

# கொவிட்-19

ஓர்  
அகநோக்கு  
01

## தொற்றுநோய்ப் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# பாழ்க்கை பாற்றும்



Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்

**‘கொவிட்-19’** எனும் ஒரு வகை வைரஸ் தொற்றையெண்ணி நாம் அதிகளவு பீதியடைகிறோம். இந்த அளவுக்குப் பீதியடைவது தேவையானதா? முதலில் நாம் என்பது யார் யாரைக் குறிக்கும் என்று பார்க்க வேண்டும். என்னுடைய அவதானிப்பின்படி மிகப் பெரும்பான்மையினர் பீதி ஏதுமின்றி சாதாரணமான ஒரு வாழ்க்கையை தற்பொழுது வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஆயினும், சுகாதாரத் துறைசார்ந்தவர்களும், இயல்பாகவே தமது சுகாதார நிலை மற்றும் நோய்கள் தொடர்பாக அதிக கரிசனையோடு இருப்பவர்களுமே இந்தத் தொற்றுப் பற்றிப் பீதியோடிருப்பதாகத் தெரிகிறது.

இந்தப் பீதி ஏன் ஏற்படுகின்றது என்பதனைக் கவனித்துப் பார்க்கவேண்டும். அது அடிப்படையில் இந்தக் ‘கொவிட் 19’ தொற்று ஏற்படுத்தும் மரணங்களின் எண்ணிக்கை சார்ந்து இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் நாம் எதிர்கொள்ளும் செய்திகள் அனைத்தும் தொற்றுக்கு உள்ளானவர்களின் எண்ணிக்கையையும் மற்றும் இத்தொற்றினால் மரணமடைந்தவர்களின் எண்ணிக்கையையும் வெளிக்கொணர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்தத் தொற்றுக்கு என விசேடமான மருத்துவ சிகிச்சைகள் இன்னமும் உருவாகவில்லை என்ற நினைப்பும், பல மரணங்கள் ஒரு கையாலாகாத நிலையில் நடைபெறுகின்றன என்ற ஓர் உணர்ச்சிமயப்பட்ட விவரிப்பும் இந்த நோய் ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து மீள்வது அரிது எனும் ஒரு மாயத்தோற்றத்தை உருவாக்குகின்றது. இயல்பாக பீதி எம்மைத் தொற்றிக் கொள்கிறது. பீதி ஏற்படுவதற்குரிய இன்னுமொரு காரணமாக இந்த நோய்த்தொற்றுத் தொடர்பாக இடம்பெறும் நடைமுறைகள் இருக்கின்றன. அவை எமது இவ்வளவு கால வாழ்க்கை அனுபவங்களிலிருந்து மிகவும் வேறுபட்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டதெனச் சந்தேகம் எழுந்தால், அந்த ஒருவர் மற்றையவர்களிடமிருந்து தனிப்படுத்தப்படுவர். அவருக்குப் பரிசோதனைகள் நடைபெறும். அவருக்குத் தொற்று இருப்பது உறுதியானால் அவர் இலங்கைச் சுகாதார அமைச்சின் விதிமுறைகளின்படி கொவிட்-19 தொற்றுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் ஒரு வைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்படுவார். அதே சமயம், தொற்றுக்கு உள்ளானவரின் குடும்பமும், தொற்றுக்குள்ளானவர் நெருங்கிப் பழகிய ஏனைய நபர்களும் அவர்களது குடும்பத்தவரும், அவர் வேலை செய்த பணியிடத்தில் உள்ளவர்களும் அவர்களது குடும்பத்தவரும், சில சமயங்களில் அவரது கிராமமும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குச் சமூகத்தில் தொடர்ந்து ஊடாடாதபடி தனிப்படுத்தப்பட்டு இருக்க வேண்டி ஏற்படும். தொற்று ஏற்பட்டவர் சிகிச்சை பெறுகின்ற போது, எமது வழமைப்படி நாம் அவரை அடிக்கடி சென்றுபார்த்து சுகம் விசாரித்துவிட்டு வர முடியாது. துரதிஷ்டவசமாக அவருக்கு உயிராபத்து ஏற்பட்டால் பின்பு கடைப்பிடிக்கப்படும் நடைமுறைகள் மிகவும் மனக்கஷ்டங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியன. இந்த நடைமுறைகள் யாவும் எம்மிடையே ஒரு பதகளிப்பையும், மனக்கிலேசத்தையும், நிச்சயமற்ற தன்மையையும் உருவாக்குகின்றது. இயல்பாக பீதி எம்மைத் தொற்றிக் கொள்கிறது.

அத்தியாவசிய சேவைகளில் இருப்போர் தமது பணியின் நிமித்தம் அடிக்கடி வெளியே சென்று வரவேண்டியிருக்கின்றது. அவர்களது குடும்பத்தவர்கள் யாவ

ரும் வீட்டிலிருக்கும்போது அவர்கள் மாத்திரம் வெளியே சென்று வருவதனால் அந்தப் பணியாளர்களுக்கோ, அல்லது அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவருக்கோ இந்தத் தொற்று ஏற்பட்டால் அது அவர்களாலேயே ஏற்படப்போகின்றது எனும் ஒரு பதற்றம் அவர்களிடத்தே காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு நாளையும் அவர்கள் எதிர்காலத்தில் தமக்கு ஏற்படக் கூடிய பழி தொடர்பான குற்றவுணர்வோடும், பீதியோடும் கழிக்க வேண்டியிருக்கின்றது. ஆனால், ‘கொவிட்-19’ தொடர்பான சில அடிப்படையான உண்மைகளை நாம் இவ்விடத்தில் உற்றுநோக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இந்த வைரஸ் ஆனது மிக இலகுவில் தொற்றக் கூடியதும், கடுமையான பாதிப்புகள் மற்றும் உயிராபத்தை விளைவிக்கக் கூடியதுமாகும் என்பது உண்மையே. ஆனால், மறுதலையாக, மிகப் பெரும்பான்மையினருக்கு இந்த வைரஸ் தொற்றானது மிகவும் கடுமை குறைந்த அளவுகளிலேயே வந்து போகின்றது.

சிலர் தமக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டது தெரியாமலே தமது வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து செல்கிறார்கள். பொதுவாக நோய்கள் என்பவை அப்படிப்பட்டவையே. பல நோய்கள் பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு சிறிய மற்றும் நடுத்தரமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தாலும், சிலருக்கு அவை கடுமையான விளைவுகளையும் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இந்த இயல்பான, இயற்கை விதியோடிணைந்த உண்மையை நாம் உணர்ந்து கொள்வோமாயிருந்தால் ‘கொவிட்-19’ தொற்று தொடர்பாக நாம் அதீத பீதியடைவதிலிருந்து எம்மை விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.

அத்தோடு, இப்போதிருக்கும் விஞ்ஞானம்சார் தகவல்கள் இந்தத் தொற்று இலகுவில் உலகைவிட்டுப் போய்விடும் என்று நம்புவதற்குப் போதுமானவையாக இல்லை. ஒருமுறை தொற்று ஏற்பட்டு அதிலிருந்து மீண்டு வரும்போது இந்த வைரஸிற்கு எதிரான எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாகி, அது ஓரளவுக்குத்தானும் எதிர்காலத்தில் தொற்று ஏற்படுவதனைத் தடுக்கும் ஆற்றலைத் தந்துதவும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆகவே, நீண்டகாலம் எமது சூழலில் இருக்கப்

போகும் இந்தத் தொற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பது தொடர்பான சில திட்டங்கள் எம்மிடையே இருப்பதுவும் எமது பய உணர்வுகளைக் குறைப்பதற்கு உதவி செய்யும்.

அடுத்ததாக, இந்தத் தொற்று நோய் ஏற்படுவதிலிருந்து எம்மைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்கும், எம்மையறியாமல் மற்றவர்களுக்கு அதனைக் கடத்திவிடாமல் இருப்பதற்கும் என சில எளிமையான அடிப்படை விதிகள் உள்ளன. வெளியே நடமாடும் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் முடியுமானளவு தூரத்தில் விலகியிருந்தபடி காரியங்களை மேற்கொள்ளுதல், கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் போட்டு முறையாகக் கழுவுதல் போன்ற நடைமுறைகள் மிகவும் அடிப்படையானவை. இவற்றிற்கு மேலாக, தொண்டை நோ, தும்மல், இருமல் போன்ற அறிகுறிகளை உடையவர்கள் முகக்கவசம்

அணிந்து கொள்வதும், நோயாளிகளுடன் பணியாற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களின்படி தற்பாதுகாப்பு உபகரணங்களை உபயோகிப்பதுவும் தேவையானது. இந்த நடைமுறைகளை நாம் ஒழுங்காக, எமது மனச்சாட்சி திருப்தியுறும்படி கடைப்பிடிப்போமானால், இந்த வைரஸ் தொற்றுப் பரவலைத் தடுப்பதற்கான எமது முழுமையான பங்களிப்பை நாம் வழங்கியவர்கள் ஆவோம். இவற்றிற்கு மேலாகவும் நமக்கோ அல்லது எமது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கோ தொற்று ஏற்பட்டால், அது எமது கைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று என்பதனைப் புரிந்து ஏற்றுக் கொண்டு, அதுபற்றிய குற்றவுணர்வு ஏற்படாமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

சுருக்கமாக, இந்த வைரஸ் தொற்றுத் தொடர்பாகப் பீதியடைதல் எந்தவிதமான நன்மைகளையும் தரப்போவதில்லை. அது எமது உடலையும் உள்ளத்தை



யும் வருத்துவதோடு, எமது நோயெதிர்ப்புத் திறனையும் குறைத்துவிடும். ஆனால், இந்தத் தொற்று நோய் தொடர்பாக மிகவும் விழிப்போடிருப்பது நன்மை பயக்கும். உலகளாவிய இந்தத் தொற்று நோய் தொடர்பான சரியான தகவல்களைப் புரிந்து கொள்வதும், நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளிலும் மனம்நிறை கவனத்தோடு (mindfulness) இருப்பதுவும் மிகவும் முக்கியமானது.

## கொவிட் - 19 தொற்றுக் காரணமாக நாம் நீண்ட நாட்களாக வீட்டில் அடைபட்டிருக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இதனை எவ்வாறு சமாளிக்கலாம்?

■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்

உண்மைதான். ஒரு தொற்றுநோய் வந்து எமது வாழ்க்கை முறைமையை பலவழிகளில் புரட்டிப் போட்டு விட்டிருக்கிறது. அவற்றுள் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக நாம் தனித்தனியே எமது வீடுகளுக்குள் முடங்கிப் போயிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அது ஒன்றுதான் ஓரளவுக்குத்தானும் நம்மையும், நாம் சார்ந்திருக்கும் சமூகத்தையும், நாட்டையும் காப்பாற்றுவதற்கு உதவும் பொறிமுறையாக இருக்கிறது. எனவே, இது ஒரு தனிமனித முயற்சி என்பதற்கு அப்பால், ஒரு சமூகக் கடப்பாட்டுடன் கூடிய அர்ப்பணிப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது.

