

விடாப்பிடியான வலி

சுயமாக சமாளித்துக் கொள்வதற்கானதோர்
வழிகாட்டி

உள்ளடக்கங்கள்

1	வலியைப் புரிந்து கொள்ளுதல்	5
2	நிதானித்தல்	7
3	உங்கள் இலக்குகளை அடைதல்	9
4	திடீர் அதிகரிப்புகள்	10
5	மருத்துவம்	11
6	உணர்ச்சிகளை சமாளித்தல்	12
7	குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்	10
8	தூங்குதல்	14
9	பதற்றத்தைக் குறைத்தல்	15
10	வேலை குறித்தவை?	19
11	ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்	20
12	சுய-உதவி	21

அறிமுகம்

இந்த வலி சமாளிப்பு சேவை என்பது, விடாப்பிடியான அல்லது நாள்பட்ட வலியை சமாளிப்பதில் நிபுணர்களாக உள்ள அனைத்து மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், முடநீக்கியல் நிபுணர்கள் மற்றும் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் ஆகியோரேயாவர். வலி சிகிச்சைமையத்தில் நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் வேளையில், இவர்களில் யாரையாவது அல்லது அனைவரையுமே நீங்கள் பார்க்கலாம். ஆயினும், நீங்களும் வலி சமாளிப்பில் ஓர் சுறுசுறுப்பான பங்கை ஆற்றுவீர்கள்.

உங்கள் வாழ்வில், விடாப்பிடியான அல்லது நாள்பட்ட வலி ஏற்படுத்துகிற தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு உங்களோடு சேர்ந்து உழைப்பதே எமது குறிக்கோளாகும். ஒன்றாகச் சேர்ந்து உழைப்பது, நீங்கள் செய்து மகிழ்ந்த காரியங்களைத் திரும்பவும் செய்ய உங்களுக்கு வழிவகை செய்து, இன்னும் அதிக சுறுசுறுப்பானவாக ஆக உங்களுக்கு உதவும். உங்கள் வலியை சமாளிப்பதற்கான வெவ்வேறு வழிகளைத் தேடிப் பார்ப்பதிலும் நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுவோம்.

முதன் முதலாக வலி சமாளிப்புக் குழுவினரை நீங்கள் சந்தித்த போது, ஓர் வலி சமாளிப்புத் திட்டத்திற்கு நீங்கள் சம்மதித்திருப்பீர்கள். கூடுதலாக, உங்கள் வலியை இன்னும் சிறப்பாக சமாளித்துக் கொள்வதற்கான எளிமையான விஷயங்களை இக்கையிதழ் உங்களுக்கு ஆலோசனையளிக்கும். உங்கள் இயல்பான அன்றாடச் செயல்பாடுகளை நீங்கள் அணுகுகிற முறையை, இன்னும் எளிதாக செய்யமுடிகிற வகையில் நீங்கள் என்படி மாற்றிக் கொள்ளலாம் என்பது குறித்த யோசனைகளையும் இது உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

இக்கையிதழில் உள்ள விஷயங்கள் எது சம்பந்தமான இன்னும் அதிகத் தகவல்களுக்கும், அவை எப்படியெல்லாம் உங்களுக்கு உதவக் கூடும் என்பதற்கும், அல்லது வேறொரு வித்தியாசமான அமைப்பில் அல்லது மொழியில் உங்களுக்கு இத்தகவல்கள் அவசியமானால், தயவுசெய்து வலி சமாளிப்புக் குழுவினர் யாரிடமாவது கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இத்தலைப்புகளை இன்னும் அதிக விபரமாக நாம் விவாதிக்கும் அமர்வுகளின் போது, நாங்கள் சாதாரண முறையிலான குழுக்களையும் நடத்துகிறோம். இத்தகைய அமர்வுகளில் கலந்து கொள்ள நீங்கள் விரும்புகிற பட்சத்தில், நீங்கள் உங்கள் வலி சிகிச்சை மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

கிட்டத்தட்ட உங்கள் உடலிலுள்ள எல்லா பகுதிகளுக்கும், வலியை உணரக் கூடிய நரம்புகள் செல்கின்றன. இந்நரம்புகள் காயமேற்படுவதிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன, உதாரணமாக, சூடான எதையேனும் நாம் தொட்டு விட்டால், அதனால் ஏற்படும் வலி, கையை எடுத்து விடுமாறு நமக்குச் சொல்கிறது. இந்த வலி தான் தீவிர வலி என்று அழைக்கப்படுகிறது மேலும் வழக்கமாக இது ஓர் காயம் குணமடைந்ததும் தானாகவே போய் விடுகிறது.

ஆயினும், விடாப்பிடியான வலி என்பது, 3 மாதங்கள் அல்லது அதை விட அதிகமான காலத்திற்கு இருந்து கொண்டேயிருக்கிற வலியாகும். இது, காயம் குணமாகிய பின்னரும் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டேயிருக்கிறது, மேலும் இது இன்னமும் இருந்து கொண்டேயிருக்கிற சேதத்தின் காரணமாக ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பில்லை.



இது எனது வாழ்க்கையை எப்படி பாதிக்க முடியும்?

விடப்பிடியான வலி என்பது, ஒரு மனிதரின் வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பகுதிகளிலுமே தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும். உங்கள் வேலை, விளையாட்டுக்கள், ஆர்வங்கள், சமூக வாழ்க்கை, உறவுகள் மற்றும் மனோநிலை ஆகியவற்றை வலி பாதித்து விடக் கூடும். தங்களுக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது, மக்களை கோபம், வெறுப்பு, பதற்றம் அல்லது மன அழுத்தமாக உணரச் செய்வது என்பது இயல்பானது தான்.

ஆயினும், எளிமையான உடற்பயிற்சி மற்றும் பதற்றத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் போன்று, மக்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவிக் கொள்வதில், தங்களது அறிகுறிகளுக்கு உதவுவதில் பெரியதோர் விஷயம் இருக்கத் தான் செய்கிறது.



ஏன் எனக்கு இன்னமும் வலியிருந்து கொண்டேயிருக்கிறது?

உங்கள் ஊடுகதிர் மற்றும் ஸ்கேன் பரிசோதனை முடிவுகள் இயல்பாக இருக்கின்றன என்றும், உங்கள் மூட்டுக்களுக்கு மேற்கொண்டும் சேதமேதும் ஏற்படவில்லை என்றும் உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் சொன்னாலும் கூட, உங்களுக்கு இன்னமும் வலியிருந்து கொண்டேயிருக்கலாம். துரதிஷ்டவசமாக, சிலருக்கு, வலி போவதேயில்லை. இது ஏன் நேர்கிறது என்பது எங்களுக்குத் தெரியாது, மேலும் அதிக அளவு வலியிருந்தாலும் கூட இயல்பான பரிசோதனை முடிவுகளைப் பெறுவது பொதுவானதோர் விஷயம் தான். நமது வலி மண்டலம் எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதில் மாற்றங்கள் இருக்கின்றன என்பது தான் எங்களுக்குத் தெரியும், மேலும் அது மிக உணர்வு மிகுந்ததாக ஆகிவிடுவதாகவே தோன்றுகிறது.

அதன் விளைவாக, சாதாரணமாக வலியில்லாததாக உள்ள உணர்வுகள், வலி மிகுந்ததாக ஆகிவிடும்.

