்படைகள்

ஆராய்ச்சி என்ன சொல்கிறது? அது எப்படி நமக்குத் தொடர்புடையதாக இருக்கிறது?

2018 ஆண்டு இங்கிலாந்து நாட்டில் நடத்தப் பட்ட ஆய்வின் முடிவுகள், நல்ல உரையாடல்களும் பரிவுணர்வை ஊட்டக்கூடிய வார்த்தைகளும் எப்படி நடத்தையிலும் தகவல் பரிமாற்றத்திலும் நேரடித் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைத் தெளிவு படுத்திருக்கின்றன.

சிகிச்சைக்கு வருபவர்களில் சிலரை 'ஆலோசனை பின்பற்றாதவர்' 'உடன்பட மறுப்பவர்' என்பன போன்ற சொற்களால் குறிப்பிட்டு வகைப்படுத்துவது அவர்களுக்கும் உடல் நலம் பேணும் சேவையாளர்களுக்கும் இடையே இருக்கும் தொடர்பை அறுத்துவிடும், இடைவெளியை ஏற்படுத்திவிடும். சிகிச்சைக்கு வந்திருப்பவரை முன்னிலைப்படுத்திப் பேசாமல் பிறரை குறிப்பிடும் மொழியில் பேசுவது அவரை குறை கூறுவது போன்றதாகும். உரையாடலில் பயன்படுத்தப்படும் மொழி, குற்றம் சுமத்துவது, வகைப்படுத்துவது, தவறாக மதிப்பிடுவது போன்ற செயல்களை எடுத்துக் காட்டுகளோடு விளக்கி, அத்தகைய செயல்கள் எப்படி அவர்கள் ஏற்கனவே சுமந்து கொண்டிருக்கும் அவப்பெயரை மேலும் அதிகப்படுத்துகிறது என்பதைக் இந்த ஆராய்ச்சி கோடிட்டுக்காட்டுகிறது.

நமது சமுதாயத்திற்கு மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புடைய கலாச்சார மாறுபாடுகளினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும் இந்த ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. நமது சமுதாயத்தில் நிலவும் மாறுபட்ட மத நம்பிக்கைகள், மொழித் தடைகள், கல்விப் பின்னணிகள் ஆகிய அனைத்தும் நீரிழிவு சிகிச்சையோடு சமரசம் செய்து கொண்டு சிகிச்சையின் பலனை நீர்த்துப் போகச் செய்கின்றன. உடல் நலம் பேணும் சேவையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் தங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் வெவ்வேறு தரப்பட்ட மக்களின் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களோடு தன்மையாகப்பழகி, அன்பாக உரையாடி சிகிச்சையளிக்க வேண்டிருக்கிறது. மதவேறுபாடுகள், சமுதாய பொருளாதார பிரச்சனைகள், மாறுபட்ட நம்பிக்கைகள்

ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு அவை ஏதும் சிகிச்சையிலும், உரையாடலிலும் நுழைந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த ஆய்வைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள

(<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/dme.13801>) என்ற வலைத்தளத்தைப்பார்க்கவும்.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்பவரின் கூற்று

"நான் எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் எனது மருத்துவரைக் கூப்பிடலாம், அவரும் அலுத்துக்கொள்ளாமல் பதில் அளிப்பார் என்ற மிகவும் நம்ப முடியாத நிலை இருப்பதால் நான் அதற்கு நன்றியுடைவனாக இருக்கிறேன். என்னுடைய சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருப்பதற்காக என்னை அவர் ஒரு போதும் கடிந்து பேசியது கிடையாது. என்னுடைய இரத்தத்தில் கடந்த மூன்று மாத சராசரி சர்க்கரை அளவு அதிகரித்துத்திருப்பதற்காக என்னைப்பற்றி தப்பான அபிப்பிராயம் கொண்டதில்லை. எப்போதும் அவர் சொல்லும் "இதை சரி செய்து விடலாம்" என்ற வார்த்தைகள் என்னுடைய சர்க்கரை மேலாண்மையை மேம்படுத்தி ஊக்குவித்து நம்பிக்கையை கொடுத்திருக்கிறது.