இந்த விடயமானது எவ்வளவுதான் எமது புத்திக்குத் தெரிந்தாலும் மனம் ஏனோ அங்கலாய்க்கின்றது. நாம் இதுவரை காலமும் செய்து வந்த காரியங்களைத் தங்கு தடையின்றிச் செய்ய முடியாமல் இருக்கும் ஒரு சூழலை எம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு நாளாவது லீவு போட்டுவிட்டு வீட்டில் நிம்மதியாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்ட காலம் நினைவுக்கு வந்தாலும், இன்னும் எவ்வளவு காலத்திற்கு இப்படி ஆளை ஆள் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறது எனும் சலிப்பு மேலோங்குகின்றது. இந்தச் சலிப்பின் காரணமாக நாம் வெளியில் எட்டிப் பார்த்துவிட்டு, மெதுவாக அயல் வீடுகளுக்கோ, அடுத்த தெருவில் அரைக்கதவில் இருக்கும் கடை ஒன்றிற்கோ, குட்டிச் சந்தைகளுக்கோ, குடும்பத் தரிசிப்புகளுக்கோ புறப்படத் தொடங்கி விட்டோம். அத்துடன் எமக்குப் போக முடியாதபோது, எம்மை நோக்கி நடமாடும் வியாபாரிகளை வரவழைத்து, அவர்களிடம் ஏதாவது பெற்றுக் கொள்ள விழைகிறோம். கிளிளிக், மருந்து மாத்திரை, மதவழிபாடு, பண்ப்பரிவர்த்தனை என கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் சாட்டாகக் கொண்டு வெளியே செல்கிறோம். உண்மையில், வெளியே திரிந்து விட்டு வரும் பொழுது கிடைக்கின்ற ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு பெருமிதம் சொல்லில் மாளாது. ஆயினும், இவ்வாறான எமது செயற்பாடுகள் யாவும் அடிப்படையில் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்ற நடை



ஓர்  
அகநோக்கு  
02

செத்து மடிந்து போவதையும் காணாது இருப்பதற்கு நாம் செய்கின்ற ஒரு தியாகமாக அல்லது தவமாக இதனைச் செய்து பார்த்தால் என்ன? தவம் என்பதனை வாழ்வை ஒறுத்தல், மனதைக் குவியப்படுத்துதல், தொடர் முயற்சி செய்தல் என்று எளிமையாக வரையறுக்கலாம். செய்க தவம். செய்க தவம். தவம் செய்தால் எய்த விரும்பியதை எய்தலாம் எனும் பாரதியின் கவிதை வரிகள் ஞாபகத்திற்கு வந்து போகின்றன.

சரி வீட்டில் ஒரேயடியாய் இருந்து என்ன செய்வது? இது ஒரு நல்ல கேள்விதான். வீட்டில் செய்வதற்கு வேலைகளா இல்லை. நாம் எமது வீட்டைத் துப்பரவாக்கி, ஒழுங்கமைத்து எவ்வளவு காலம்? விதவிதமாகச் சமைத்து எவ்வளவு காலம்? பின்வளவில் உள்ள குப்பைகளை வெளியாக்கி, உக்கி உரமாகக் கூடியதைப் புதைத்து, ஏனையவற்றைப் பொருத்தமாக வெளியகற்றி எவ்வளவு காலம்? எலுமிச்சை மரத்துப் பாத்தியை ஒரு தடவை வடிவாகச் சரிபண்ண வேண்டும் என்று நினைத்து எவ்வளவு காலம்? கனக்க ஏன்? கேற்றறடியிலை இருக்கிற புல்லைச் செருக்கித் துப்பரவாக்க வேண்டும் என்று திட்டம்போட்டு எவ்வளவு காலம்?

வீட்டில் இருந்தால் மாறி மாறி வேலைகளைத் தான் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றில்லை. வீடு என்பது நாம் வாழுகின்ற ஓர் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வெளி அல்லவா? அதில் கொஞ்சம் ஓய்வாக இருந்து வாழ்க்கையை மீட்ட

எங்களது வாழ்வை இவ்வளவு காலமும் தாங்கி வந்த எமது இல்லத்தை இரசித்தால் என்ன? வீடு எவ்வளவு இனிமையானது, அதில் விருப்போடு இருப்பது என்பது எவ்வளவு ஆனந்தமானது? இயந்திரமாய் ஓடியாடித் திரிந்த வாழ்க்கையில் ஓர் இடைவேளை கிடைக்கின்ற தென்றால், அதனை ஏன் பாழ்படுத்த வேண்டும்.

முறை என்ன என்ன காரணங்களிற்காக உருவாகியதோ, அவை அனைத்தையும் கேலியாக்கி, தவிடு பொடியாக்கி விடுகின்றன. கொவிட்-19 வைரஸ் தொற்றானது குடும்பங்களுக்குள்ளும், சிறிய குழுமங்களுக்குள்ளும் மட்டும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மூன்றாவது நிலையிலிருந்து, எமது கைகளைப் பறித்துக் கொண்டு சமுதாயம் முழுவதும் பரவிவிடுகின்ற நான்காம் நிலைப் பேரிடர் ஏற்படுவதனைத் தடுப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட வீட்டில் இருப்போம் என்கிற நடைமுறை பயனற்றுப் போவதற்கு, நாம் ஒவ்வொருவரும் பங்களித்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ எனும் பயம் தொற்றிக் கொள்கிறது.

எனவே, விரும்பியோ விரும்பாமலோ நாம் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்பதுவே காலத்தின் கட்டாயமாகிறது. அதனையும் ஒருக்கால் விசுவாசத்தோடு முயன்று பார்த்தால் என்ன? எம் கண்ணுக்கு முன்னால் எண்ணில் அடங்காதவர்கள் நோய் வந்து நொடித்துப் போவதையும், எம் அன்புக்குரியவர்கள்

டிப் பார்த்தால் என்ன? வாழ்க்கைத் துணையாக வரித்துக் கொண்ட ஜீவனோடு சற்று மனம் விட்டு உரையாடியானால்தான் என்ன? எம்மை வளர்த்து ஆளாக்கிய பெற்றோர் இன்னமும் எம்முடன் வாழும் கொடுப்பினை இருந்தால் அவர்கள் மனமாற அவர்களுடன் பழைய நினைவுகளை மீட்டிப் பார்த்தால் என்ன? இவ்வளவும் ஏன்? நாம் கனகாலம் காணாதிருந்த எமது பிள்ளைகளின் சுயருபங்களைத் தரிசித்தால் என்ன? எங்களது வாழ்வை இவ்வளவு காலமும் தாங்கி வந்த எமது இல்லத்தை இரசித்தால் என்ன? வீடு எவ்வளவு இனிமையானது, அதில் விருப்போடு இருப்பது என்பது எவ்வளவு ஆனந்தமானது? இயந்திரமாய் ஓடியாடித் திரிந்த வாழ்க்கையில் ஓர் இடைவேளை கிடைக்கின்றதென்றால், அதனை ஏன் பாழ்படுத்த வேண்டும். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே. வாழுவதற்கு ஒரு வீடு வேண்டும். நாம் இப்போது வீட்டில் இருக்கிறோம். ஆயினும், எல்லோராலும் வீட்டில்

## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை மாற்றம்:



விட்டேத்தியாக இருக்க முடியாது. அவர்களது குணவியல்பு, அவர்கள் தற்பொழுது செய்து கொண்டிருக்கும் தொழில், அவர்களுக்காக வரித்து இருக்கின்ற தனிப்பட்ட பொறுப்புகள் போன்றன அவர்களை வீட்டில் சும்மா இருப்பதற்கு விட்டுவிடாது. அவர்கள் தொடர்ந்து இயங்க வேண்டித்தான் இருக்கின்றது. அம்மா வைத்தியசாலைக் கடமைக்குச் செல்ல வேண்டித்தான் இருக்கின்றது. அப்பா சில தினங்களுக்குத் தானும் பார்மசியைத் திறந்து வைக்கத்தான் வேண்டியிருக்கின்றது. அண்ணா ஊரடங்கு ஒழுங்காக நடைபெறுவதனை உறுதி செய்ய வேண்டிய பணியில் இருக்கிறான். இந்த வெயிலில் மாமா ஒன்றைவிட்டு ஒருநாள் தானும் தண்ணீர் பாய்ச்சாமல் விட்டால், அவருடைய ஆயிரங் கன்றுகளும் வாடிச் சோர்ந்து செத்துப் போய் விடும்.

ஆக, சிலருக்கு வீட்டை விட்டு வெளியே போய் வர வேண்டித்தான் இருக்கிறது. அதுதான் நியதி என்றால், அவர்கள் மிகுந்த அவதானத்தோடும், தேவையான முற்பாதுகாப்பு களோடும் வெளியே சென்று வரட்டும். ஆனால், சென்று வந்ததும் முறையாகத் தமது ஆடைகளைத் தோய்த்து வெயிலில் உலர்த்துவதோடு, வீட்டினுள் நுழைவதற்கு முதல் தம்மை முழுமையாகக் கழவிச்சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல் அவசியமானது. கொவிட்-19 எங்கும், எப்படியும் தொற்றிவிடலாம் என்பதனைப் பற்றி வெளியே சென்று வருபவர்கள் எப்போதும் விழிப்போடிருக்க வேண்டியது அவசியமானது. எம்மையே நம்பியிருக்கும் எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் பாதுகாப்புத் தொடர்பான எமது அக்கறையை நாம் எப்போதும் வெளிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு பௌதீக ரீதியாக வெளியே செல்ல வேண்டிய தேவைகள் இல்லாதவர்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே தமது பணியை முன்னெடுக்கலாம். தற்காலத்துத் தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களின் துணையோடு அவர்கள் படிக்கலாம், படிப்பிக்கலாம், குழுக் கலந்துரையாடலில் ஈடுபடலாம், உசாத்துணைகளை உசாவலாம், ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதலாம், வியாபாரம் செய்யலாம், கலைகள் பயிலலாம், கருத்துக்கள் பகிரலாம், உலகோடு உலாவலாம், உயிர்ப்போடு இருக்கலாம்.

வீடு இனிமையானது, அது எமது இன்பங்களையும், துன்பங்களையும் தாங்கி நிற்பது. வீட்டில் இருந்தபடி எத்தனையோ விடயங்களைச் செய்யலாம். வீடு எம்மை நாமே மீள்கண்டுபிடிப்புச் செய்வதற்கு உதவும். அது நாம் இழந்த விடயங்களை அடையாளங்கண்டு அவற்றைத் தீரும்பவும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவி செய்யும். எமக்கு ஒரு வீடு இருக்கின்றது. அதனைவிட வேறு என்ன பேறு வேண்டும்? வீட்டில் இருப்போம். பாதுகாப்பாக இருப்போம். நமக்காகவும், நாம் சார்ந்தவற்றிற்காவும், நாட்டுக்காகவும்.

## கொவிட்-19 தொற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக சமூக இடைவெளியோடிருத்தல் (social distancing) என்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த விடயத்தை எவ்வாறு கையாளலாம்?

Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்



### கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை மாற்றம்:

எனும் சிறிது கூடுதலாக இருக்க வேண்டும். அதை நாம் விரைவில் பழகிக் கொள்வோம்.

பௌதீக இடைவெளியைப் பேணிக் கொண்டு சேவைகளைப் பெறுகின்ற பொழுது, உதாரணமாக ஒரு வைத்தியரைக் காணும் பொழுது, நாம் உரத்துக் கதைக்க வேண்டியிருக்கின்றது. எம்மைப் பார்த்துப் பின்பு வைத்தியர் உரத்துக் கதைக்க வேண்டியிருக்கின்றது. பின்பு, அந்தச் சத்தங்களுக்கு மேலாக அடுத்தவர்

கதைக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இவ்வாறு எமது சூழல் சத்தங்கள் நிறைந்த சூழலாக மாறிவிடுகின்றது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் எல்லோரும் மிகவும் மெதுவாகக் கதைக்க ஆரம்பித்தோமானால், ஒருவரை ஒருவர் உன்னிப்பாக அவதானிப்பதுவும், விடயங்களைச் சரியாகக் கிரகித்துக் கொள்வதுவும் சுலபமாகிவிடும். அப்படிச் செய்கின்ற பொழுது நாமும் மிகுந்த மன அமைதியோடும், புத்துணர்ச்சியோடும் காரியங்களை ஆற்றக் கூடியதாக இருக்கும்.