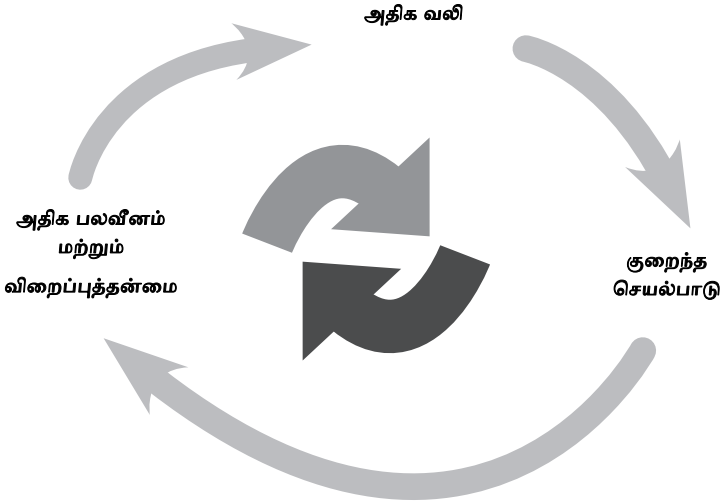
?

வலி அதிகரிக்கிறது என்பதற்கு சேதம் அதிகமாக உள்ளது என அர்த்தமா?

சில நேரங்களில் வலி என்பதற்கு, நாம் இயல்பாக நடக்கவில்லை என்றும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நாம் பாதுகாக்க முயற்சிக்கிறோம் என்றும் அர்த்தமளிக்கலாம்.

காலம் செல்லச் செல்ல, ஒரு பகுதியைக் குறைவாக அசைப்பது என்பது அந்தப் பகுதியை விறைப்பானதாகவும் பலவீனமானதாகவும் ஆகச் செய்து விடலாம்.

அதன் விளைவாக வலி மோசமடைந்து, அதிகரித்த வலி அடிக்கடி வந்து போய், அதனைத் தொடர்ந்து செயல்பாடு குறைந்து போகிறது. எந்தளவிற்கு உங்களுக்கு அதிகமாக வலி வருகிறதோ, அந்தளவிற்கு நீங்கள் குறைவாக செயல்படுகிறீர்கள் மேலும் உங்கள் தசைகளும் விறைப்பாகவும் பலவீனமாகவும் ஆகி விடுகின்றன. எந்தளவிற்குக் குறைவாக நீங்கள் செயல்படுகிறீர்களோ அந்தளவிற்கு வலியும் அதிகமாகிறது.



நிறைய பேர் அதிக உடற்பயிற்சியை செய்ய விரும்புகிறார்கள், ஆனால் அசைப்பது அவர்களது வலியை அதிகரிக்கச் செய்வதால், அவர்களால் அப்படி உடற்பயிற்சியை செய்ய முடியாமல் உணர்கிறார்கள். இப்படியிருந்த போதும், அதிகச் செயல்பாடுகளை செய்ய பெரும்பாலும் மக்கள் தங்களைத் தாங்களே கஷ்டப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள், மேலும் அதனால் அவர்களுடைய வலி திடீரென அதிகரித்து விடலாம். இது பெரும்பாலும் நல்ல நாட்கள் மற்றும் மோசமான நாட்கள் எனும் ஓர் சுழற்சியில் தான் போய் முடிகிறது. இதனை நீங்கள் புரிந்துணர்ந்து கொள்ளாமலே தான் செய்கிறீர்கள் என்பதை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

விடாப்பிடியான வலியுள்ள மக்கள், பெரும்பாலும் எப்போது அவர்களுக்கு நல்ல நேரங்கள் உள்ளன என்றும் எப்போது அவர்களுக்கு மோசமான நேரங்கள் உள்ளன என்பதையும் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள். ஒரு மோசமான நேரத்தின் மோது நீங்கள் கொஞ்சம் அதிகமாகவே ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம், அதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் நீங்கள் கொஞ்சம் உடற்தகுதியை இழந்து, குறைவாகவே சாதிக்கிறீர்கள் என்பதாகும். நல்ல நேரங்களின் போது, உங்களால் செய்ய இயலாமற் போன அனைத்துக் காரியங்களையும் செய்ய முயற்சிப்பது இயற்கையானது தான், ஆனால் அதன் விளைவு மோசமாகி நீங்கள் களைப்படைந்து, மறுபடியும் ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

இது அதிகச் செயல்பாடு மற்றும் ஓய்வு என்றதோர் சீர்கேடான சுழற்சியாக ஆகி விடலாம். வலி மோசமாக மாறி, உங்கள் செயல்பாட்டை இன்னும் அதிகமதிகமாகக் குறைக்கிறது என்பதாக நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் விரும்பிச் செய்கிற காரியங்களை நீங்கள் விட்டு விடுகிறீர்கள் என்பது இதற்கு அர்த்தமாகலாம். நிதானித்தல் (pacing) என்று அழைக்கப்படுகிறதோர் யுத்தியை உபயோகித்து, நீங்கள் செய்ய விரும்புகிற சில காரியங்களை திரும்பவும் செய்து கொள்ளச் செய்யலாம். வலி மோசமாவதைத் தவிர்ப்பதற்கான உங்கள் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு, உங்கள் இலக்குகளை அடைய உதவுவதன் ஓர் வழியே நிதானித்தல் என்பதாகும். உங்கள் வலியை சமாளிக்க உதவ நீங்கள் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடிய முக்கியமான விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.



● நிதானித்தல் எப்படி வேலை செய்கிறது?

இதில் மூன்று முக்கிய கோட்பாடுகள் உள்ளன.

(a) முன்னுரிமை கொடுங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் சிந்தியுங்கள்:

- இன்றைக்கு செய்ய வேண்டியது என்ன?
- செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயங்கள் என்னென்ன அல்லது நான் உண்மையிலேயே செய்ய விரும்புகிற மற்ற விஷயங்கள் உள்ளனவா?
- நான் இதைச் செய்து தான் ஆக வேண்டுமா?
- இவ்வேலைகள் எதையும் நான் செய்வதற்கு யாரேனும் எனக்கு உதவ முடியுமா?

இது, ஒரு வாரத்தின் போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அனைத்துக் காரியங்களையும் பட்டியலிட்டுக் கொள்ள உதவி, எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் செய்வதை விட, ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வேலைகளில் சிலவற்றை நீங்கள் செய்து கொள்ளும் வகையில், வேலைகளைப் பரவலாக்கிக் கொள்ள உங்களுக்கு உதவலாம்.