செயல்முறைப் பயிற்சி:

இந்த கையேட்டில் இனிவரும் பகுதியில், சிகிச்சையின் போது நாம் பொதுவாகப் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளையும், மொழிநடையையும் எடுத்துக்காட்டுகளுடன் கூறி அவற்றிற்குப் பதிலாக பயன் படுத்த வேண்டிய மாற்று மறு மொழியையும் அதை கையாள வேண்டிய முறைகளையும் பற்றி விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகளின் பட்டியல் முழுமையானது என்று சொல்ல முடியாது. இருந்தாலும் தவறான வார்த்தைகளின் பயன்பாட்டினால் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துவதற்குப் போதுமான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கப்பட்டுயிருக்கின்றன.

நீரிழிவு சிகிச்சையில் தவறான மொழிப்பயன்பாடு ஏற்படுத்தும் எதிர்மறை விளைவுகள் பற்றியும் அத்தகைய விளைவுகளை எப்படிக்கையாளவது, எப்படிக்குறைப்பது என்பது பற்றியும் செயல் விளக்கம் செய்து நன்கு புரிய வைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறது இந்தக் கையேடு.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களின் அனுபவங்கள்

நாம் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு சில வாசகங்கள் இங்கே பல மொழி நடைகளில், பல குரலில், பல தொனியில் பயன்படுத்தும் முறை கீழே விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

"இவர் முதலாம்வகை நீரிழிவு நோயினால் அவதிப்படுகிறார்" என்று சொல்வது தான் வழக்கமாக இருக்கிறது.

'அவதிப்படுகிறார்' என்ற வாசகமே கொடுமையானது. அந்த நோயினால் முடக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்ற உள் அர்த்தத்தைக் காட்டுகிறது. நம்மைப்போன்ற முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அந்தப் பிரச்சனையோடு தான் வாழ வேண்டும் என்பது நமக்கு தெரியும். 'அவதிப்படுகிறார்' என்ற வாசகத்தை மாற்றம் செய்வதின் மூலம், இந்த நிலையிலும் நமக்கு துணை நிற்க பலர் இருக்கின்றனர் என்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிடும். 'அவதிப்படுகிறார்' என்ற வாசகமே ஒரு எதிர்மறை உணர்வை உள்ளடக்கியது.

ஆகவே இனிமேல் இவர் முதலாம்வகை நீரிழிவினால் அவதிப்படுகிறார் என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக "இவர் முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்கின்றவர்" என்று சொல்லிப்பாருங்கள். இந்த வாசகம் ஆதரவாகவும், அனுசரணையாகவும், ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருக்கிறது.

முதலாம்வகை நீரிழிவு "நோயாளி"

"நோயாளி" என்ற வார்த்தையே இவர் உடல் நலமில்லாதவர், பிணி உடையவர் என்று உலகமெங்கும் மக்களை எண்ணவைக்கிறது. முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்கள், முறையாக இன்சலின் எடுத்துக் கொண்டால் எல்லோரையும் போல் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ முடியும். "நோயாளி" என்ற வார்த்தையே, மருத்துவமனைக் கட்டிலில் படுத்திருக்கும் ஒருவரின் உருவத்தைத்தான் இந்திய மக்களுக்கு நினைவூட்டுகிறது.

"நோயாளி" என்பதற்குப் பதிலாக "இவர் முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழும் நபர்" என்று சொல்லிப்பாருங்கள். இவ்வாறான வாசகம் நீரிழிவோடு வாழ்கின்ற நபர் மருத்துவமனையின் சுவர்களுக்கு வெளியே இயல்பாக வாழும் நபர் என்ற அடையாளத்தை தருகிறது.