இந்தக் காலப்பகுதி இன்னுமொரு விடயத்தையும் எமக்குக் கற்றுத் தருகிறது. ஆட்களுக்கிடையே பௌதீக இடைவெளியைப் பேண வேண்டிய சிரமங்களே இல்லாத ஒருமுறை இருக்கின்றது. அது, ஒருவரை ஒருவர் இயலுமானளவு நேரடியாகக் காணுவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். இன்றைய தொலைத்தொடர்பாடல் சாதனங்களின் வளர்ச்சியும், இணைய வழி இடம்பெறும் மெய்நிகர் (virtual) அலுவலகப் பண்பாடும், கல்விச் செயற்பாடுகளும், உண்மையில் ஆட்களை ஆட்கள் சந்திக்க வேண்டிய தேவைகளைக் குறைத்து விடுகின்றன. பழமைக்கும் புதுமைக்கும் இடையே ஊசாஸாடிக் கொண்டிருந்த நாம் தொழில்நுட்பங்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் இந்த வசதிகளை இலகுவாகக் கற்று நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய ஒரு வாய்ப்பை இந்த மோசமான தொற்றுநோய்ச் சூழல் எமக்குத் தந்திருக்கின்றது. இதனை நாம் சரியாக உபயோகித்தோமானால் எமது சமுதாயத்தை அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியை நோக்கி நகர்த்த முடியும்.

வீடுகளில் இவ்வாறு தனியாட்களுக்கிடையிலான இடைவெளியைப் பேணுவது என்பது உண்மையில் மிக அதிக சவால்கள் நிறைந்தவையாகவே இருக்கின்றது. எமது குடும்ப அமைப்பு மற்றும் குடும்ப இயக்கம் என்பன பௌதீக இடைவெளியோடிருத்தல் என்பதனைக் கேள்விக்குறியாக்குகின்றன. ஆயினும், நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இன்று கொவிட்-19 தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட பலர் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதனை நாம் மனங்கொள்ள வேண்டும்.

இந்தவாறு இந்தத் தொற்றுநோய்க் காலத்தில் ஆட்களுக்கிடையே பௌதீக இடைவெளியைப் பேணப் பழகுவது என்பது நாம் ஒவ்வொருவரும் எமக்குத் தேவைப்படும் தனிப்பட்ட வெளியைப் (personal space) புரிந்து கொள்வதற்கும், மற்றவர்களுடைய தனிப்பட்ட வெளியை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வதற்குமான வாய்ப்புகளையும் தருகின்றது. அத்துடன், நாம் இதுவரை காலம் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டிருந்த சில விழுமியங்கள் மீதான தீர்க்கமான மாற்றங்களுக்கும் இது வாய்ப்பளிக்கின்றது. மிகவும் முக்கியமாக கணினித் தொழில்நுட்பமும், இணையப் பயன்பாடும் எவ்வாறு எமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுகின்றன என்பதனைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான ஒரு பெருவாய்ப்பை இந்த இடர்காலம் வழங்கியிருக்கின்றது.

இறுதியாக ஒரு விடயம். ஆட்களுக்கிடையே இடைவெளியைப் பேணுதல் என்பது அதனது பௌதீகத் தன்மையை மட்டுமே குறித்து நிற்கின்றது. நாம் எல்லோரும் மனதளவில் இணைந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமானது. இந்த மனதளவில் இணைந்திருக்கும் பழக்கம் என்பது மிகவும் இரசனைக்குரியது. உடலளவில் தள்ளியிருந்தபடி மனதளவில் இணைந்திருப்பது என்பது உண்மையில் ஒரு நல்ல பயிற்சியும் கூட. இது ஒருவர் மீது மற்றவருக்கு இருக்கின்ற அன்பு, அக்கறை, பரிவு மற்றும் புரிந்துணர்வு மீதான கூருணர்வை அதிகரிக்கின்றது.

தயவுசெய்து நாம் எல்லோரும் மனதளவில் இணைந்திருப்போம். அது இப்பொழுது மிகவும் தேவைப்படுகின்றது. அது எமது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும். ஆறுதல் தரும். பலத்தைத் தரும். பயன் தரும்.

நாம் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த கொவிட்-19 வைரஸானது மிக இலகுவில், ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றக் கூடியது. தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து சுவாசப்பாதை வழியூடாக அல்லது ஏனைய வழிகள் ஊடாக வெளிப்படுத்தப்படும் வைரஸானது, இன்னுமொருவரின் உடலினுள், இலகுவாக அவரது வாய், மூக்கு, மற்றும் கண்களின் வழி தொற்றிக் கொள்கின்றது. பொதுவாக, தொற்று ஏற்பட்டவருடனான நேரடித் தொடுகை, அவர் தொடர் மற்றும் உபயோகித்த பொருட்களின் மீதான தொடுகை, அவரது வெளிச்சுவாசம், தும்மல் இருமல் போன்றவற்றின் போது வெளிப்படும் சிறுதுளிகள் பரவியிருக்கின்ற பௌதீகச் சூழலுக்கு முகங்கொடுத்தல் போன்றவற்றினால் இந்தத் தொற்று நிகழ்கின்றது. தொற்று நிகழ்ந்த பின்னர், அந்தத் தொற்றுக்குள்ளானவர் தொற்றின் காரணமாக ஏற்படும் உடல் ரீதியிலான அறிகுறிகளை வெளிக்காட்டுவதற்கு முன்னரே பிறருக்குத் தொற்றைப் பரப்பக்கூடிய ஒருவராக மாறிவிடுவார். இந்த வைரஸின் தன்மை அப்படிப்பட்டது. எனவே, நோய் வெளிப்பாடுகளைக் காட்டும் ஒருவரிடமிருந்து மாத்திரமல்லாது, நோய் அறிகுறிகள் வெளித்தெரியாது இருக்கும் ஏனைய பலரிடமிருந்தும் இந்தத் தொற்று பரவலாம். இன்னுமொரு வகையில் கூறினால் இந்தத் தொற்றைப் பரப்புவது யார் என்ற அடையாளம் தெரியாமலே கொவிட்-19 தொற்றுப் பரவிக் கொண்டிருக்கும். எனவே, இந்தப் பரவலையைத் தடுப்பதற்குரிய மூன்று முக்கிய வழிகளாகப் பின்வரும் முறைகள் முன்மொழியப்படுகின்றன. முதலாவது, நாம் அடிக் கடி கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு முறையாகக் கழுவிக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் எமது கைகள் ஊடாகத் தொற்று ஏற்படாதிருப்பதனை உறுதி செய்தல். இரண்டாவது, கண், மூக்கு, வாய்வழி மூலம் தொற்று ஏற்படுவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகப் பொருத்தமான பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணிதல். மூன்றாவதாக, தொற்றாளர் அடையாளத்தெரியாத ஒருவராக இருக்கக்கூடும் என்பதனால், நாம் எல்லோரிடமிருந்தும் ஒரு பௌதீக இடைவெளியைப் பேணவேண்டும் என்ற ஆலோசனை முன்வைக்கப்படுகின்றது.

துரதிட்டவசமாக இந்த ஆளிடைப் பௌதீக இடைவெளி (interpersonal physical distance) என்பது, அதாவது ஒருவருடைய உடலிலிருந்து போதியளவு தூரம் (1 - 2 மீற்றர்) விலகியிருத்தல் என்பது, சமூக இடைவெளியோடிருத்தல் (social distancing) எனத் தவறாகப் பெயரிடப்பட்டு விட்டது. பெயரில் என்ன இருக்கின்றது? பெயருக்குப் பின்னால் இருக்கின்ற விடயத்தை, அதாவது கொவிட்-19 ஆனது சமுதாயத்தினுள் பரவிப் பாரிய அழிவுகளை ஏற்படுத்தாது இருப்பதற்கான எமது சமூகப் பங்களிப்பை, நாம் எவ்வாறு பொறுப்புணர்வோடு நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்பதில் கவனஞ் செலுத்துதலே தற்பொழுது முக்கியமானதாகின்றது.

ஆட்களுக்கிடையே போதியளவு பௌதீக இடைவெளியைப் பேணுதல் என்பது எமது சமுதாயத்தில் அதிக சவால்கள் நிறைந்த ஒரு நடைமுறையாகவே இருக்கின்றது. இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. முதலாவது, எமது பண்பாட்டில் இவ்வாறு ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர் சற்று விலகியிருந்தபடி கருமமாற்றுவது என்பது இல்லவே இல்லை. ஆசிரியரைச் சுற்றியபடி காணப்படும் முன்பள்ளி மாணவர்கள், முண்டியடித்தபடி பாடசாலை வாசலை விட்டு வெளியேறும் உயர்வகுப்பு மாணவர்கள், ஒருவரின் தோளோடு தோள் நின்றபடி வழிபடும் ஆலய மரபுகள், தோளுக்கு மேலால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் பண்பரிவர்த்தனைகள் மற்றும் சிறுகடை வியாபாரங்கள், பொதுப் போக்குவரத்துகள், வைத்தியசாலை நடைமுறைகள், வரிசையில் நிற்க வேண்டிய நிலைமைகள், விழாக்கள், கொண்டாட்டங்கள், நன்மை தீமைகள் என எமது பண்பாட்டில் எந்த ஒரு விடயத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் ஒருவருக்கும் மற்றவருக்கும் இடையே போதியளவு இடைவெளியைப் பேணுதல் என்பது ஒருபோதும் இருக்கவில்லை. எனவே, தீரென்று இவ்வாறு இடைவெளியைப் பேணுவது என்பது மிகவும் சவால் நிறைந்ததாக இருக்கின்றது.

மேலும், இவ்வாறு போதியளவு இடைவெளியைப் பேணிக்கொண்டு கருமங்களை ஆற்றுவதற்குரிய வெளி (space) உண்மையாகவே பல இடங்களில் இல்லை என்பதே நடைமுறை யதார்த்தமாக இருக்கின்றது. உதா

ரணமாக, நம்மிடையே இருக்கின்ற பல கட்டிட அமைப்புகள் ஆட்களுக்கிடையே தேவைப்படுகின்ற குறைந்தளவு இடைவெளியைத்தானும் கணக்கிலெடுக்காமலே கட்டப்பட்டு இருக்கின்றன. ஆனால், இக்கட்டிடங்களுக்குள்ளே வழங்கப்படுகின்ற சேவைகளானவை அதிக அளவின தான சேவைபெறுநர்களை இலக்கு வைத்து வழங்கப்படுகின்றன. பாடசாலைகள், பஸ்தரிப்பிடங்கள், அலுவலகங்கள், ஆலயங்கள், வைத்தியசாலைகள், கடை கண்ணிகள், சந்தைகள் என மனதில் எழுகின்ற அத்தனை உதாரணங்களிலும் இடப்பற்றாக்குறையும், நெருக்கிய டித்தபடி இருக்கும் சூழலுமே காட்சிப் படிமங்களாகின்றன. பௌதீக இடைவெளியைப் பேணுவதற்கான இன்னுமொரு சவால் எமது வீடுகளில் இருக்கின்றது. உண்மையில், சாதாரண நேரங்களில் கூட வீடுகளில் போதியளவு பௌதீக இடைவெளியைப் பேணுவது ஆரோக்கியமானது. அது குறிப்பாக, தற்போதைய கொவிட்-19 தொற்றுச் சூழலில் மிகவும் முக்கியமானதாகின்றது. வீடுகளில் இருந்து வெளியே சென்று வருவோர், அல்லது வீடுகளுக்கு ஏதாவது தேவைகளுக்கு என வருவோர் வீட்டில் இருக்கும் ஏனையவர்களுக்கு, குறிப்பாக வீடுகளில் இருக்கும் முதியவர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு, தொற்றுகளைக் கொடுத்துவிடாமல் இருப்பதற்கு நாம் மேலே பார்த்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களும், ஆட்களுக்கிடையிலான பௌதீக இடைவெளியைப் பேணுதலும் முக்கியமானது. இவ்வாறு ஆட்களுக்கிடையே போதிய இடைவெளியைப் பேணுவது என்பது பல சவால்கள் நிறைந்த ஒரு விடயமாகவே இருக்கின்றது. அது அவ்வாறு இருந்தாலும், நாம் அதனை முடியுமானளவு கடைப்பிடித்தே ஆக வேண்டும். நாம் தொடர்ந்தும் வாழ வேண்டுமென்றால், எமது சந்ததியும் சமூகமும் தொடர்ந்து தழைக்க வேண்டுமென்றால் இப்பொழுது நாம் அதனைக் கடைப்பிடித்தே ஆகவேண்டும்.