(b) திட்டமிடுங்கள்

வேலையை வெவ்வேறு நிலைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள முடியுமா? உதாரணமாக, ஒரு உணவைத் தயாரிக்க நீங்கள் 30 நிமிடங்களை செலவிடத் திட்டமிட்டால், ஒரே நேரத்தில் அதனை செய்வதை விட, 10 நிமிட அமர்வுகளாக அதனை செய்யுங்கள். நீங்கள் செய்ய விரும்புகிற வேலை ஒன்று இருந்தால், அந்த வேலையை எளிமையாகச் செய்து, உங்களால் சமாளிக்க முடிகிறவகையில், அதனைச் செய்வதற்கான வேறு வழி ஏதேனும் உள்ளதா என உங்களையே நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

(c) நிதானியுங்கள்

உங்கள் செயல்பாடுகளைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க முயற்சிக்க நிதானித்தல் உங்களுக்கு உதவ முடியும். இது, சௌகரியமாக உள்ள நேரத்தில், ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் காரியங்களை செய்யப் பழகுவதைப் பற்றியது. மெதுவாக, உங்கள் அதிக விஷயங்களை செய்ய முடிகிறது என்பதையும், உங்கள் உடற் தகுதி மேம்படுகிறது என்பதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள். உதாரணமாக, ஒரு நல்ல நேரம் அல்லது மோசமான நேரத்தின் போது, வேதனை ஏற்படாமலேயே உங்களால் 3 நிமிடங்களுக்கு நடக்க இயலுமானால், இதனையே நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். அதன் பின், இந்த நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கலாம். உங்களால் முடிகிற வகையில், இதனை நீங்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவை எவ்வளவு சிறியது என்பது ஒரு விஷயமே அல்ல.

நிதானிப்பதன் அடிப்படை விதிகள்

- மிக உயர்வான இலக்குகளை நீங்களே அமைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- படிப்படியாக அதிகரிக்க ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முன்னேற்றம் என்பது மெதுவானதாகவும், சில நேரங்களில் வெறுப்பூட்டுவதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் அவநம்பிக்கையடையாமல் முயற்சியுங்கள், மேலும் மெதுவாக இருந்தாலும், அதுவும் முன்னேற்றம் தான் என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது, நீங்கள் படிப்படியாகத் தான் சுறுசுறுப்பானவர்களாக மாறி, பதற்றத்தைத் தணிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

சில நாட்களில் அல்லாமல், பல வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில், ஓர் மெதுவான மற்றும் நிதானமான அணுகுமுறையை எடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் இதனை அடைய முடியும். வலி வந்து விடும் போது, குறிப்பாக முன்னேற்றம் மெதுவாகக் காணப்படும் போது, நீங்கள் என்ன செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பது எளிதாக மறந்து போய் விடுவதாக நீங்கள் உணரலாம். இப்படி நேர்கிற பட்சத்தில், எட்டிப் பிடிக்கும் வகையில் இலக்கை அமைப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பதாக நீங்கள் காணலாம். உங்கள் செயல்பாட்டை நிதானப்படுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் உழைப்பதற்கான ஒன்றை இது கொடுக்க கொடுக்க முடியும்.



ஓர் இலக்கு என்றால் என்ன

உங்களால் செய்ய முடியும் என நீங்கள் விரும்புகிற ஒன்றைக் குறித்து சிந்தியுங்கள் - இது தான் ஓர் இலக்கு. ஓர் இலக்கைக் குறித்த சிந்தனை உங்களுக்கு இருக்கும் போது, அதனை எப்படி அடையலாம் என்பதைக் குறித்தே சிந்தியுங்கள். இது, உங்கள் நாயை நடக்கக் அழைத்துச் செல்வதிலிருந்து, சினிமாவிற்குப் போவது அல்லது நண்பர்களோடு விருந்திற்குச் செல்வது வரை எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

உங்கள் இலக்கு, அடையக் கூடியதும், மகிழ்ந்து அனுபவிக்கக் கூடியதும், நீங்கள் செய்ய விரும்புகிற ஒன்றும் தான் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.



நான் எனது இலக்குகளை எப்படி அடையலாம்?

ஓர் இலக்கைக் குறித்த சிந்தனை உங்களுக்கு இருந்ததும், அதனை எப்படி அடையலாம் என்பதைக் குறித்தே சிந்தியுங்கள்.

- நீங்களே நிதானித்துக் கொள்ள ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்கை அடைவதை நோக்கி நீங்கள் எப்படி படிப்படியாக உழைக்கலாம் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும் எனத் திட்டமிடுகிற அளவையே செய்யுங்கள், அதற்கு மேலோ அல்லது அதைவிடக் குறைவாகவோ செய்ய வேண்டாம்.
- நீங்கள் என்ன சாதிக்கப்போகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் சொல்லுங்கள், அவர்களால் உங்களுக்கு உதவவும் ஆதரவளிக்கவும் முடியும்.
- ஏற்படுகிற முன்னேற்றம் எதற்கும் - அது எவ்வளவு சிறிதாயிருந்தாலும், உங்களையே நீங்கள் புகழ்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் இலக்கை நீங்கள் அடைந்து விட்ட போது உங்களுக்கே நீங்கள் வெகுமதி கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

விடாப்பிடியான வலியால் அவதிப்படுகிற அநேகர், வலியின் திடீர் அதிகரிப்புகளை அனுபவிப்பார்கள். இது போன்ற திடீர் அதிகரிப்புகள் வழக்கமாகவே கவலைப்பட வேண்டிய ஒரு விஷயம் அல்ல என்ற போதிலும், அவை வெறுப்பூட்டுவதாகவும், தொந்தரவாகவும் இருக்கக் கூடும், அல்லது உங்கள் வலியை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையே என உங்களை நினைக்கச் செய்யலாம். ஆயினும், திடீர் அதிகரிப்புகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவோ அல்லது அவற்றை இன்னும் சிறப்பாக சகித்துக் கொண்டு வாழ உதவவோ, சில எளிமையான விஷயங்கள் இருக்கலாம்.



ஓர் திடீர் அதிகரிப்பைத் தூண்டி விடுவது எது

சில நேரங்களில் ஓர் திடீர் அதிகரிப்பை உண்டாக்குகிறதோர் குறிப்பிட்ட செயல்பாடு இருக்கும். இதில் நீங்கள் உதவி பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா அல்லது இப்படி நேர்வதைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் செய்கிற முறையை மாற்ற முடியுமா? இது, அந்தச் செயலை சிற்சிறு அமர்வுகளாக பிரிப்பது (நிதானித்தல் குறித்த பிரிவைப் பாருங்கள்) போன்ற எளிமையானதாகவோ அல்லது அதனை நீங்கள் எப்படி செய்வீர்கள் எனத் திட்டமிடுவதாகவோ இருக்கலாம்.



வலியை நான் எப்படி சமாளிப்பது?

உங்கள் வலியைக் குறைக்க உதவுகிற விஷயங்களைக் குறித்து சிந்திக்க முயற்சியுங்கள். இது ஒத்தடம் கொடுப்பது அல்லது வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளிப்பது போன்ற அளவிற்கு எளிமையானதாகவும் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் குறுகிய நேரத்திற்கு படுத்துக் கொள்வதும் உதவி புரியலாம். குறுகிய காலத்திற்கு நீங்கள் படுக்கையில் ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருக்கலாம், ஆனால் இது ஒரு போதும் 2 நாட்களுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் வலி நிவாரணிகளை தொடர்ச்சியாக எடுத்துக் கொள்வதும் உதவி புரியலாம். மருந்து குறித்த பிரிவில் இன்னும் அதிக ஆலோசனைகள் உள்ளன.



தசைகளைச் தளரச் செய்வது நல்லதா

வலி திடீரென அதிகரிக்கும் போது உங்கள் தசைகள் விறைப்பாகி விடுகிற பட்சத்தில், அது உங்கள் வலியையும் அதிகரிக்கச் செய்து விடலாம். தசைகளை தளரச் செய்ய முயற்சிப்பதும் உதவியாக இருக்கலாம் மேலும் இதற்காக நீங்கள் செய்ய முடிகிற அநேகக் காரியங்கள் உள்ளன. இந்தப் புத்தகத்தில், தசைகளைத் தளரச் செய்தல் குறித்த பிரிவைப் படியுங்கள்.