"நீங்கள் நிச்சயமாக... (சரியான உணவு சாப்பிடவில்லை முறையாக இன்சலின் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை)" நங்கள் சொல்வதை எதையும் நீங்கள் பின்பற்றவில்லை"

"நிச்சயமாக" என்ற வார்த்தை தவறான யூகத்தின் அடிப்படையில் எழுந்தது. பெரும்பாலும் முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்கள் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் சொன்ன எல்லாவற்றையும் அப்படியே பின்பற்றி இருந்தாலும் சில சமயங்களில் ஏற்ற இறக்கமான சர்க்கரை அளவுகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறான வாசகம் நாங்கள் போதுமான முயற்சி எடுக்காதிருப்பதாகவும் எங்களின் முயற்சிகள் தோல்வியடைவதாகவும் உணரவைக்கின்றன. தோல்வி மனப்பாண்மை என்பது தன்னம்பிக்கையை இழக்கவைக்கக்கூடியது.

"பழிபோடுவதற்குப் பதிலாக இதமான உரையாடல் மேற்கொள்ளலாம்."

அதற்கு மாறாக "நீங்கள் இப்படி செய்திருக்கலாமே..." பரவாயில்லை.

இனிமேல் இப்படிச் செய்து பார்ப்போம். என்பது போல் உரையாடலைத் தொடங்கலாம். இவ்வாறு பேசினால் நீரிழிவு சிகிச்சைக்கு வந்திருப்பவர் மனம் திறந்து, மனதில் சங்கடமின்றி உங்களோடு வெளிப்படையாக பேசுவார்.

நீங்கள் இன்னும் சிறப்பாகச் செயல்படவேண்டும்."

நாம் மருந்துச் சீட்டுப்படியோ, அனுமதிக்கப்பட்ட உணவு பட்டியல் படியோ மருந்தையும், உணவையும் எடுத்துக் கொள்ள சில சமயங்களில் தவறிவிடுகிறோம். அதனால் சர்க்கரைக் கட்டுப்படாமல் அளவிற்கு அதிகமாக ஏறுவதும், எல்லோரும் நம்மீது குறை சொல்வார்கள் என்பதும் புரிகிறது. இருப்பினும் முறையாக செயல்படுவதற்கு உதவி செய்ய யாராவது ஒருவர் தேவை படுகிறார். அப்படிச் செயல்படுவதற்கு உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் உதவ வேண்டும், ஊக்குவிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யத் தவறி விட்டால் நாம் தனித்து விடப்பட்டது போன்ற உணர்வுதான் ஏற்படும்.

அதற்கு மாறாக "நாம் இருவரும் இணைந்து செயல்படுவோம்" என்று சொல்லிப்பாருங்கள்.

இது ஒரு கூட்டு முயற்சி. இந்த வாசகம் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. உடல் நலம் பேணும் சேவையாளர் நம்முடன் இருக்கிறார் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி நமது தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

“அவரைப்பாருங்கள்- அவர் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார் பாருங்கள்”.

ஒவ்வொருவரும் மாறுப்பட்டவர்தான். ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தன்மைகள் இருக்கும். சிலர் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டு மேலாண்மையில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். சிலர் தடுமாறுகின்றனர். ஒப்பீடு செய்வது நம்மை சிறுமைப் படுத்தும்; தாழ்வு மனப்பான்மையையும், தோல்வி மனப்பான்மையையும் ஏற்படுத்தும். உண்மையில் நாங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படத்தான் விரும்புகிறோம். ஆனால் இது போன்ற ஒப்பீடுகள் மனதில் விரக்தியை ஏற்படுத்தி சிறப்பாகச் செயல் படுவதற்குத் தடையாக அமைந்துவிடும்.

ஒப்பிடுவதற்கு மாற்றாக **“அவரிடமிருந்து எதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம் என்று பார்ப்போம்”** என்று சொல்லிப்பாருங்கள்.

இந்த வார்த்தைகள் அவர்களது ஆர்வத்தைத் தூண்டி ஊக்குவிக்க உதவும்.