கடந்த இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக நான் பணிபுரியும் இடங்கள், ஊடாடும் சமூக சூழல்கள், போய்வரும் வழிகளில் காணுகின்ற காட்சிகள் யாவும் ஆட்களுக்கிடையிலான பௌதீக இடைவெளியைப் பேணுதல் என்பது எவ்வளவு சவால்கள் நிறைந்தவை என்பதைக் காட்டி நின்றன. ஆயினும், மறுதலையாக, நடைமுறைச் சாத்தியமான பல தீர்வுகளையும் இந்த அவதானிப்புகள் தந்து நின்றன. காலத்தின் தேவையானது எமது நடத்தைக் கோலங்களில் மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றன என்பதனையும் என்னால் உணரமுடிந்தது. உதாரணமாக, நாம் ஒரு சேவையைப் பெறுகின்ற பொழுது, இடைவெளி விட்டபடி வரிசையில் நிற்கல் என்பது இப்பொழுது மெல்ல மெல்ல நடைமுறைககு வருகின்றது. கொவிட்-1 வைரஸ் தொற்றுப் பரவாமல் இருப்பதற்கு இந்த இடைவெளி இன்



நாம் எல்லோரும் இப்போது வீட்டில் இருக்க வேண்டியிருக்கின்றது. குறிப்பாக எமது பிள்ளைகளும் வீட்டிலேயே அடைந்தபடி இருக்கிறார்கள். பிள்ளைகளைக் கையாளும்போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?

Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்



ஓர்  
அகநோக்கு  
04

இது ஒரு சுவாரசியமான முரண். எமது பிள்ளைகள் எமது வீடுகளில் தொடர்ந்து இருப்பது என்பது எமக்கு அவர்கள் அடைந்து இருப்பதாக அர்த்தம் கொள்ள வைக்கின்றது. அதற்குக் காரணங்கள் இல்லாமல் இல்லை. பிள்ளைகள் குறிப்பாகப் பாடசாலைக்குச் செல்லும் சிறுவர்கள் அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் இளைய வயதினர் தமது தேவைகளுக்கும், இயல்புகளுக்கும் ஏற்ப எந்த நேரமும் அரக்கப்பரக்க ஓடியபடி, ஓர் இடம் மாறி வேறொரு இடத்துக்குச் சென்றபடி இருப்பார்கள். அவர்கள் வீடுகளில் நிற்கும் நேரம் என்பது, நித்திரை கொள்ளும் நேரத்தைத் தவிர்த்துப் பார்த்தால், மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும். அதிலும், வீடுகளில் பெற்றோரும் வேலைக்குச் செல்பவர்களாக இருந்தால் பெற்றோர் - பிள்ளைகள் சந்திப்பு என்பது மிகவும் அரிதாக, எப்போதாவது நிகழும் ஒரு விடயமாகவே அமைந்திருக்கும்.

இப்போது நிலைமை மாறியிருக்கின்றது. எல்லாப் பிள்ளைகளும் வீடுகளில் இருக்கிறார்கள். அதுபோல் அவர்களைப் பெற்றவர் பலரும் வீடுகளில் இருக்கிறார்கள். பிள்ளைகள் பெற்றோரை, அவர்களின் நடவடிக்கைகளைப் புதினமாகப் பார்க்கிறார்கள். பெற்றோரோ தமது பிள்ளைகளின் உண்மையான இயல்புகளையும், சபா வங்களையும் ஆச்சரியத்தோடு விழித்திருந்து பார்க்கிறார்கள். தமது பிள்ளைகள் பற்றி இதுவரை காலமும் தாம் வைத்திருந்த கணிப்புகள் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாக வேண்டிய தேவை இருப்பதை அவர்கள் உணரத் தலைப்படுகிறார்கள். நாம் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ நாமெல்லோரும் இப்போது ஒன்றாக இருக்கிறோம். இந்தக் காலப்பகுதியை சில தாய் தந்தையர்கள் தமது பிள்ளைகளை அறிந்து கொள்வதற்குக் கிடைத்த ஒரு பொற்காலமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வேறு சிலரோ, பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் பல்வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளோடு அல்லாடுகிறார்கள். பிள்ளைகளின் பார்வையிலும் வீடுகளில் தொடர்ந்து இருப்பது என்பது ஒரு கலவையான மனநிலையையே ஏற்படுத்துகின்றது. பாடசாலை அல்லது வேலைக்குப் போகத் தேவையில்லை என்பது ஆரம்பத்தில் மனமகிழ்வினைக் கொடுத்தாலும், நாட்கள் செல்லச் செல்ல, பிள்ளைகள் தமது மாற்றுச் சூழல், நண்பர் குழாம் என்பவற்றை இழந்து, சலிப்பாக உணர்ந்து, மனம் சோர்வடைகிறார்கள்.

ஆரோக்கியமில்லாத இயக்கப்பாடுகளையும், அதீத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளையும் உடைய குடும்பங்களில் உள்ள பிள்ளைகள் அந்தக் கொந்தளிப்புகளில் சிக்கிச் சின்னாபின்னமடைகிறார்கள். இவ்வாறு, தற்போது ஏற்பட்டிருக்கும் ஒரு சிக்கலான நிலையிலும், பிள்ளைகளின் மனங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் செய்யக் கூடிய சில விடயங்கள் பற்றி இனி நோக்குவோம். முதலில் நாம் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான வெளியை வீடுகளில் ஏற்படுத்திக் கொடுப்போம். இங்கு தேவையான வெளி என்று விபரிப்பது ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு அறை ஒதுக்கி அப்பிள்ளையைத் தனியே விடுவது அல்ல. மாறாக, எவ்வளவு சிறிய வாழிடமாக இருந்தாலும் பிள்ளைகளுக்குரிய குறிப்பான சில இடங்களைத் தெரிவு செய்து, அவர்கள் தத்தமது இடங்களில் சுயாதீனமாக இருப்பதற்கு உதவி செய்தல் என்பதனையே அது கருதி நிற்கின்றது. பிள்ளைகள் தமக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் தாம் விரும்பியபடி இருப்பதற்கு, தாம் விரும்பிய செயல்களைச் செய்வதற்கு அனுமதியளித்தல் மிகவும் முக்கியமானது. பிள்ளைகள் வீட்டில் இருக்கிறார்கள்தானே என்றுவிட்டு, அவர்கள் மீது வழமைக்கு மாறான அதீத அக்கறை கொண்டு, அல்லது இவ்வளவு நாளும் அவர்களை வடிவாகக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டோமே என்ற குற்றவுணர்விலிருந்து விடுபடுவதை இலக்காகக் கொண்டு, அவர்களுடைய ஒவ்வொரு விடயங்களிலும்

தலைப்போட்டுக் கொண்டிருப்பது என்பது ஆரோக்கியமாக அமையாது. அது முரண்பாடுகளை வளர்த்து, எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடக் கூடும்.

அவரவர் தமக்குரிய வெளிகளுக்குள் இருக்கின்றபோது, அல்லது அவ்வாறு இருப்பதற்கு வழிசெய்கின்றபோது பிரச்சினைகள் குறைந்து விடுகின்றன. பிள்ளைகளுக்குரிய சுயாதீனமான வெளிகள் கிடைக்கின்ற பொழுது, பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடைவினை ஒரு சமநிலைக்கு வருகின்ற பொழுது, வீடுகளில் அமைதி நிலவுகின்றது.

இந்த அமைதியான சூழலைப் பேணியவாறு, பிள்ளைகளும் பெற்றோரும் எவ்வாறு ஒன்று சேர்ந்து கருமங்களை ஆற்றுவது என்பதனைத் திட்டமிட்டு, அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தலாம். நாங்கள் எமது பெற்றோரிடமிருந்தும், பெற்றோரின் பெற்றோர்களிடமிருந்தும், மூத்தவர்களிடமிருந்தும் கற்றுக் கொண்ட எத்தனையோ நுண்திறன்களை இந்தக் காலப்பகுதியில் நாம் எமது பிள்ளைகளுக்குக் கடத்தலாம். மிகவும் எளிமையான விடயங்கள் போலத் தோற்றமளிக்கும் பலவகையான திறமைகளை நாம் சந்ததிக் கடத்துகைக்கு உட்படுத்தலாம். ஒரு முடிச்சை எவ்வாறு போடுவது, முற்றத்தைத் தூசு எழுப்பாமல் எவ்வாறு கூட்டுவது, ஒரு கோப்பை தேநீரை சுவையாகத் தயாரிப்பது எப்படி, முட்டைப்

பற்றித் தெரியாதவர்களாக வளர்ந்து வருகிறார்கள். துரதிஷ்டவசமாக, பெற்றோரும் தமது பிள்ளைகளைக் கட்டம் என்றால் என்ன என்பது தெரியாமலே வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தற்போதைய இடர்காலமானது, ஒவ்வொரு வருடைய வாழ்விலும் பற்பல சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு இடர்கள் வந்து போயின என்பதனை விளக்கிக் கூறுவதற்கும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் மிகவும் அனுசூலமான காலமாக இருக்கிறது.

மருத்துவ உலகம் எவ்வளவுதான் ஆலோசனை வழங்கினாலும், எமது வழமையான காலத்தில் உடற்பயிற்சி செய்தல், வீட்டில் போஷாக்கான உணவுகளைத் தயாரித்தல் போன்ற ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளை, மருத்துவர்கள் உட்பட, நாம் அனைவரும் மிகவும் குறைந்த அளவுகளிலேயே கடைப்பிடித்து வந்திருக்கிறோம். தற்போது வீடுகளில் ஒன்றாக இருப்பதற்கு எமக்குக் கிடைத்திருக்கும் ஒரு வாய்ப்பு இவ்வாறான ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளில் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் இணைந்து செயற்படுவதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுக்கின்றது.

பிள்ளைகள் கொவிட்-19 தொற்றுப் பற்றிய சரியான தகவல்களை அறிந்திருப்பதுவும் முக்கியமானது. தற்பொழுது இந்த வைரஸ் தொற்று சமுதாயத்தில் உள்ள பலருக்குப் பரவிவிட வாய்ப்பிருக்கின்றது என நம்பப்படுவதால், அவ்வாறான துரதிஷ்டமான நிலைமைகள் குடும்பங்களில் நிகழும்பொழுது பிள்ளைகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பான பருமட்டான எண்ணங்களையாவது பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் முக்கியமானது. இந்த வைரஸ் தொற்றுப் பற்றியும், அது சிலவேளைகளில் கடுமையானதாக அமைந்து பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடலாம் என்பது பற்றியும், பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் வயது மற்றும் அனுபவங்களுக்கேற்ப எளிமையான சொற்களில் கூறி விளங்க வைப்பது அவசியமானது. கலைச்சொல் ஒன்றை உபயோகிப்பதாகவிருந்தால், ஓர் இடர்காலத்துக்கான தயார்ப்படுத்தல் எனும் விடயம் நடைபெறுவது நன்மையானது.