செயல்பாடுகள் குறித்து என்ன

உங்கள் செயல்பாடுகளை மெதுவாகக் குறையுங்கள், ஆனால் ஒட்டுமொத்தமாக நிறுத்தி விடாதீர்கள். அப்படி நீங்கள் நிறுத்தி விட்டால், உங்கள் உடற் தகுதியில் கொஞ்சத்தை நீங்கள் இழந்து போகலாம் என்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது. குறுகிய காலத்திற்கு உங்கள் செயல்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்ள விடுமாறு, உங்கள் குடும்பத்தார், நண்பர்கள் அல்லது வேலையில் உங்களோடு பணியாற்றுவவர்களிடமிருந்து உதவி கேட்கத் தயங்காதீர்கள்.



இது தற்காலிகமானது மட்டுமே என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் வலி திடீரென அதிகரித்தது தணிந்ததும், நீங்கள் படிப்படியாக உங்கள் இயல்பான அளவு செயல்பாட்டிற்குத் திரும்பி விடுவீர்கள்.

5

மருத்துவம்

உங்கள் வலியைக் குறைக்க உதவுவதற்காக உங்கள் மருத்துவர் வெவ்வேறு வகை மருந்துகளை உங்களுக்குப் பரிந்துரைத்திருக்கலாம்.

இவற்றில், மன அழுத்த எதிர் மருந்துகள் அல்லது கால்சை வலிப்பு எதிர் மருந்துகள் போன்ற வலி நிவாரணிகள் என நீங்கள் நினைக்காத மருந்துகள் அடங்கலாம். இம்மருந்துகள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்ற முறையும், விடாப்பிடியான வலிக்கு நிவாரணமளிப்பதில் உதவக் கூடும் என நாங்கள் நம்புவதால் தான், இவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இவற்றை எடுத்துக் கொள்வது குறித்து நீங்கள் கவலையடைவீர்கள் என்றால், தயவுசெய்து அதனை உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது சமுதாய மருந்தாளுநரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள். இந்த மருந்துகளை பரிசீலனை செய்வதற்காக, வலி சிகிச்சை மையத்திற்கு வருவதற்கான நேரத்தையும் நாங்கள் உங்களுக்குக் குறித்துக் கொடுக்கலாம்.

பலன் எதையும் நீங்கள் அனுபவிப்பதற்கு முன்பே, உங்கள் மருந்தின் அளவை நீங்கள் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டியிருக்கலாம், மேலும் அதனை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்து உங்களுக்கு அறிவுரைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதை நீங்களே எப்படிச் செய்து கொள்ள வேண்டும் என உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உங்களால் தாங்க முடியாத பக்க விளைவுகளை நீங்கள் அனுபவிக்கிற பட்சத்தில் அல்லது பக்க விளைவுகள் குறித்து நீங்கள் கவலையடைந்திருப்பீர்கள் என்றால், உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரைமிருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.



எனது மருந்துகள் குறித்து நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?

சில எளிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவது, கூடுமான அளவிற்கு உங்கள் மருந்து மிகச் சிறந்த விளைவைக் கொண்டிருக்கும் என்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

- உங்கள் மருந்துவர் அறிவுறுத்தியபடியே நீங்கள் உங்கள் வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமானதாகும்.
- நாள் முழுவதும் உங்கள் மருந்தை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பரிந்துரைத்ததை விட அதிகமாக உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் வலி நிவாரணிகள் வேலை செய்யவில்லை என்பதாக நீங்கள் உணர்கிற பட்சத்தில், தயவுசெய்து அதனை உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள்.
- உங்கள் வலி திடீரென அதிகரிக்கிற பட்சத்தில், அந்த வலி கடுமையாக ஆகும் வரை காத்திருக்காமல், அதற்கு முன்பே வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் அதிகமான நேரத்திற்கு காத்திருக்க முயற்சிப்பது, வலியை மோசமாக மட்டுமே செய்கிறது மேலும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதும் இன்னும் அதிகச் சிரமமாகிவிடும் என்பதே அதன் அர்த்தமாகி விடலாம்.
- உங்கள் வலி மருந்துகள் எதையும் திடீரென நிறுத்தி விடாதீர்கள்; உங்கள் பொது மருத்துவரிடமிருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

6

உணர்ச்சிகளை சமாளித்தல்

நீங்கள் எவ்விதம் உணர்கிறீர்கள் என்பதையும் வலி பாதித்து விடக்கூடும். நீங்கள் மகிழ்ந்து அனுபவிக்கிற காரியங்களை உங்களால் செய்ய முடியவில்லை என்றால், நீங்கள் மன அழுத்தம் உடையவராகவோ, பதற்றமாகவோ அல்லது வெறுத்துப் போனவராகவோ உணரலாம். பெரும்பாலும், தங்களுக்கு என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் குறித்தும், அது எப்படி தங்களது வாழ்க்கையைப் பாதிக்கிறது என்பதைக் குறித்தும், மக்கள் கோபமடைந்து விடுகிறார்கள். உங்களைக் குறித்தே நீங்கள் மிகவும் எதிர்மறையான சிந்தனையுடையவராக ஆகிவிடலாம் மேலும் உங்கள் நிலைமை நம்பிக்கையற்றதாகத் தோன்றலாம். இது போன்று உணர்வது பொதுவானதே, மேலும் விடாப்பிடியான வலியினால் அவதிப்படுகிற அநேகர் இப்படித் தான் உணர்கிறார்கள்.



இது எப்படி என்னைப் பாதிக்கிறது?

நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் மற்றும் சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதும் கூட உங்கள் வலியைப் பாதிக்கலாம் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். நீங்கள் மன அழுத்தமுடையவராகவோ அல்லது பதற்றமானவராகவோ இருக்கிற பட்சத்தில், நீங்கள் அச்சுறுநிலையின் எதிர்மறை கோணங்களேயே கவனம் செலுத்தி, நேர்மறையான காரியங்களைக் குறித்து மறந்தே போய் விடலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து இப்படிச் செய்கையில், ஒவ்வொரு விஷயமும் உண்மையில் இருப்பதை விட மிகவும் மோசமானதாகவே தோன்றுகிறது.

உங்களுக்கே புரியாமலேயே கூட நீங்கள் இதனை செய்து கொண்டிருக்கலாம். இது உங்கள் பொதுவான மன நிலையைப் பாதித்து, உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் நீங்கள் எப்படிப் பழகுகிறீர்கள் என்பதைப் பாதித்து விடக்கூடும்.

அதே போல, உங்கள் வலி அதிகமாக இருப்பதாகக் காணப்படலாம், நீங்களும் குறைவாகச் செயல்பட ஆரம்பிக்கலாம், அதுவும் பதிலுக்கு உங்கள் மன நிலையைத் தான் பாதிக்கிறது. நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாமலேயே, இது எப்படி ஓர் சீர்கேடான சுழற்சியாக மாறிவிடக் கூடும் என்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்களா?