"வார்த்தைகள்தான் விந்தைகள் புரிவதற்கு நமக்கு கிடைத்திருக்கும் வற்றாத மூலாதாரம் என்பது என் தாழ்மையான தனிநபர் கருத்து. வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தவும் முடியும். காயங்களை ஆற்றவும் முடியும்".

-ஜே.கே.ரவுலிங்

உள்வட்டம்

இந்தியாவில், ஒருவரது நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில் (அவருடைய பெற்றோர்கள், மற்ற உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியவர்கள் அடங்கிய) மொத்த குடும்பமுமே ஈடுபடுகின்றது. நீரிழிவுடன் வாழ்பவர், அடிக்கடி குடும்பத்தினரோடு நீரிழிவு பற்றிய உரையாடல்களில் ஈடுபடுவார். பிற உறுப்பினர்களது சொந்த கருத்துக்கள் சிறப்பான தொனியில் அவர்கள் எடுத்துரைக்கையில் இந்த நபருக்கு தேவையற்ற எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். பொதுவாக நடைமுறையில் நீரிழிவு நபரைச் சுற்றியுள்ள சில நபர்களால் தற்செயலாக சொல்லப்படுகின்ற வசங்கங்களும் அவற்றை நாம் எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதையும் காண்போம்.

"எனக்கு இன்சலினைத் தவிர எதை வேண்டுமானாலும் கொடுங்கள்"

‘இக்கட்டான நேரங்கள் முக்கியமான மாற்றங்களை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது’. பெற்றோர்கள் இன்சலினை தவிர்ந்து வேறு எதுவேண்டுமானாலும் முயற்சிக்க தயாராக இருக்கிறார்கள். இவ்வாறான நேரங்களில், நாம் அவர்களிடம் இன்சலின் எடுத்துக்கொள்வதின் அவசியத்தை விவரிப்பதில் கண்டிப்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் இருப்பினும், அதே வேளையில் அவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கும் படியாகவும் அதாவது அவர்களுக்கு இதனை ஏற்றுக்கொள்ள சற்று நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் என்பதையும் புரிந்து அவர்களை கையாளவேண்டும். அவர்களுடைய சந்தேகங்களை தெளிவு செய்ய இவ்வாறான வாசகங்களை கூறலாம். அதாவது ‘வாழ்வதற்கு காற்று மற்றும் நீர் முக்கியமானவை அவை போன்றே இன்சலின் முக்கியமானது’ என புரிய வைக்கலாம்

‘இன்சலின் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிடுவர்’.

இந்த வாசகத்தை நேர்மறையாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. அவர் “இன்சலினுக்குப் பழக்கப்பட்டுக்கொள்வது” எவ்வளவு கஷ்டமானது என்பதையும், இன்சலின் எடுத்துக் கொள்வது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும். இதனை காலை உணவு, பள்ளிச் செல்லுதல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளோடு ஒப்பீடு செய்யவும். இன்சலினைப் பற்றிய அவர்களது

கண்ணோட்டம் மாறி விரைவாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வழியை முயற்சிக்க வேண்டும்.

“என்னுடைய பிள்ளையின் வாழ்க்கை சீரழிந்து விட்டது”

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் குழந்தையின் முன்னிலையில் அடிக்கடி சொல்லி வருத்தப்படுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. இங்கு தான் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் குறுக்கிட்டு ஆதரவை அளிக்க வேண்டும். நீரிழிவோடு வாழ்ந்தவர்கள் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்ந்து செய்திருக்கும் சாதனைகளை ஒப்பீடு செய்யாமல் எடுத்துக் கூறுவது அவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் ஆறுதலையும் அளிக்கும். இந்த நேரம் தான் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளையின் உண்மையான உடல் நிலையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய நேரம். பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவாக இருந்து நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கு வழி காட்ட வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமை.