இவற்றிற்கு மேலாக, இந்தக் காலப்பகுதியிலும் பிள்ளைகள் தமது வழமையான செயற்பாடுகளின் தொடர்ச்சியைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெற்றோர் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். படிப்பது, விளையாடுவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, நண்பர்களோடு அளவளாவுவது போன்ற அனைத்து விடயங்களும் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பதனை பெற்றோர்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆயினும், ஒரேயடியாகப் படி படி என்று அவர்களை நச்சரிப்பதுவும், அவர்கள் நீண்ட நேரத்திற்கு சமூக ஊடகங்களிலும், இணையவழிப் பொழுது போக்குகளிலும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பதற்கு அனுமதிப்பதுவும் ஆரோக்கியமானவையல்ல.

இறுதியாக நான் வழமையாகப் பெற்றோருக்குச் சொல்லும் சில அடிப்படையான விடயங்களைக் கூறிவைக்க விரும்புகிறேன். முதலாவதாக, வீடுகளில் எடுக்கப்படும் எந்தத் தீர்மானங்களாயினும், அது பெற்றோர்களாலேயே எடுக்கப்பட வேண்டும். நிச்சயமாக, பிள்ளைகளின் விருப்புகள் கேட்டறியப்பட்டு தீர்மானங்கள் அதற்கேற்ப எடுக்கப்படலாம். இரண்டாவதாக, பெற்றோரில் ஒருவர் பிள்ளைகள் தொடர்பான ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்கின்ற பொழுது, மற்றையவர் அதனை உடனடியாக, வெளிப்படையாக நிராகரிக்கக் கூடாது. உடன்பாடில்லாத அபிப்பிராயங்களைப் பற்றி பெற்றோர் பிறிதொரு நேரத்தில் தம்முள் கலந்துரையாடி ஒரு முடிவுக்கு வரலாம். மூன்றாவதாக, பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் பெற்றோர் தமது முரண்பாடுகளையும், சண்டை சச்சரவுகளையும் வெளிக்காட்டக் கூடாது. பிள்ளைகள் பெரியவர்களைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதனை நாம் எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பது நல்லது.

## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை மாற்றம்:



பொரியலை எவ்வாறு பதமாகத் தயாரிப்பது என, நாம் எமது பிள்ளைகளின் வருங்காலத் தேவைகளுக்கும், தற்கால விருப்புகளுக்கும் ஏற்ற திறன்களை அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பிள்ளைகள் தமது எதிர்கால வாழ்க்கையைச் சுயாதீனமாகக் கொண்டு நடத்துவதற்குத் தேவையான திறன்களை அடையாளம் கண்டு, அவற்றை வளர்த்து விடுதல் முக்கியமானது. திறன்களைப் பழக்குகின்றபோது, புதிதாக ஒரு புதிய கற்றல் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்ற நினைப்பு வராமல், பிள்ளைகளோடு நாமும் சேர்ந்து வேலை செய்தபடி, அவர்களின் திறன் விருத்திக் உதவலாம். பல விடயங்களில் பிள்ளைகளின் முதன்மையான ஆசிரியர்களாகப் பெற்றோர்களே இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பிள்ளையும், இந்தக் கடினமான காலத்தைக் கடந்து செல்லும்போது குறைந்தது ஓரிரு நுண்திறன்களையாவது கற்றுக் கொள்ளுதல் நல்லதல்லவா?

இந்தக் காலத்தில் கிடைக்கின்ற நேர இடைவெளிகளைப் பயன்படுத்தி, பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளின் வயதுக்கும் விருத்திக்கும் ஏற்ப, தமது கடந்த காலம் பற்றியும், தாம் கடந்து வந்த பாதை பற்றியும், உற்றார் உறவினர் பற்றியும் அவர்களோடு சிறிது நேரம் அளவளாவுவது பிரயோசனமானது. தற்காலத்தில் வாழுகின்ற பல பிள்ளைகள் தமது பெற்றோரின் கடந்த காலக் கஷ்டங்களைப்



நாம் எல்லோரும் வீட்டில் இருக்கிறோம். நீண்ட காலங்களுக்குப் பிறகு வாழ்க்கையில் நாம் ஒன்றாக இருக்கிறோம். ஆயினும், இக்காலப் பகுதியில் கணவன் - மனைவியினரிடையே பிரச்சினைகள் அதிகரித்திருக்கின்றன என்றும் செய்திகள் வருகின்றன. இது பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்

நானும் அதுபற்றி அறிந்திருக்கிறேன். தமது வழமையான செயற்பாடுகளில் இருந்து விடுபட்டு, தற்பொழுது அல்லும் பகலும் வீடுகளில் இருக்கும் மனிதர்களுக்கு, அந்தப் புதிய சூழ்நிலைக்கு இசைவாக்கம் அடைவதில் சில சவால்கள் ஏற்படத்தான் செய்கின்றன. முக்கியமாக, வழமைக்கு மாறாக, கணவனும் மனைவியும் அதிக நேரம் அல்லது முழுநேரமும் வீட்டில் இருப்பதனால் அவர்கள் தங்களுக்குள் இடைவினையாற்றும் நேரமும் அதிகரித்திருக்கின்றது. இது பொதுப்படையாக ஆனந்தமான ஒன்றாக இருந்தாலும், சில வேளைகளில் இந்த இடைவினைகளின்போது, கருத்து முரண்பாடுகள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத யதார்த்தமாக அமைந்து விடுகிறது. இந்தக் கருத்து முரண்பாடுகள் விகாரமடைகின்ற பொழுது, அவை பிரச்சினைகளாக, வன்முறைகளாக வெளிப்படுகின்றன.

ஒரு மணவாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கு, முதலில் திருமணம் என்றால் என்ன என்பதனை நாம் சற்றுப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எளிமையான வார்த்தைகளில் சொல்வதாயிருந்தால், திருமணம் என்பதனை “இரண்டு தனிமனிதர்கள், பல தேவைகளுக்காக, நீண்டகாலம் ஒன்றிணைந்து வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும் ஓர் ஏற்பாடு” என விளங்கப்படுத்தலாம். இந்த விபரிப்பில் இருக்கும் சில சொற்கள் பற்றிய புரிதல் முக்கியமானது.

முதலாவதாக, திருமண பந்தத்தில் இணைகின்ற இரண்டு பேரும் இரண்டு தனிமனிதர்கள் என்பது புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். அவர்கள் வெவ்வேறு இடங்களில் பிறந்து, வெவ்வேறு வளர்ப்பு முறைகள் உடாக வளர்ந்து, வெவ்வேறு வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பெற்று, வெவ்வேறு விழுமியங்களை வளர்த்துக் கொண்டு, வெவ்வேறு விருப்பு வெறுப்புகளோடு இருக்கின்ற இரண்டு தனித்துவமான மனிதர்கள். இவ்வாறு வேறுபட்ட குணாதிசயங்கள் உடைய இரண்டு பேர், திருமணம் என்கிற ஒரு பந்தத்தில் இணைவதனால் தமது குணவியல்புகளை மாற்றிக் கொண்டு விடுவார்கள் என நாம் எதிர்பார்க்கலாமா? இல்லை. அவர்களில் சிலர் முடிபுமானளவு மற்றையவரின் குணவியல்புகளைப் பொறுத்துக் கொண்டு, சகித்துக் கொண்டு, தமக்கும் மற்றவருக்கும் இடையே இருக்கின்ற சில பொதுமையான விடயங்களை அடையாளங்கண்டு, அவற்றில் திருப்தியுறுபவர்களாக வாழ்வார்கள். வேறு சிலர், தங்களது சுய அடையாளங்களை இயலுமானளவுக்கு மறைத்துக் கொண்டு, மற்றையவரின் குணாதிசயங்களை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்வதுபோல் பாங்கு செய்து, தமது வாழ்க்கையைத் தொடர்வார்கள். இந்த இரண்டு வகைப்பட்டவர்களும் தமது திருமண வாழ்க்கை நீண்டகாலம் நிலைத்து நிற்க வேண்டும் எனும் விருப்பினை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

துரப்பாக்கியமாக, இன்னுமொரு வகையினர் திருமணமானதன் பின்னர், தமது வாழ்க்கைத் துணைவர் தாம் விரும்பியபடி மாறவேண்டும் என எதிர்பார்த்து, அதற்காகப் பாடுபட்டு, சாம பேத தான தண்ட முயற்சிகள் செய்து, தினம் தினம் தோற்றுப் போய்க்கொண்டிருப்பார்கள். இந்த வகைப்பட்டவர்கள் தாம் தோற்றுப் போவது மாத்திரமல்லாது, தம்முடன் இணைந்த மற்றவரையும் நிம்மதியாக இருக்கவிடாது பார்த்துக் கொள்வதில் குறியாக இருப்பார்கள். இவர்களின் திருமண வாழ்வானது இயல்பானதாக இருக்காது சிரமங்கள் நிறைந்தவையாக மாறிவிடுகிறது. நாம் திரும்பவும் முதலில் பார்த்த ஒரு விடயத்தை நோக்கிக் கவனத்தைக் குவிப்போம். திருமணம் என்பது இரண்டு தனிமனிதர்கள் சம்பந்தப்பட்டது. எனவே, ஒரு திருமண வாழ்வு தெளிந்த நீரோடை போல் ஓடுவதற்கு, திருமண பந்தத்தில் இணைந்த இருவரும் மற்றவர்களின் தனித்துவமான இயல்புகளையும், குணாதிசயங்களையும் ஏற்றுக் கொள்வது அவசியமானது. முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் சகிப்புத் தன்மையோடாவது இருப்பது அவசியம்.

இரண்டாவதாக, திருமணம் என்பது பல தேவைகளுக்கான ஒன்றிணைவு என்பது புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். இந்தத் தேவைகள் பலவகைப்பட்டனவாக இருக்கின்றன. உணர்வுத் தேவை, உடற் தேவை, பொருளாதாரத் தேவை, பாதுகாப்புத் தேவை, சமூகக்காப்புத் தேவை என்பவற்றோடு, சந்ததிக் கடத்துகை, குடும்ப அடையாளம், வாழ்க்கைப் படிநிலைகள் உடான பயணம் போன்ற ஏனைய பல தேவைகளும் திருமண வாழ்வு எனும் நடைமுறையில் புர்த்தி செய்யப்படுகின்றன. ஒரு மணவாழ்க்கையில், இவ்வாறான பல தேவைகளும், அவை பரஸ்பரம் புர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய கடப்பாடுகளும் பொதிந்திருக்கின்றன.