● நான் இது போல உணர்ந்தால் என்ன செய்ய முடியும்

- இது போல உணர்வது நீங்கள் மட்டுமல்ல என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விடாப்பிடியான வலியோடுள்ள மற்ற அநேகரும் இத்தகைய உணர்வுகளைத் தான் அனுபவிக்கிறார்கள்.
- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் குறித்து உங்கள் குடும்பத்தார் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களிடம் பேசுங்கள்.
- சூழ்நிலையின் எதிர்மறையான கோணங்களில் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்காமல் - உங்களால் சாதிக்க முடிகிற காரியங்களைக் குறித்தே அல்லது நீங்கள் செய்து மகிழ்கிற காரியங்களைக் குறித்தே சிந்தியுங்கள், உங்களால் செய்ய முடியாதவற்றைக் குறித்து சிந்திக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் மகிழ்ந்து அனுபவிக்கிற காரியங்களை நீங்கள் எப்படி செய்ய முடியும் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கையைக் குறித்து நீங்கள் சிந்திக்கும் பொது நிஜமானவராக இருக்க முயற்சியுங்கள், காரியங்களை அவை இருப்பதை விட மோசமானவையாக நீங்களே ஆக்கி விடாதீர்கள். இதனைச் செய்வதற்கு நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார்கள் உங்களுக்கு உதவ இயலலாம்.
- பதற்றத்தைக் குறைப்பது குறித்த பிரிவைத் திரும்பவும் பாருங்கள். பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கான உங்கள் திறமைகளை பயிற்சி செய்வது, உங்கள் மனதிலிருந்து எதிர்மறையான சிந்தனைகளை அப்புறப்படுத்தி, விஷயங்களை இன்னும் அதிகம் நேர்மறையாகப் பார்க்க உங்களுக்கு உதவலாம்.

உங்கள் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களோடுள்ள உறவுகளில், விடாப்பிடியான வலி தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்கள் மிகவும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிற ஆதரவைக் கொடுக்கிறார்கள், ஆனால் தூக்கத்தில் தொந்தரவு, மன நிலை ஏற்றத்தாழ்வுகள், எரிச்சலுணர்வு அல்லது பாலுறவு சிரமங்கள் போன்று நீங்கள் அனுபவிக்கக் கூடிய காரியங்களும் உங்களைப் பாதிக்கக் கூடும். நல்ல விஷயமாகத் தோன்றினாலும் கூட, வாழ்க்கைத் துணை அல்லது குடும்பத்தினரும் உங்களை அதிகம் பாதுகாத்துக் கொள்பவர்களாக மாறி, உங்களுக்கு மிக அதிகமானவற்றை செய்து தர முயற்சிக்கலாம் என்ற ஆபத்தும் இருக்கலாம்.



● எனது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரை நான் எவ்விதம் நன்றாக

பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்

- குடும்ப மற்றும் சமுதாய வாழ்வில் தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக ஈடுபட்டிருப்பது முக்கியமானதாகும்.
- உங்கள் குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்களோடு நீங்கள் செய்ய முடிகிற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள் - நீங்கள் செய்ய முடியாத விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களை எடுத்தார் கைப்பிள்ளையாக உபயோகிக்க முயற்சிக்காதீர்கள். அவர்களுக்காகவும் ஏதேனும் நல்ல விஷயத்தை நீங்கள் செய்ய முடியுமானால் அதுவும் நல்லதே.
- நீங்கள் அனைவரும் மகிழும் வகையில் வெளியில் போய் சுற்றிப் பாருங்கள் மற்றும் அதனையும், நீங்கள் நிதானிப்பு செயல்பாடுகளை பிரிப்பதைப் போலவே, சமாளிக்க முடிகிற நிலைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். உதாரணமாக - சாப்பிடுவதற்காக நீங்கள் வெளியில் செல்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு அருகாமையில், சௌகரியமான இறுக்கைகள் மற்றும் அவசியமானால் நீங்கள் சுற்றி நடந்து வர அறை உள்ள உணவு விடுதியையே தேர்ந்தெடுங்கள்.
- முன்னுரிமை கொடுங்கள், சில நேரங்களில் காத்திருப்பதை விட, உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது துணையோடு ஒருசில வீட்டு வேலைகளை செய்வது நன்றாக இருக்கலாம்.
- விடாப்பிடியான வலியிருப்பது, பாலுறவு கொள்வதையும் சிரமமானதாகக்கலாம், மேலும் இது சில உறவுகளில் சங்கடத்தை உண்டாக்கலாம். இதனைக் குறித்து உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோடு பேச முயற்சியுங்கள். வலி கவலை (சுய-உதவிப் பிரிவில் விபரங்கள் உள்ளன) - "பாலுறவும் நாள்பட்ட வலியும்" என்று அழைக்கப்படுகிற கையிதழைப் பிரசுரியுங்கள், அது உதவிகரமாக இருக்கலாம்.
- எல்லா நேரங்களிலும் உங்களுக்காகவே காரியங்களை செய்வது நல்லதாக இருக்காது என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர் புரிந்து கொள்ள உதவுங்கள்.

விடாப்பிடியான வலியுள்ளவர்களுக்கு, பெரும்பாலும் தூக்கப் பிரச்சினைகள் உள்ளன. இரவு நேரங்களில் வலி உங்களை எழுப்பி விட்டு விடுகிறது என்பதை அல்லது தூங்கத்தில் அயர்வதில் உங்களுக்கு சிரமமிருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.



என்னை எது விழித்தே இருக்கச் செய்கிறது

உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே, உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யவதற்கு நீங்கள் செய்ய முடிகிற காரியங்களும் இருக்கலாம்.

- மாலையில் நீங்கள் காபி, தேநீர், நுரைப்புள்ள பானங்களைக் குடிக்கிறீர்களா அல்லது இரவு நேரத்தில் நீங்கள் விழித்திருக்கிறீர்களா?
- நீங்கள் தூங்கும் நேரத்தை ஈடு செய்வதற்காக காலையில் வெகுநேரம் தூங்குகிறீர்களா அல்லது பகல் பொழுதில் குட்டித் தூக்கம் போடுகிறீர்களா?
- போதுமான தூக்கமில்லையே என்பதைக் குறித்துக் கவலையடைந்து, தூங்காமலேயே படுத்திருக்கிறீர்களா?