“யாரிடமும் சொல்லாதீர்கள்”

என்று பெற்றோர்கள் உண்மை நிலையை மறைக்க முயலும் போது, உடல் நலம் பேணும் சேவையாளர்கள் அவர்களுக்கு குழந்தையின் உண்மை நிலையை சொல்ல வேண்டிய சரியான நபர்களிடம் சொல்லிவைப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை விளக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தை பள்ளியில் இருக்கும் போது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து விடலாம். அதனால் குழந்தையின் உடல் நிலை பற்றிய உண்மைகளை பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு சொல்லி வைப்பது மிக முக்கியமாகும். அப்போது தான் ஆசிரியர்கள் உடனடியாக சரியான முதலாம்உதவி சிகிச்சை செய்து குழந்தைக்கு குணமளிக்க முடியும். இது போன்ற சாத்தியமான தகவல்களை எல்லாம் தொடர்புடையவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதையும், அது எப்படி நம்மை பயக்கும் என்பதையும் அவர்களுக்குப் புரியும்படி விளக்க வேண்டும். நீரிழிவுத் தொடர்பான உதவிகள் அளிக்கும் குழுக்களுக்கு, நீரிழிவு உடைய குழந்தையையும் அதன் பெற்றோரையும் அறிமுகப்படுத்தி வைப்பதை ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

‘வகை’ யை குறிப்பிடவும்

சமூக ஊடங்கங்கள், செய்தித் தாள்கள் மற்றும் இதர தகவல் சாதனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து அன்றாடம் தொடர்ந்து நீரிழிவைக்கட்டுப்படுத்த முடியும், இயல்பு நிலைக்குத்திரும்ப முடியும் என்பன போன்ற செய்திகள் நிறைய வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. அவையாவும் நீரிழிவு உடையவர்களை குழப்பத்திலும் கவலையிலும் ஆழ்த்துகின்றன. இத்தகைய செய்திகள் எதிலும் நீரிழிவின் வகை குறிப்பிடப்படுவதில்லை. இது முதலாம்வகை நீரிழிவு உடையவர்களுக்கு தவறான தகவல்களை கொடுப்பதாகும். நீரிழிவு பற்றிய தகவல்களை பரப்பும் போது எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். தயவு செய்து நீரிழிவு பற்றிய தகவல்களையோ, சிகிச்சைகளையோ கூறும் போது அது ‘முதலாம்வகை நீரிழிவா’ அல்லது ‘இரண்டாவது வகை நீரிழிவா’ என்பதைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

வார்த்தைகள் இல்லாத மொழி

புன்னகை! பல வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாத தகவல்களை ஒரு புன்னகை சொல்லிவிடும். இறுக்கமான சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்கு ஒரு புன்னகை போதுமானது. அது நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் ஆறுதல் அளித்து சௌகரியமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. உடல் மொழி என்பது நல்லுறவிற்கு பாலமாகவும் இருக்கும், தடையாகவும் இருக்கும். எந்த பதட்டமான சூழ்நிலையையும் மாற்றி சுமுகமான சூழ்நிலையாக்குவதற்கு புன்னகை ஒன்றே போதும்.

நீங்கள் என்ன சொன்னீர்கள் என்பது மட்டும் வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்தாது. அதை எப்படிச் சொன்னீர்கள் என்பதுதான் வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

பயம் வேண்டாம்- நான் இருக்கிறேன்

பயமுறுத்தும் உத்திகள் ஒருபோதும் நீண்ட காலத்திற்கு பயனளிப்பதில்லை. நீரிழிவோடு வாழ்ந்துகொண்டிருப்பவரை ஊக்குவிப்பதற்கு பயமுறுத்தும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது அவருக்கு மனக்கலக்கம், பாதுகாப்பற்ற நிலை, சிகிச்சைக்கு