இங்கு பரஸ்பரம் என்பதன் அர்த்தமும் விளங்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒருவர் தனது தேவைகள் புர்த்தி செய்யப்பட்டால் சரி என்று கருதிக் கொள்வது சரியல்ல. மற்றவரின் தேவைகளைப் பற்றி அறிந்திருப்பதுவும், அல்லது மற்றவருக்கும் சில தேவைகள் இருக்கலாம் என்ற நினைப்பைக் கொண்டிருப்பதுவும் திருமண வாழ்க்கையை இனிதாக்குவதற்கு உதவுகின்றன. பல தம்பதியினர் தாம் ஏன் இணைந்து வாழ்கின்றோம் என்பது தெரியாமலே, தாம் வரித்துக் கொண்ட மணவாழ்க்கையில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதுவும், வாழாதிருப்பதுவும் வேதனையானது. மூன்றாவதாக, திருமணம் என்பது நீண்டகாலம் இணைந்து வாழ்வதற்காகச் செய்யப்படும் ஓர் ஏற்பாடு என்னும் விடயம் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒருவர் மற்றவருடன் நீண்டகாலம் இணைந்து வாழ்கின்ற பொழுது, சிலவேளைகளில், ஆரம்பகாலங்களில் இருந்த



உற்சாகமான மனநிலை மறைந்து, ஒரு சலிப்புத் தன்மை ஏற்படலாம். இவ்வாறு, மணவாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற தற்காலிகமான சலிப்புகளை ஓர் இயல்பான விடயமாகப் புரிந்து கொள்வது முக்கியமானது. ஆனால், அந்தச் சலிப்புகளிலிருந்து மீண்டு, வாழ்க்கையைப் புத்துணர்ச்சி மிக்கதாக மாற்றுவதற்குரிய முயற்சிகளை கணவன் மனைவி இருவரும் மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். புத்தாக்கத் திறனோடமைந்த சிந்தனைகள் இதற்குப் பெரிதும் உதவி செய்கின்றன.

திருமணம் என்பதன் அடிப்படைகளை நாம் புரிந்து கொள்வோமேயானால், ஒவ்வொருவருடைய திருமண வாழ்விலும் ஏற்படுகின்ற அழுத்தங்கள், நெருக்கீடுகள், சிக்கல்கள், பிடுங்கல்கள், பிரச்சினைகள் போன்றன ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை என்பதனையும் விளங்கிக் கொள்ளலாம். தமது பிரச்சினை எது என்பது பற்றியும், அதற்கு அடிப்படையாக இருக்கும் மூல காரணங்கள் எவை என்பது பற்றியும் விளங்கிக் கொள்ளுதல் என்பது, ஒருவர் தமது பிரச்சினைகளில் இருந்து வெளிவருவதற்கான பாதையின் முக்கியமான முதல் அடிகளாக இருக்கும். மணவாழ்க்கையில் காணப்படுகின்ற பெரும்பான்மையான பிரச்சினைகள், அந்த வாழ்க்கையில் இணைந்து கொண்ட ஒருவர் மற்றையவரைத் தாம் விரும்புவது போன்று மாற்ற முயற்சிப்பதனால் உருவாகின்றன. உண்மையில், அவ்வாறு ஒருவரை ஒருவர் மாற்ற முயற்சிப்பது என்பது முட்டாள்தனமானது. ஒருவருடைய சுயத்தைக் கேள்விக்குறியாக்குவதும், அவரது தனித்துவத்தை இழக்கச் சொல்லி அவரை வற்புறுத்துவதும் நியாயமாகாது. சிலர் மாறுவதுபோல் நடிக்கலாம். ஆனால், அது நிலையான மாற்றமாக இருக்காது. மாற்றத்திற்கான வற்புறுத்தல்கள் அதிகரிக்கின்றபோது, ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் பல விடயங்கள் இரகசியமாக நடைபெற வேண்டிய தேவை ஏற்படும். இது ஏற்கனவே உருவாகியிருக்கும் முரண்பாடுகளை மேலும் மோசமாக்கிவிடும். மணவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் இருவரும் தமது விருப்பு வெறுப்புகளையும், நம்பிக்கைகளையும் பற்றித் திறந்த மனதோடு கலந்துரையாடுவதும், பின்பு

## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை மாற்றம்:

பொதுவான ஒரு தீர்மானத்தின்படி தமது வாழ்க்கையை முன்னகர்த்துவதும் ஆரோக்கியமானது. பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்ற இன்னுமொரு முக்கிய விடயமாக, மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடும் இருவரும் தமது வாழ்க்கைத்துணையின் உண்மையான தேவைகள் பற்றி அறியாதிருப்பது அமைந்திருக்கின்றது. ஒருவருடைய தேவைகள் என்ன என்பதைப் பற்றிய உணர்வுகள் எப்போதும் சரியாக அமைந்து விடாது. ஒருவருடைய தேவைகளை நிறைவேற்ற முயலுகின்றபோது, அவரது தேவைகள் பற்றிய சரியான புரிதலும், தீர்க்கமான அறிவும் அவசியமாகின்றது. தேவைகள் பற்றிய புரிதலுக்கு மனந்திறந்த உரையாடல்களும், பழைய அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக் கொண்ட பாடங்களும் உதவி செய்யும். பொதுவாக ஆண்களுடைய தேவைகளும், பெண்களுடைய தேவைகளும் சற்று வேறுபட்டனவாக அமைந்திருக்கின்றன. இந்த பால்நிலைப்பாற்பட்ட வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்வது திருமண வாழ்க்கையில் மிகவும் அவசியமானது. இந்தப் புரிதலானது, ஒருவரை அவருடைய நிலையிலிருந்து விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவுகின்றது. அத்துடன், பொருத்தமில்லாத எதிர்பார்ப்புகளை உருவாக்குவதிலிருந்தும், அந்த எதிர்பார்ப்புகள் பொய்த்துப் போய்விடும் பொழுது ஏற்படுகின்ற ஏமாற்றங்களிலிருந்தும் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் இந்தப் புரிதல் உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு தம்பதியினரும் தமது வாழ்க்கையை அறிவால் மட்டுமல்லாது, முயன்று தவறும் அனுபவங்களாலும் கற்றுக் கொள்வதற்கு நாம் வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். மணமுறிவின் எல்லை வரைக்கும் செல்லுகின்ற பல மணவாழ்க்கைகளின் பின்புலத்தில் மணவழி உறவுகளின் தலையீடுகள் இருக்கின்றமையை நாம் அவதானிக்கலாம். ஒரு திருமணத்தின் காரணமாக உருவாகும் மணவழி உறவுகள், தேவைப்படும் பொழுதுகளில் மட்டும் தமது ஆலோசனைகளையும், ஆதரவையும் கொடுப்பதோடு நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது.

ஒவ்வொருவரும் தமக்கேயுரித்தான பல்வேறு திறமைகளோடும், சிற்சில பலவீனங்களோடும் இருக்கிறார்கள். மணவாழ்க்கையிலும் இது புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். கணவன் மனைவி இருவரும் தம்மைச் சமமானவராக உணர்ந்து கொள்வதுவும், தமக்கு இயல்பாக கைவரக்கூடிய விடயங்களில் குடும்பத்துக்கான தலைமைத்துவத்தை வழங்குவதும், நீண்டகால நோக்கில் நன்மைகளை அளிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகளாகின்றன.

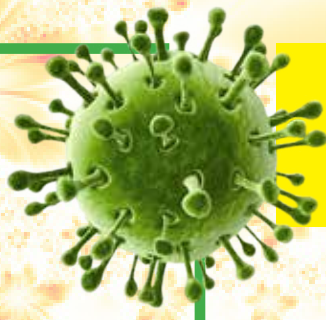
தற்பொழுது கொவிட்19 தொற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் வீட்டில் இருக்கும் சூழல் இதுவரை காலமும், நிற்க இருக்க நேரமில்லாது ஓடிக் கொண்டிருந்த வாழ்க்கையில் ஓர் இடைத்தங்கு வாய்ப்பைக் கொடுத்திருக்கிறது. மணவாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் தம்பதியினர், இந்தக் காலப்பகுதியில், வயது வித்தியாசம் பாராது, தமக்குக் கிடைத்திருக்கும் ஓய்வைப் பயன்படுத்தி, தமது திருமண வாழ்வை மீட்டிப் பார்த்துக் கொள்வது அவசியமானது.

கடந்த காலத்தை மீட்டிப் பார்த்தல் என்பது கசப்பான அனுபவங்களையும், பிரச்சினைகளையும் பற்றி நினைத்துக் கொள்ளுதல் என அர்த்தம் கொள்ளக் கூடாது. அது இதுவரை காலம் வாழ்ந்த வாழ்வின் இன்பமான கணங்களையும், இணைந்த சாதனைகளையும், இடர்கடந்த வல்லமைகளையும் பற்றிக் கூட்டாக இரை மீட்டுவது. இவ்வாறான ஒரு சாதனை, பயிற்சி தம்பதியினரிடையேயான ஒத்திசைவை அதிகரிப்பதோடு, அவர்களின் எதிர்காலத்தை வண்ண மயமாக்குவதிலும் உதவும்.

இந்த அரிதான, ஆபத்தான, இடர்மிகுந்த தருணத்தில் கிடைத்திருக்கும் ஓர் இடைஓய்வு காலத்திலாவது, நாம் எமது வழமையான சிந்தனைப் போக்குகளிலிருந்து சற்று மாறி ஒருவர் சம்பந்தமான நிறைகளையும், நமக்கு அமைந்திருக்கும் வாழ்க்கையின் அற்புதமான பக்கங்களையும் பரிமாறிக் கொண்டால் என்ன? தற்பொழுது உலகில் வழமைக்கு மாறான பல விடயங்கள் நடந்தேறுகின்றன. நாங்களும் எங்களது வழமைகளிலிருந்து மாறி, புதியதோர் உலகை வரவேற்போம்.



'கொவிட்-19' எனும் வைரஸ் தொற்றினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அல்லது அந்தத் தொற்றுக்கு இலக்காகியிருக்கலாம் எனச் சந்தேகிக்கப்படுபவர்கள் தொடர்பாக சமூகத்தில் ஒரு கலவையான உணர்வு காணப்படுகிறது. இவ்வாறு, உணர்வு ரீதியிலமைந்த எதிர்வினைகள் எவ்வாறான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன?



## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# வரலாற்றுக்கை மறந்தும்:

■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உளமருத்துவ நிபுணர்

## கொவிட்-19

எனப்படுவது ஒரு புது வகையான கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படுகின்ற தொற்று நோயாகும். அது இப்போது சகலவிதமான எல்லைகளையும் கடந்து, உலகம் முழுவதும் பரவி, எந்தவித பேதமும் பார்க்காது அனைத்து மனிதரையும் பாதித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இந்த வகையான வைரஸ் புதிதாக இருப்பதுவும், அது அளவுக்கதிகமான மனிதர்களை பாதிப்பதுவும், அதனால் ஏற்படுகின்ற நோயின் தாக்கங்கள் வைத்தியத்துறையின் சேவைவழங்கல் கொள்ள எவைத்தாண்டி இருப்பதுவும், சிலவேளைகளில் நோயின் விளைவுகள் கடுமையான வையாக அமைந்து மரணத்தை ஏற்படுத்துவதும், எம் அனைவரையும் இந்த நோய் தொடர்பாக எதையும் எதிர்வுகூற முடியாத, ஒரு திகைப்பான உணர்வினுள் ஆழ்த்தியிருக்கிறது.