என்னைத் தூங்கச் செய்வதற்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்

உங்களை எது தூங்க விடாமல் விழித்திருக்கச் செய்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள உங்களால் இயன்றதால், நீங்கள் தூங்குவதற்கு உதவுக் கூடிய எளிமையான விஷயங்கள் சில இங்கேயுள்ளன:

- படிப்படியாக உங்கள் பகல்நேர உடற்பயிற்சியை அதிகரிப்புகள்.
- பகல் பொழுதில் குட்டித் தூக்கம் போடாமலிருக்க முயற்சிப்புகள்.
- படுக்கை நேரத்திற்குக் குறைந்தது 4 மணி நேரங்களுக்கு முன் தேநீர், காபி, நுரைப்புள்ள பானங்கள் அல்லது மது அருந்தாதீர்கள். சிகரெட்களை புகைப்பதும் கூட ஓர் தூண்டும் காரணியாக செயல்பட்டு விடலாம்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பாக ஓர் அமைதியான நேரத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள முயற்சிப்புகள். உங்கள் மனதையும், உங்கள் தசைகளையும் அசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளிப்பது உதவுகிறது. தசைகளைத் தளர்ச் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கு இதுவே ஒரு நல்ல நேரமாகவும் இருக்கக் கூடும்.
- உங்கள் படுக்கை சௌகரியமாக இருப்பதையும், நீங்கள் அளவிற்றகதிமமாக சூடாக இல்லை என்பதையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - தேவையானால், சாய்ந்து கொள்வதற்கு தலையணைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்.
 - இரவில் உங்களுக்குத் தூக்கம் வரும் போது மட்டுமே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

- கூடுமான போதெல்லாம், ஒவ்வொரு நாள் இரவும் ஒரே நேரத்திலேயே படுக்கைக்குச் சென்று, இரவில் நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் உறங்கினீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் ஒரே நேரத்திலேயே படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருங்கள். அலாரம் கடிக்காரத்தில் நேரம் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 30 நிமிடங்களுக்குப் பிறகும் உங்களால் தூங்க முடியவில்லை என்றால், படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருந்து, உங்களுக்குத் தூக்கம் வரும் வரை, அசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள எதையேனும் செய்யுங்கள் (உ.ம். புத்தகம் படித்தல், இசை கேட்டு மகிழ்தல்).

9

தசை விரைப்பைக் குறைத்தல்

விடாப்பிடியான வலியுள்ளவர்களுக்கு, பதற்றம் என்பது ஓர் பொதுவான பிரச்சினையே. வலிக்கு எதிரான ஒரு பாதுகாப்பாக உங்கள் தசைகளை இறுக்கிக் கொள்வது இயற்கையானது தான், ஆனால் நீண்ட காலமாகவே நீங்கள் உங்களை வறுத்திக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் உடலிலுள்ள தசைகள் எல்லா நேரத்திலுமே விரைப்பாகி விடலாம். இப்படி நடக்கிறது என்பதைக் கூட நீங்கள் புரிந்துணர்ந்து கொள்ளாமற் போகலாம். ஓரளவிற்கு இது நீட்டிய கையைக் கொண்டு ஒரு கனமான புத்தகத்தைப் பிடித்திருப்பதைப் போன்றது தான், சற்று நேரத்தில் உங்கள் கை களைப்படைந்து வேதனைப்பட ஆரம்பிக்கிறது. இதனால் தான், விரைப்பான தசைகள் உங்கள் வலியை மோசமானதாக்கி விடலாம்.

?

எனது தசைகள் விரைப்பாக இருக்கின்றன என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

நீங்கள் வலியிலிருந்தால், உடலின் மற்ற பகுதிகளில் உள்ள தசை விரைப்பைக் கண்டுபிடிப்பது கடினமானதாகி விடலாம். உதாரணமாக:

- உங்கள் கண்கள் எப்போதாவது களைப்படைந்து போயிருக்கிறதா?
- ஒரு வேளை உங்கள் புருவங்களை நீங்கள் நெறித்துக் கொண்டதைப் போல உங்கள் புருவங்கள் சுருங்கிப் போயிருக்கலாம்.
- உங்கள் தோள்பட்டைகளை மென்மையாக மேலும் கீழும் இழுப்பதன் மூலம் அவற்றைச் சுற்றிலுமுள்ள விரைப்பை சோதித்துப் பாருங்கள்.

?

தசை விரைப்பை எப்படி தளர்த்துவது

தளர்த்திக் கொள்ள முடிகிறது என்பதற்கு, உங்கள் தசைகளில் உள்ள விரைப்பை இலகுவாக்குவது என்றே அர்த்தமாகிறது, அது உங்கள் வலி அளவுகளைக் குறைக்க உதவலாம். இதனைச் செய்வதற்கு பல்வேறு வழிகள் உள்ளன:

- புத்தகக் கடைகளிலிருந்து அல்லது வலி ஆதரவுக் குழுக்களிடமிருந்து பிரத்தியேக சிடி-களை நீங்கள் வாங்கிக் கொள்ளலாம், மேலும் உங்கள் பகுதியில் உள்ள நூலகத்திலிருந்து அவை கடனுக்கும் கிடைக்கலாம்.

- இசை வாசிப்பதும் உதவ முடியும் என்பதாகவே சில காண்கிறார்கள்.
- ஒரு பொழுது போக்கை செய்வதும் கூட தளர்வடையச் செய்யும் விளைவைப் படிப்படியாகக் கொடுக்கலாம் மேலும் உங்கள் வலியிலிருந்து உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பவும் உதவலாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்வதன் மூலம், எதேனும் ஒரு வகை தளர்வடையச் செய்யும் பயிற்சியை நீங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் 5 நிமிடங்கள் செய்வதிலிருந்து ஆரம்பித்து, ஒவ்வொரு வாரமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயற்சிக்கலாம். தளர்வடையச் செய்வதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு சற்று நேரம் எடுத்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் நீங்கள் எந்தளவிற்கு பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அந்தளவிற்கு நீங்கள் நலமடைவீர்கள் மேலும் உங்கள் நீண்ட பொருமைக்கு அர்த்தமுள்ளது. நீண்ட காலத்தில் தான் உங்கள் தளர்வடையச் செய்யும் பயிற்சியின் பலன்களை நீங்கள் உணர்வீர்கள், உங்கள் பயிற்சிக்கு மதிப்புள்ளது என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்ந்து தளர்வடையச் செய்யும் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கான நேரத்தையும், உங்களுக்குத் தொந்தரவு ஏற்படாத, சற்று வெதுவெதுப்பான இடத்தையும் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். வேறு எதையேனும் நீங்கள் செய்ய வேண்டும் என நெருக்கடியை உணராத நாளின் ஒரு நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மல்லார்ந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்களால் படுக்க முடியவில்லை என்றால், நன்றாக சாய்ந்து கொள்ளும் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். சௌகரியமாக இருக்க முயற்சித்து, உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

அதன் பின் வழக்கமாக செய்ய வேண்டியது, உங்கள் தசைகளின் ஒவ்வொரு குழுவையும் பயிற்சி செய்வது தான். ஒவ்வொரு தசைக் குழுக்களைக் கொண்டும், முதலில் உங்களால் முடிந்த மட்டும் தசைகளை விரைப்பாக்குங்கள், அதன் பின் அவற்றை முழுமையாகத் தளரச் செய்யுங்கள். உங்கள் தசைகளை விரைப்பாக்கும் போது மூச்சை உள்ளிழுங்கள், அவற்றைத் தளரச் செய்யும் போது மூச்சை வெளி விடுங்கள்.

ஆரம்பிப்பதற்கு, சில நிமிடங்களுக்கு உங்கள் மூச்சில் கவனம் செலுத்துங்கள். மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் சுவாசியுங்கள். அதன் பின் உங்கள் உடலிலுள்ள வெவ்வேறு தசைக் குழுக்களைச் சுற்றிலும் தசைப் பயிற்சிகளை செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

- கைகள் - நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது, சில நொடிகளுக்கு ஒரு கையை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்கைத் தசைகள் விரைப்பாவதை நீங்கள் உணர வேண்டும். அதன்பின் நீங்கள் மூச்சை வெளி விடுகையில் தளரச் செய்யுங்கள். அடுத்த கையைக் கொண்டு இதனையே திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- புயங்கள் - நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கையில், உங்கள் முழங்கையை மடக்கி, உங்கள் புயத்திலுள்ள அனைத்துத் தசைகளையும் விரைப்பாக்குங்கள். அதன்பின் நீங்கள் மூச்சை வெளி விடுகையில் உங்கள் புயத்தைத் தளரச் செய்யுங்கள். அடுத்த புயத்தைக் கொண்டு இதனையே திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் தோள்பட்டைகளை உங்கள் காதுவரை உயர்த்துங்கள், சில நொடிகளுக்கு அவற்றை அங்கேயே வைத்துக் கொண்டு, பின் அவற்றைத் தளரச் செய்யுங்கள்.