உடன்படாத நிலை, ஆகியவற்றைத்தான் ஏற்படுத்துகிறது. பயம் அவருக்கும் உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்களுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை அதிகப்படுத்தி அந்நியப்படுத்திவிடும். அவர்களிடம் வெளிப்படையாக இல்லாமல், பல முக்கிய தகவல்களை மறைப்பதற்குத் தூண்டி விடும். அவர்களை மகிழ்விப்பதற்காக அல்லது நம்ப வைப்பதற்காக மருத்துவ பரிசோதனைகளின் முடிவுகள், மருந்தின் அளவுகள், அவற்றை பயன்படுத்திய முறைகள் ஆகியவற்றை உண்மைக்கு மாறாக மாற்றிக்கூறுவது வழக்கமாகிவிடும். அதனால் பயமுறுத்துவதற்குப் பதிலாக, நேர்மறை எண்ணங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாசகங்களைச் சொல்லி பாருங்கள். முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்பவர்களுடன் ஆரோக்கியமான ஆதரவான பரிவுணர்வுடன் கூடிய உறவு இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அவர்களிடம் அச்சுறுத்தும் உத்திகளைப் பயன்படுத்துவது அவர்கள் குணமடைவதற்குத் தடையாக அமைந்து விடும்.

முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்பவரின் கூற்று

"என்னுடைய உடல் நலம் பேணும் பணியாளர்கள் என்னிடம் எப்போதும் கடிந்து பேசுகிறார். மோசமான நோயாளிகள் அனுபவித்த கஷ்டங்களைக் கூறி என்னைப் பயமுறுத்துகிறார். எனக்கு அவரிடம் போகவே பயமாக இருக்கிறது."

திருமணம் உடலுறவு முதலியவை:

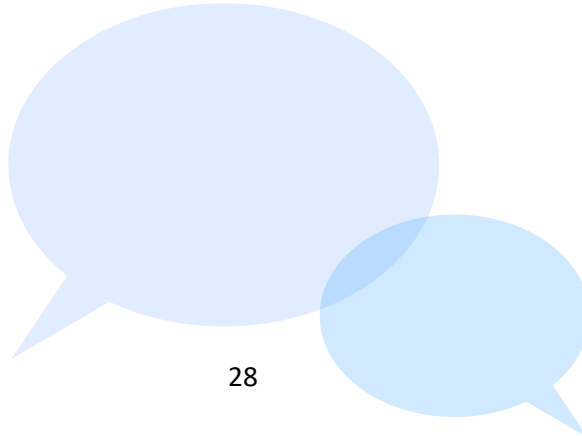
இந்திய சமுதாயங்களில் திருமணம் மற்றும் ஆரோக்கியமான உடலுறவு முதலியன பற்றிப் பேசுவது, ஏதோ பேசக்கூடாத விஷயத்தைப் பற்றி பேசுவது போலவும், தடை செய்யப்பட்ட விஷயம் போலவும் கருதப்படுகிறது. இந்த விஷயங்களோடு முதலாம்வகை நீரிழிவையும் சேர்த்துப் பார்ப்பது எரியும் நெருப்பில் எண்ணெய் ஊற்றுவது போலாகும். முதலாம்வகை நீரிழிவைக் களங்கப் பட்டியலில் சேர்ப்பதாகும். முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்துக் கொண்டிருப்பவருக்கும், அவரது குடும்பத்தினருக்கும் முதலாம்வகை நீரிழிவு பற்றி நிறைய சந்தேகங்கள் ஏற்படுவது இயல்புதான். ஒரு உடல் நலம் பேணும் சேவையாளராக, நீங்கள் அவர்களது உணர்வுகளையும் சங்கடங்களையும் உணர்ந்து கொண்டு அவர்களுக்கு

ஆரோக்கியமான உடலுறவு, நீரிழிவினால் பாலுறவில் ஏற்படும் தாக்கங்கள், ஆகியவற்றில் ஏற்படும் சந்தேகங்களைப் போக்கி, அவர்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைக் கொடுத்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