அத்துடன், இந்த நோய் மிக வேகமாகப் பரவிவிடக் கூடியதாகவிருப்பதும், அது எவ்வாறு பரவுகிறது என்பது துல்லியமாக அறியப்படாதிருப்பதும், நோய்க்கிருமியைக் காவிக்கொண்டு பரப்புபவர் யார் என்பது பல வேளைகளில் வெளித்தெரியாதிருப்பதும் இந்த நோய் தொடர்பான மர்மங்களை அதிகரிக்கின்றன. ஒரு விடயம் ஐயந்திரிபுறத் தெளிவுறாத வரைக்கும், அந்த விடயம் தொடர்பான ஊகங்களும், கட்டுக் கதைகளும் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பது தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

ஒரு விடயம் புதிதாக இருக்கும்போது, திகைப்பையும் பயத்தையும் தருகின்ற போது, தெளிவாக இல்லாதபோது அவ்விடயம் தொடர்பான பல்வேறு உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானதே. பயம் அவற்றுள் முதன்மையானது. ஆனாலும், அதனைவிட, பதற்றம், நிச்சயமற்ற தன்மை, சந்தேகம், கோபம், குற்றவுணர்வு, மனச்சோர்வு, கையாலாகாத நிலை, சலிப்பு போன்ற ஏனைய பலவிதமான உணர்வுகளும் மேற்கிளம்புகின்றன.

இந்தவிதமான உணர்வுகளுக்கும் மேலாக இந்த நோய் தொடர்பாகவும், நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் தொடர்பாகவும் ஓர் இழிவான பார்வை, அகூயை மனப்பாங்கு, தீண்டத்தகாத உணர்வு போன்றன உருவாகியிருக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பாக ஒரு களங்க மனப்பாங்கு, சமூக நாணம் (stigma) ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பாக ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தக் களங்க மனப்பாங்கினால், இந்நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பல இடங்களில் இந்த நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டவர்களை, ஒரு குற்றவாளிபோல் பார்க்கின்ற தன்மை காணப்படுகின்றது. ஒருவரும் கடவுளிடம் சென்று தமக்கு நோய் ஒன்று தருமாறு வேண்டுவதில்லையே! அவ்வாறு இருக்கின்ற பொழுது, ஒருவர் எதிர்பாராதவிதமாகவோ, தற்செயலாகவோ, அறியாததனத்தாலோ, அல்லது விபத்துப்போலோ இந்த நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகும் போது, அவரை எவ்வாறு குற்றவாளியாக்க முடியும்?

மேலும், இந்த நோயானது ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு இலகுவில் தொற்றிவிடக் கூடியது என்பதனால், இந்த நோய்த் தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவரை அணுகி அவருக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்வதற்கு, வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்கள் உட்பட, பலர்தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். நோய்த் தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவர் தனிப்படுத்தப்படுவார். அவரைச் சந்திப்பதற்கு எவருக்கும் அனுமதி கிடைக்காது. நோய்த் தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்புக் கவசங்களின் பற்றாக்குறை காரணமாக, சில சமயங்களில் அவரைத் தூரத்தில் தள்ளி வைத்தபடியே அவருடன் தொடர்பாடப்படும். அவருக்கான அறிவுறுத்தல்கள் தொலைவிலிருந்து வழங்கப்படும். அவருக்கான அறிவுறுத்தல்கள் தொலைவிலிருந்து வழங்கப்படும். அவருக்குச் சாதாரண நோய்கள் போன்று பொது வைத்தியசாலைகளில் வைத்து, அல்லது பொதுவான மருத்துவ விடுதிகளில் வைத்துச் சிகிச்சையளிக்கப்பட மாட்டாது. இந்த நடைமுறைகள் யாவும் தேவையான பல காரணங்களை அடியொற்றி நிகழ்ந்தாலும், அவை ஒரு கூட்டான நன்மைக்காக உருவாக்கப்பட்ட ஏற்பாடுகளாக இருந்தாலும், அவையனைத்தும் இந்த நோய்த்தொற்றுத் தொடர்பான பயத்தையும், களங்கத்தையும் அதிகரிக்கின்றன.

தற்போது உலக ஒழுங்குகையே மாற்றியமைத்துக் கொண்டுவருகின்ற இந்தத் தொற்றுநோய் பற்றி உருவாகியிருக்கும் களங்க மனப்பாங்கு இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதிலும், இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் பல எதிர்மறை விளைவுகளையும், சவால்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக, ஏற்கனவே நோய் பரவியிருந்த இடங்களிலிருந்து வந்தோர், அல்லது அவ்வாறான இடங்களுக்குச் சென்று வந்தோரில் சிலர், அதுபற்றிய தகவல்களை வெளிவிடாது இருக்கிறார்கள். நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலும், பலர் மருத்துவ உதவியை நாடாமல், அவற்றை மறைக்கப் பார்க்கின்றனர்.

வேறுசிலர் நோய்த்தொற்றுத் தொடர்பான தகவல் திரட்டல்களுக்கு ஒத்துழைக்க மறுக்கின்றனர். இன்னொரு சாரார் நோய்க்கட்டுப்பாடு தொடர்பான நடவடிக்கைகளுக்கு வெவ்வேறு முறாம்கள்புசி அவற்றைத் திரித்துவிடுகின்றனர். இவை யாவும் எமது சமூகத்தில் இந்தத் தொற்றுநோயை முறையாகக் கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறைகளை மேற்கொள்வதில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. மறுதலையாக, கொவிட்-19 தொற்பாக இருக்கின்ற களங்க மனப்பாங்கினால், நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டவர்களும், அவரது குடும்பத்தினரும், உற்றார் உறவினரும் நிறையப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அவர்களைப் பற்றிய தகவல்களும், கட்டுக் கதைகளும், வீண்பேச்சுகளும், அடையாளப்படுத்தல்களும், பொறுப்பற்ற அவசரமான அறிக்கையிடுதல்களும் அவர்கள் தொடர்பாக எதிர்மறை உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஓர் அகநோக்கு  
06

றன. எனவே, கொவிட் -19 தொற்றைத் தீரனாற்றலுடன் கையாளுவதற்கு, அது தொடர்பாக ஏற்பட்டிருக்கின்ற களங்க மனப்பாங்கைக் குறைப்பதற்கான முயற்சிகளை நாம் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் உறுதிப்படுத்த வேண்டியிருக்கின்றது. முக்கியமாக, ஒருவருக்குத் தொற்று ஏற்பட்டதெனச் சந்தேகித்தால் இடம்பெறுகின்ற நடைமுறைகள் பற்றிப் பொதுமக்களுக்குத் தெளிவான அறிவுட்டல்களை வழங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாவட்டத்தினதும் அல்லது மாகாணத்தினதும் சுகாதாரத்துறைகள் இதனைக் கருத்தில் கொண்டு தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். நோய்த் தொற்று இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் ஏற்படும் பொழுது, நோய்த்தொற்று இருக்கிறதா



என எவ்வாறு பரிசோதிக்கப்படுகிறது என்பது பற்றியும் அறிவுட்ட வேண்டும். நோய்த்தொற்று உறுதியானால் அடுத்து இடம்பெறுகின்ற நடைமுறைகள் பற்றியும், சிகிச்சையளித்தல் பற்றியும் மருத்துவத் துறையினர் வெளிப்படையான தகவல்களை வழங்க வேண்டும். அடுத்ததாக, தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவரைக் கண்ணியமாகவும், மனிதாபிமானத்தோடும் நடத்த வேண்டியது முக்கியமானது. தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவரின் குடும்பத்தவர், உறவினர், அயலவர் சுற்றத்தார் போன்ற, தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளவர்களையும் நாம் மரியாதையோடு, அவர்களின் சுய கௌரவம் பாதிக்கப்படாதவாறு நடத்த வேண்டும். தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவரை நாகரீகமான, மருத்துவ ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சொற்களைக் கொண்டு, உதாரணமாக, கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டவர், அல்லது கொவிட்-19 தொற்றி

னால் பாதிக்கப்பட்டவர் போன்ற சொற்களைக் கொண்டு, விளிப்பதுவும், அறிக்கையிடுவதும் முக்கியமானது. அறிவுட்டல், ஆதரவளித்தல், மனதைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல், இருக்கின்ற வசதியினங்களுக்குள்ளும் கண்ணியமாக வாழ உதவுதல், தன்னம்பிக்கையும், சுய கணிப்பும் குறையாத வண்ணம் நிலைத்திருப்பதற்கு உதவுதல் என்பவற்றோடு, தேவைப்படுகின்ற பொழுதுகளில் பொருளாதார உதவி வழங்குதல் என, இந்த உளசமூக உதவிகள் அமைந்திருக்கும். ஊடகங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பான பரபரப்பான தகவல்களுக்குக் கொடுக்கும் முன்னுரிமையைவிட, அது தொடர்பான சரியான, பிந்திய, விஞ்ஞான ரீதியான தகவல்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது தேவையானது. குறிப்பாக கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்களின் கதைகள், அனுபவங்கள் என்பன வெளிவருகின்ற போது, 'கொவிட்-19' தொடர்பாக இருக்கின்ற களங்க மனப்பாங்கு குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. அது போல் நாங்களும் இந்தத் தொற்றுநோய் தொடர்பாக எமக்குத் தேவைப்படும் தகவல்களைக் கண்டபடி பெறாது, உத்தியோகபூர்வமான, நம்பத்தகுந்த இடங்களிலிருந்து மட்டும் பெற்றுக் கொள்வோமேயானால், அது எமது பதகளிப்பைத் தணிப்பதுடன், இந்நோய் தொடர்பாக இருக்கின்ற களங்க மனப்பாங்கையும் குறைத்துவிடும். குறிப்பாக, இந்நோய் தொடர்பாக ஏற்பட்டிருக்கும் களங்க மனப்பாங்கைக் குறைப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொரு கணமும் அறிவார்ந்து செயற

பட வேண்டும். நோய்க்குச் சிகிச்சையளிப்பதனையும், நோய் வராது தடுப்பதற்குரிய திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதனையும் சுகாதாரத்துறை பார்த்துக் கொள்ளட்டும். நோயுற்றவர்களினதும், அவர்களது குடும்பத்தினரதும் கண்ணியத்தைக் காப்பதுவும், அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகின்ற பொழுதுகளில் அதனை வழங்குவதனையும் நாம் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்வோம். இந்த நோய் எவரையும் குறிப்பாகத் தாக்கவும் இல்லை. விட்டு வைக்கவும் இல்லை. இதனைப் புரிந்து கொண்டு, நோய் தொடர்பான களங்கத்தை அதிகரிக்காத வண்ணம் நாம் பேசுவோம். எழுதுவோம். நடந்து கொள்வோம். சரியான தகவல்களைப் பெறுவோம். அரசாங்கத்தினுடைய அறிவுறுத்தல்களை முழுமனதோடு பின்பற்றுவோம். காலத்தின் கடமையைப் பொறுப்போடு ஆற்றுவோம்.



எனது பெற்றோர் தனிமையில் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு இப்போது 75 வயதுக்கு மேலாகி விட்டது. இந்தக் கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர் பான பரபரப்புகள் தொடங்கிய பின்னர் அவர்கள் இப்போது வீட்டுக்கு வெளியே வருவதில்லை. அவர்களுக்கு உதவி புரியும் பெண்மணியும் இப்போது அவர்கள் வீட்டுக்குப் போவதில்லை. அவர்கள் இருவரும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நோய்களோடும், பத்துக்கு மேற்பட்ட மருந்துகளோடும் இருக்கிறார்கள். ஆயினும், அவர்கள் இன்னமும் சுயமாக இயங்கக் கூடிய வல்லமையோடு இருக்கிறார்கள். இந்த உரடங்கு வேளையில் எனக்கு என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை.