- முகம் - சில நொடிகளுக்கு, உங்களால் முடிந்த அளவிற்கு கடினமாக உங்கள் கண் புருவங்களை நெறித்து கீழிறக்க முயற்சியுங்கள், பின் தளரச் செய்யுங்கள். அதன் பின் உங்களால் முடிந்த மட்டும் உங்கள் கண் புருவங்களை உயர்த்துங்கள் (ஏதோ நீங்கள் திகைத்தது போல), அதன் பின் தளரச் செய்யுங்கள். அதன் பின் சில நொடிகளுக்கு உங்கள் தாடையைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதன் பின் தளரச் செய்யுங்கள்.
- மார்பு - ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, சில நொடிகளுக்கு அதனைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள், அதன் பின் தளரச் செய்து, திரும்பவும் இயல்பாக மூச்சு விடுங்கள்.
- வயிறு - முடிந்த மட்டும் உங்கள் வயிற்றுத் தசைகளை விரைப்பாக்கி, பின் தளரச் செய்யுங்கள்.
- புட்டங்கள் - முடிந்த மட்டும் உங்கள் புட்டங்களை ஒன்றோடொன்று இறுக்கி, பின் தளரச் செய்யுங்கள்.
- கால்கள் - உங்கள் பாதங்கள் மற்றும் கால்களை மேல் நோக்கி வளைத்து, பின் தளரச் செய்யுங்கள், பின் உங்கள் கால்களிலுள்ள தசைகளை விரைக்கச் செய்து தளரச் செய்யுங்கள்.

அதன் பின் இந்த முழு வழக்கத்தையும் 3-4 தடவை திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறை ஒரு தசைக் குழுக்களை நீங்கள் தளரச் செய்யும் போது, அவை விரைப்பாக இருந்ததை ஒப்பிடுகையில், அவற்றை தளரச் செய்யும் பொது எப்படியிருக்கிறது என்ற வித்தியாசத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இப்பயிற்சிகளைச் செய்வதை தங்கள் வழக்கமாக்கிக் கொள்ளும் பட்சத்தில், சிலர் தங்களது 'தசை விரைப்பின்' பொதுவான அளவை இது குறைப்பதாகக் காண்கிறார்கள்.

நீங்கள் எப்போதெல்லாம் தசை விரைப்பாக உணர்கிறீர்களோ அப்போதெல்லாம், இந்த விரைவான, எளிமையான தளரச் செய்யும் பயிற்சிகளை நீங்களும் செய்யலாம். நீங்கள் இதனை எந்த நேரத்திலும், அல்லது எந்த இடத்திலும் - நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் போது அல்லது கூட்டமான இடங்களில் கூட செய்யலாம்.

நன்றாக, ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுங்கள்

மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசியுங்கள்

உங்கள் தோள்பட்டைகளைத் தொங்க விடுங்கள்

உங்கள் கைகளைத் தளரச் செய்யுங்கள்

நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கலாம், வேலையில் தொடர்ந்து இருப்பது சிரமமாக இருப்பதாகக் காணலாம், அல்லது கொஞ்ச நாளாக வேலையில்லாமலிருக்கலாம். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கிற விதத்தை, உங்களால் வேலை செய்ய முடிகிறது என்பது மாற்றக் கூடும். நீங்கள் செய்யக் கூடியது ஒன்றுமில்லை என்றோ அல்லது வேலைக்குத் திரும்புவதற்கான உங்கள் திறமைகளை நீங்கள் இழந்து விட்டீர்கள் என்பதாகவோ நீங்கள் உணரலாம் மேலும் கொஞ்சம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டதாகவும் நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் நிதி நெருக்கடிகளையும் அனுபவிக்கலாம்.

நீங்கள் இன்னமும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தால், உங்கள் வேலையை முறையாகச் செய்ய இயலவில்லையே என நினைக்கையில், நீங்கள் வெறுப்படைந்தவராகலாம், மேலும் சில பணியமர்த்தியவர்கள் அந்தளவிற்குப் புரிந்து கொள்பவர்களாக இல்லாமற் போகலாம் என்பதும் எங்களுக்குத் தெரியும். இவை அனைத்துமே மன அழுத்தம் அல்லது கவலைக்கான மற்றொரு காரணமாக இருந்து விட முடியும்.



வேலையில் உதவி செய்ய நான் என்ன செய்ய முடியும்

இவற்றில் சில வேலையில் உங்களுக்கு கூடியதாக இருக்கலாம்:

- வேலையிலேயே இருக்க முயற்சியுங்கள்! நீங்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருந்தால், அதனை கூடிய மட்டும் சுருக்கமாக எடுத்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். நீங்கள் ஓய்விலிருந்தால், சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயற்சியுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய முடிகிற மற்றும் செய்ய முடியாத உங்கள் வேலையின் பகுதிகளைப் பற்றி அல்லது நீங்கள் சிரமமானவை என நினைக்கிற பகுதிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். காரியங்களை எளிமையாகச் செய்வதற்கான வெவ்வேறு வழிகளைக் குறித்து சிந்தியுங்கள். உங்கள் செயல்பாடுகளை நிதானிப்பது குறித்த பகுதியை மறுபடியும் படியுங்கள்.
- உங்களைப் பணியமர்த்தியவரிடம் பேசி, உங்களுக்குள்ள பிரச்சினைகள் எதையும், அவற்றில் அவர்களால் எப்படி உதவ முடியலாம் என்பதையும் அவருடன் விவாதியுங்கள்.
- பணியிட மதிப்பீட்டில் நிபுணத்துவம் பெற்றுள்ள, ஒரு ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட் அல்லது ஒரு முடநீக்கியல் நிபுணரிடம் பேசுங்கள். உதவி செய்யக் கூடிய குழுவினரின் விபரங்கள், இக்கையிதழின் முடிவில் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இந்த நேரத்தில் நீங்கள் வேலையில்லாமலிருந்தால் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவக் கூடும்:

- கூடிய மட்டும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயற்சியுங்கள். இது உங்கள் உடற்குதியைப் பராமரிக்க உங்களுக்கு உதவி புரியும்.