நீரிழிவு இருப்பவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. அதைப் பற்றிக் கவலைப் பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று விளக்கிக் கூற வேண்டும். மேலும் இது போன்றவர்களுக்கு கருவுற்ற பின் ஏற்கனவே நடந்த நல்ல சம்பவங்களின் புள்ளி விவரங்களை எடுத்துச் சொல்வது, அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதற்கு உதவியாக இருக்கும். இந்த விஷயங்கள் பற்றி பேசுவதற்கே சங்கடப்பட்டு கொண்டிருக்கும் அவர்களை சகஜ நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும். முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவரும் அவரது குடும்பத்தினரும் சகஜமாக, சங்கடமின்றி இந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசினாலே அவர்கள் சௌகரியமாகி, தெளிவடைந்து விடுவார்கள்.

ஒரு தொற்று அல்ல

இந்தியாவில் இது ஒரு தொற்று நோய் என்ற தவறான கருத்து இன்றும் நிலவுகிறது. அதனால் திருமணம் பற்றி பேசும்போது முதலாம்வகை நீரிழிவு பல பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகி விடுகின்றது. பொறுமையாக, சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கி அவர்களுக்கு தொற்றிக் கொள்ளாத நோய்கள் பற்றி விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். முதலாம்வகை நீரிழிவு யாரையும் ஒட்டிக்கொள்ளாது, எவர் மீதும் பரவாது என்பதால் அவர்கள் அது பற்றிக் கவலைப் பட வேண்டியதில்லை என்று வலியுறுத்திக் கூறுங்கள்.



உங்கள் தவறு அல்ல

இந்தியாவில் முதலாம்வகை நீரிழிவு பற்றி போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாததால் சர்க்கரையை அதிகமாகச் சாப்பிட்டது தான், இந்த நீரிழிவிற்கு முக்கிய காரணம் என்று கருதுகிறார்கள். ஒருவருக்கு முதலாம்வகை நீரிழிவு இருக்கிறது என்று தெரிந்த உடன், அவரும் அவரது குடும்பத்தினரும் அந்தப் பழியை தாங்களே ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அந்த சூழ்நிலையில் உடல் நலம் பேணும் சேவையாளர்களின் முக்கிய பணி, போதிய நேரத்தை ஒதுக்கி சர்க்கரை சாப்பிட்டதற்கும் முதலாம்வகை நீரிழிவு வந்ததற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்பதையும், சர்க்கரை சாப்பிடாமலே இருந்திருந்தால் கூட முதலாம்வகை நீரிழிவு வருவதைத் தடுத்திருக்க முடியாது என்பதையும் அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டியது தான். நமது எதிர்ப்பு சக்தியின் மிகையான செயல்பாட்டினால், நம் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு தன்னைத்தானே எதிர்த்து செயல்படும் நிலையைப்பற்றி பொறுமையாக விளக்கிக்கூறி அந்த நிலைக்கு நீங்களோ, உங்கள் செயல்களோ காரணம் அல்ல; அது இயற்கையாக சிலருக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது என்பதையும் வலியுறுத்திக் கூறுங்கள். அது அவர்களுக்கு மன மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, சௌகரியமான மன நிலையை ஏற்படுத்தலாம்.



முடிவுரை

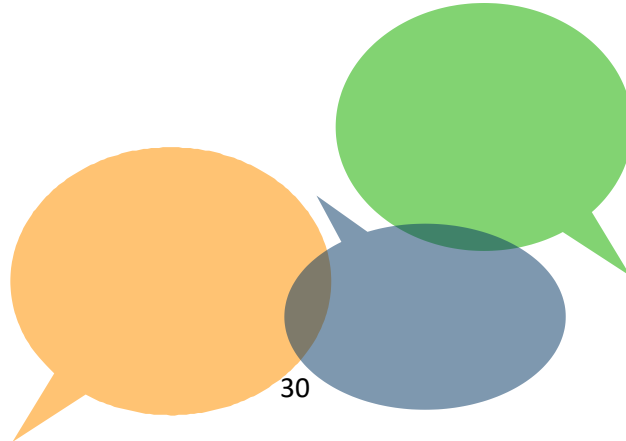
முதலாம்வகை நீரிழிவோடு வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் நாங்கள் எல்லோரும் உடல் நலம் பேணும் சேவையாளர்களிடம் விரும்பி வேண்டுவதெல்லாம்:

களங்கம் ஏற்படுத்துவதற்கு (உதாரணத்துக்கு "நீரிழிவை கட்டுப்படுத்த உங்கள் உடல் சரிவர ஒத்துழைப்பு தரவில்லை") பதிலாக அதிகமான பரிவு காட்டுங்கள் (உதாரணத்துக்கு "உங்கள் நீரிழிவை கட்டுப்படுத்துவதற்கு மிகவும் கடினமாக உள்ளது").

பழி மற்றும் குற்றம்/குறை சுமத்துவதற்கு (உதாரணத்துக்கு "உங்களுடைய அதிக உடல் எடையே பல சிக்கல்களை உருவாக்குகின்றன") பதிலாக அதிகமாக மேன்மை படுத்துதல் மற்றும் ஈடுபாட்டை உணர வையுங்கள் (உதாரணத்துக்கு "உங்களுக்கு தற்போது எவ்வாறான மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன என்பதைப் பற்றி பேசலாமா?").

அவர்களுடைய பேச்சை அங்கிகரிக்காது பயமுறுத்துவதற்கு (உதாரணத்துக்கு "இன்சலின் என்பது நீங்கள் இவ்வாறு எடுத்து கொள்வதற்காக இல்லை") பதிலாக அவர்கள் பேச்சுக்கு அங்கீகாரம் அளித்து அதிகமாக ஊக்கம் அளியுங்கள் (உதாரணத்துக்கு "நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியை நான் பார்க்கிறேன், முயற்சியை தொடர்ந்து கொண்டே இருங்கள்").

நாங்கள் இணைந்து சிறப்பாக செயல்படுவோம்
பேச்சோடு பேச்சாக ஒரு சிறப்பான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம்



நன்றி

"மொழி முக்கியம்" என்ற இந்தக் கையேட்டைத் தயாரிப்பதில் பங்கு கொண்ட ஒவ்வொருவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

பிரக்யா பக்கூசி, டயபெஸ்டிஸ் நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

இந்து தம்பி, டயபெஸ்டிஸ் நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

பூஜா பாவே, டயபெஸ்டிஸ் நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

ஜாஸ் சேதி, டயபெஸ்டிஸ் நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

மருத்துவர் அபூர்வா கோம்பேர் DIYA நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

சாஹில் ஓம் மதன், DIYA நீரிழிவோடு வாழ்பவர்

மருத்துவர் பன்ஷி சாபு, தலைவர் RSSDI

மருத்துவர் சஞ்சய் கால்ரா, தலைவர், எண்டோகிரைன் சொசைட்டி அப் இந்தியா, பாரதி மருத்துவமனை, கர்நால், இந்தியா

மருத்துவர் மஹதி சிட்டம், இணைப் பேராசிரியர், சுகாதாரம் மற்றும் உளவியல்

மருத்துவர் அர்ச்சனா சார்தா, உடான்

மருத்துவர் ப்ரதீக் சவுதிரி, கிங்ஸ் கல்லூரி, லண்டன், NHS UK

பேராசிரியர் பார்த்தா கார், NHS UK

பேராசிரியர் வி மோகன், மருத்துவர் மோஹன்ஸ் நீரிழிவு சிறப்பு மையம் & மெட்ராஸ் நீரிழிவு ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை

மருத்துவர் ரீசா சைதி, ராயல் லிவர்பூல் மருத்துவமனை, லிவர்பூல், NHS UK

பேராசிரியர் கேத்தி லாயிட், திறந்தவெளி பல்கலை கழகம்

வ்ருஷாலினி செளதிரி