- உங்களுக்குள்ள திறமைகளைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். இதில், உங்கள் பகுதியில் உள்ள வேலை வாய்ப்பு மையத்தின் ஊனமுற்றோர் வேலைவாய்ப்பு அல்லது வேலை வாய்ப்பு ஆலோசகர்கள் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.
- மறு-பயிற்சி எடுப்பது அல்லது மேல் படிப்பிற்கு செல்வது குறித்து பரிசீலியுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் உடல் ரீதியாக செய்யக் கூடிய வேலையிலிருந்தால், உடல் உழைப்பு குறைவாகத் தேவைப்படுகிற, நீங்கள் செய்ய முடிகிறதோர் வேலையை நீங்கள் கண்டு கொள்ளக் கூடும். பயிற்சிகள் குறித்து, உங்கள் பகுதியில் உள்ள கல்லூரிகள் உங்களுக்கு ஆலோசனை கொடுப்பார்கள்.
- வேலை என்பதற்கு, சம்பளம் தருகிற வேலை வாய்ப்பு என்று அர்த்தமளிப்பதில்லை. தன்னார்வ வேலை குறித்தும் சிந்தியுங்கள். வேலை நேரங்கள் சுருக்கமாகவும், விரும்பிய நேரத்தில் செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்கலாம் மேலும் பல்வேறு விதமான திறமைகள் அவசியமாகிற பல்வேறு ஸ்தாபனங்கள் இருக்கத் தான் செய்கின்றன. வேலைக்குத் திரும்புவதற்கான நம்பிக்கையைக் கொடுக்க இது உங்களுக்கு உதவலாம்.

உங்களுக்கு உதவக் கூடிய அல்லது ஆலோசனை கொடுக்கக் கூடிய சில ஸ்தாபனங்களின் விபரங்கள், இக்கையிதழின் பின்பக்கத்தில் உள்ளன.

11

ரூபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

- விடாப்பிடியான வலி என்பது, ஓர் காயம் குறித்த எச்சரிக்கையாகவோ அல்லது அதிகரித்து வருகிறதோர் சேதத்தின் அடையாளமாகவோ இருக்க வாய்ப்பில்லை.
- உங்கள் வலியைக் குறைக்க உதவுவதற்காக நீங்களே செய்யக் கூடிய நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன.
- உங்கள் செயல்பாட்டை நீங்கள் எவ்விதம் திட்டமிட்டு, நிதானிக்கலாம் என்பதைக் குறித்து சிந்தியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் எதோவொரு வடிவத்திலான தளர்வுப் பயிற்சிகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய முடியாத விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமல், நீங்கள் செய்ய முடிகிற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த முயற்சியுங்கள்.
- நீங்கள் என்ன செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள் என்பது குறித்து உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்து உங்களை ஊக்குவிப்பார்கள்.
- நீங்கள் என்ன சாதித்திருக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறித்து சிந்தித்து, உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் அடையும் போது, உங்களைக் குறித்தே பெருமை கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு வலியின் திடீர் அதிகரிப்புகளிருந்தால் நீங்கள் இதனை எப்படி சமாளிக்க முடியும் என்பதைக் குறித்து சிந்தியுங்கள், மேலும் இது தற்காலிகமானது மட்டுமே என்பதை ரூபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Pain Association Scotland

Suite D
Moncrieffe Business Centre
Friarton Road
Perth PH2 8DG
0800 783 6059

www.painassociation.com

பெய்ன் அசோசியேஷன், ஓர் சமுதாய அடிப்படையிலான பயிற்சி மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்களின் நெட்வொர்க்கை ஏற்பாடு செய்கிறது மேலும் இது இக்குழுக்களை எப்படி அணுகுவது என்பது குறித்த தகவல் தொகுப்புகளை வழங்குகிறது

Arthritis Research Campaign

Copeman House
St Mary's Court
St Mary's Gate
Chesterfield
Derbyshire S41 7TD
0300 790 0400

www.arthritisresearchuk.org

ஆர்தரைட்டிஸ் ரிசர்ச் ஸ்தாபனத்தில், தகவல் கைதழ்களின் விரிவானதோர் பட்டியல் உள்ளது

Pain Concern

PO Box 13256
Haddington EH41 4YD
Helpline
0300 123 0789
www.painconcern.org.uk

பெய்ன் கன்செர்ன் ஸ்தாபனம், நாள்பட்ட வலி தொடர்பான பல்வேறு வகைப் பிரச்சினைகள் குறித்த கையிதழ்களை வழங்குகிறது. இக்கையிதழில் விவாதிக்கப்பட்ட தலைப்புகள் தொடர்பான இன்னும் அதிகத் தகவல்களை அக்கையிதழ்கள் உங்களுக்கு வழங்கலாம். மேற்கொண்டு படிப்பது குறித்தும், மற்ற ஸ்தாபனங்கள் குறித்ததுமான நிலை அறிக்கைகளையும் அவை பிரசுரிக்கின்றன, அதே போல தொலைபேசி உதவி சேவையையும் வழங்குகின்றன.

The British Pain Society

www.britishpainsociety.org

படிப்பதற்கு ஆலோசனையளிக்கப்படுகிற விஷயங்களின் பட்டியல் மற்றும் உதவியாக இருக்கக் கூடிய மற்ற ஸ்தாபனங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளதோர் பொது மக்களுக்கான பிரிவு இதன் வலைத்தளத்தில் உள்ளது. மற்ற வலைத்தளங்களுக்குச் செல்கிற உபயோகமான இணைப்புகளும் இதில் உள்ளன.

Momentum

Pavillion 7
Watermark Park
325 Govan Road
Glasgow G51 2SE

0141 419 5299

www.momentumsotland.org

உங்கள் வலியின் காரணமாக உங்கள் வேலை வாய்ப்பில் தொடர்ந்து இருப்பதில் நீங்கள் சிரமங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிற பட்சத்தில், அல்லது மறுபடியும் வேலைக்குத் திரும்புவதைக் குறித்து பரிசீலித்துக் கொண்டிருக்கிற பட்சத்தில், இக்குழுவின் உங்களுக்கு உதவியையும் ஆலோசனையையும் வழங்க முடியும்.

Neuropathy Trust

PO Box 26
Nantwich
Cheshire CW5 5FP

01270 611 828

www.neurocentre.com

பெரிஃபெரல் நியூரோபதி மற்றும் நரம்பியல் வலியால் அவதிப்படுகிற அனைவருக்கும், சிறந்ததோர் எதிர்காலத்தை அமைத்துத் தருவதில் நியூரோபதி டிரஸ்ட் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டுள்ளது.

வாலண்டரிங்

The Volunteer Centre Glasgow

84 Miller Street (4th floor)
Glasgow G1 1DT

0141 226 3431

www.volunteerglasgow.org

அல்லது

www.volunteersotland.org.uk

கிளாஸ்கோவிலும், கிளாஸ்கோவிற்கு வெளியிலும் உங்களுக்கு மிகச் சிறப்பாக பொருந்துகிற தன்னார்வப் பணியைக் கண்டு கொள்ள உதவ முடியும்.

Learn Direct Scotland

0808 100 9000

www.learndirectscotland.com

லேர்ன் டைரெக்ட் ஸ்காட்லாந்து ஸ்தாபனம், தனிநபர்களின் திறமைகளையும், வேலை வாய்ப்பு பெறும் திறனையும், நிறுவனங்களின் போட்டியிடும் திறனையும் அதிகரித்துத் தர நாடுகிறது. இவர்கள், மக்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் பணி-தொடர்பான திறமைகளையும் மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக திரும்பவும் கற்றுக் கொள்வதை ஊக்குவித்து, சிறுநிறுவனங்களின் ஊழியர்கள் பயிற்சியையும் மேம்பாட்டு வாய்ப்புகளையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

குறிப்புகள்