சில முதியவர்கள் இந்த உலக ளாவிய தொற்றுத் தொடர்பாக அத்தீத கவலையோடும், யோசனைகளோடும் இருப்பதனையும் அவதானிக்க முடிகிறது. சிலர், இருக்கின்ற பிரச்சினைகளோடு, இந்த வருத்தமும் வந்தால் என்ன செய்வது எனக் கவலைப்படுகிறார்கள். வேறு சிலர், வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் தமது பிள்ளைகளின் நலம் பற்றிய பிரார்த்தனைகளோடு இருக்கிறார்கள். சிலர்

## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# பாழ்க்கை மாற்றம்:

முதியவர்களுக்குச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துவது அறியப்பட்டிருக்கின்றது. வயது காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய நோயை தீர்ப்புச் சக்தியின் குறைபாடு, நுரையீரல் உட்படப் பல்வேறு உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளில் இருக்கின்ற மட்டுப்பாடுகள், அவர்களோடு இருக்கும் ஏனைய நோய்கள் போன்றன கொவிட்-19 தொற்றின் தாக்கத்தைத் தீவிரமாக்குவதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. அதற்காக முதியவர்கள் மட்டும்தான் இந்தத் தொற்றின் தீவிரப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்றும் இல்லை. ஆரோக்கியமாக இருந்த இளைய வயதினர் பலரும் நோயின் தீவிர பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள் என்பதனையும் நாம் நினைவிற கொள்ளவேண்டும்.

முதிய வயதினருக்கு இந்தத் தொற்றின் தாக்கம் பாரதூரமானவையாக அமைந்துவிடக்கூடும் என்பதனால் முதியவர்களை இந்தத் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு எம் அனைவரையும் சார்க்கின்றது. தனியே வசிக்கின்ற முதியவர்கள் தமது வதிவிடத்தை விட்டு வெளிச் சூழலுக்கு வருகின்ற பொழுது, அவர்கள் முகக்கவசம் அணிந்து கொள்வதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு முகக்கவசம் அணிவதானது அவர்கள் கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பாகத் தொடர்ச்சியான விழிப்புநிலையில் இருப்பதற்கு உதவுகின்றது. ஆயினும், இந்த நடைமுறையிலும் சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. ஒரு முகக்கவசத்தை எவ்வாறு முறையாக அணிவது என்பது பற்றி அவர்களுக்கு யாரும் பொறுமையாகச் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. நாம் சமூகத்தில் அன்றாடம் தரிசிக்கும் முதியவர்கள் பலர், முகக்கவசத்தை விதவிதமாக அணிந்து கொண்டிருப்பதனையும், அதனோடு எப்பொழுதும் கைகளை அணைந்து கொண்டிருப்பதனையும் காணமுடிகிறது. குறிப்பாக, அவர்கள் கதைக்க வேண்டி வருகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் முகக்கவசத்தை இழுத்துவிட்டு அல்லது அகற்றிவிட்டு, வாழ்ந்து உரையாடுவதனைக் காணலாம்.

இதுபோல், பிள்ளைகளின் வீட்டில் இருக்கின்ற, அல்லது முதியவர்களைப் பராமரிக்கும் நிலையங்களில் இருக்கின்ற முதியவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளிக்கு ஒரு தடவையும், தனிமையில் இருக்கின்ற முதியவர்கள் வெளியில் போய்விட்டு வந்ததன் பின்பும் கட்டாயமாகத் தமது கைகளுக்குச் சவர்க்காரமிட்டு, நுரையெழுப்பிக் கழுவ வேண்டியது அவசியமானது. இது எமக்கும் நன்கு தெரியும். ஆயினும், இதனை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதிலும், இந்தப் புதிய நடைமுறையை அவர்களது வழமைக்குள் கொண்டு வருவதிலும் சவால்கள் ஏற்படுகின்றன. மறுதலையாக முதியவர்கள் இருக்கின்ற வீடுகளில் இருப்போரும், முதியவர்களைப் பராமரிக்கின்ற பணி செய்வோரும், முதியவர்களுக்கு அருகாமையில் செல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் தாமும் முகக்கவசம் அணிவதோடு, ஏனைய பொருத்தமான அணுகுமுறைகள் மூலம் தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் தமது நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சிறந்தது. குறிப்பாக, படுக்கையில் இருக்கும், அல்லது தங்களது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு உதவி தேவைப்படும் முதியவர்களுக்குச் சேவைகளை வழங்கும்போது, அவ்வாறான சேவைகளை வழங்குபவர்கள் தகுந்த சுகாதாரப் பழங்கங்களைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

தம்மால் கோவிலுக்குப் போக முடியவில்லையே என வருந்துகிறார்கள், வேறு சிலர் தம்மிடம் வழமையாக வந்து போகின்றவர்கள் இப்போது வருவதில்லையே எனக் கவலைப்படுகிறார்கள். தொழிற்படும் ஆற்றலில் குறைபாடு உடையவர்களுக்கு, மிகவும் அடிப்படையான வசதிகளோடு மட்டும் இருப்பவர்களுக்கு, அல்லது ஓய்வூதியத்தை மட்டும் நம்பிச் சீவியம் நடத்துபவர்களுக்கு அடுத்த வேளை உணவு கிடைப்பது பற்றிய கரிசனை, நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு அவர்களது குருதிப் பரிசோதனைகள், இயன்மருத்துவ அப்பியாசங்கள் கிடைக்கவில்லையே என்ற வருத்தம்,

இவ்வாறு, கொவிட்-19 தொற்று நோயும், அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகளும், எமது சமூகத்தில் இருக்கின்ற முதியோர்களுக்குப் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. பிள்ளைநேயப் பாடசாலை என் கிற ஒரு கருத்துருவாக்கம் இருப்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. அதுபோல் தற்போதுள்ள சூழல்

னால் எழுந்துள்ள சவால்களை நிவர்த்தி செய்யும் நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தும்போது, அதில் முதுமைநேய விடயங்கள் அடங்கியிருப்பது அவசியமானது. நெருக்கடி நிலைமைகள் வருகின்றபொழுதும், இயல்பான நிர்வாக இறுக்கங்கள் ஒரு தளர்வு நிலையில் இருக்கின்ற பொழுதும், புதிய மற்றும் ஆக்கத்திறனுடனான அணுகுமுறைமைகளுக்குச் செயலுருவம் கொடுக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. கொவிட்-19 நெருக்கடி நிலையும் ஆக்கத்திறனுடனமைந்த பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு வாய்ப்பளித்திருக்கிறது. உதாரணமாக, நாம் வீடுகளில் இருந்தபடியே பணிபுரிவதற்கும், வகுப்பறைகளுக்குப் போகாமலே கற்பதற்கும், வாகன ஓட்டங்களைக் குறைப்பதற்கும், வீடுகளில் சமைப்பதற்கும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் இந்த நெருக்கடி நிலை வழிசமைத்துத் தந்திருக்கின்றது. அதுபோல், இந்த நெருக்கடி நிலையில் சேவைகளை வழங்குகின்ற அமைச்சுகள், திணைக்களங்கள், நிறுவனங்கள் ஆகியவையும், தனியார் அமைப்புகளும் தமது சேவை வழங்கல்களின்போது முதுமைநேய விடயங்களைக் கவனத்திலெடுத்துக் கொள்வது காலத்தின் தேவையாகின்றது.

அண்மையில், முதியவர்களுக்கான ஓய்வூதியத்தை அவர்களது வீடுகளுக்குக் கொண்டு சென்று வழங்கும் நடைமுறையொன்று பற்றி ஆலோசிக்கப்பட்டது. இது மிகவும் வரவேற்கத் தக்கது. அதுபோல் அவர்களுக்கான மருத்துவ சேவைகள், உடல் உள ஆரோக்கியச் செயற்பாடுகள், உணவு தொடர்பான தேவைகள் போன்றவற்றை வழங்குவதிலும் முதுமைநேய அணுகுமுறை தேவைப்படுகின்றது. இந்தக் காலகட்டத்தில் கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பான சரியான தகவல்களைக் கிரமமாக வழங்குவதற்கும் ஒரு பொறிமுறை உருவாக்கப்பட வேண்டியிருக்கின்றது. முதியவர்களுடைய தேவைகளைப் புர்த்தி செய்வதில் நாம் எம்மால் முடியுமானளவு முயற்சிகள் எடுக்கலாம். குறிப்பாக, தற்போது கிடைத்துள்ள இடை ஓய்வைப் பயன்படுத்தி, அவர்களுடனான தொடர்புகளை அதிகரிக்கலாம். நவீன தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களும், கணினிகளும் நாம் தொலைதூரத்தில் இருந்தாலும், அவர்களுடன் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்கு உதவுகின்றன. உரடங்கு, சுய தனிமைப்படுத்தல், சமூக விலகல் என பல்வேறு காரணங்களுக்காக நாம் வீடுகளுக்குள் அடங்கியிருக்கின்ற காலத்திலும், முதுமையில் இருக்கின்ற எமது பெற்றோருடனும், உறவினருடனும், மற்றும் தெரிந்தவர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்போம். அனைத்து வேளைகளிலும் அவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படாத வண்ணம் நடந்து கொள்வோம். இங்கே கூறப்பட்ட விடயங்கள் பலவற்றில் உங்களது பங்களிப்பு நிச்சயம் இருக்கும். இருக்க வேண்டும். சமூகத்தின் தேவையொன்றிற்கு அந்தச் சமூகத்திலிருந்து தீர்வுகள் முகிழ்த்தெழுதலே இயற்கையானது. அதுவே ஆரோக்கியமானது. அது அவ்வாறே நடக்க நாம் எல்லோரும் இறைஞ்சுவோம்.



உங்கள் கவலை நியாயமானதுதான். கொவிட்-19 காரணமாக எமது வாழ்க்கையிலும், நாம் வாழும் சூழலிலும் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் திறனாற்றலுடன் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இளைய மற்றும் நடுத்தர வயதுடையவர்களை மாத்திரமல்லாது, முதியவர்களின் வாழ்வு முறைமையையும் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாக்கியிருக்கின்றது. குறிப்பாக, உங்களது பெற்றோர் போன்று தனித்து இருக்கும் முதியவர்களுக்கு இதுவரை காலமும் கிடைத்து வந்த பலவகைப்பட்ட ஆதரவுகள் தற்போதைய சூழலில் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைந்து விட்டன. உண்மையில், எமது சமூகத்தில் முதியவர்களுக்கான எந்தவொரு சேவை வழங்கல்களும் முறையாக அமைந்திருக்கவில்லை எனும் யதார்த்தம் இந்த இடர்வேளையில் மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. அவர்களுக்கான மருத்துவம், உணவு வழங்கல், பொழுதுபோக்கு, வீட்டுவேலை களில் உதவி, பண்ப்பரிவர்த்தனை, பாதுகாப்பு, அவசர உதவி, மற்றும் ஏனைய சமூகத் தேவைகள் போன்றவற்றை நிறைவேற்றுவதில் நாம் எவ்வளவு தூரம் பின்தங்கியிருக்கிறோம் என்பதனை இப்போது உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

பல முதியவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய ஒழுங்கான மருத்துவப் பராமரிப்பு தற்போது கிடைப்பதில்லை. அவர்களை வழமையாகப் பார்க்கின்ற மருத்துவர்களை இப்பொழுது கண்டுபிடிப்பது சிரமமாக உள்ளது. அவர்களுக்கோ, தங்களது வழமையான மருத்துவர்களைக் காணாதுவிட்டால் திருப்தி ஏற்படாது. பல சிறிய பிள்ளைகள் தமது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் முடிவடைந்த நாளிலிருந்து தமது அடுத்த ஆண்டுக்கான பிறந்தநாள் பற்றிய கனவோடும், ஆயத்தப்படுத்தல்களோடும் இருப்பதனைக் காணலாம். அதுபோல், இரண்டாம் சிறுபராயத்தினுடாகச் செல்லுகின்ற முதியவர்களும், தமது மருத்துவரைச் சந்தித்துவிட்டு வந்த சில நாட்களிலேயே, அடுத்த சந்திப்புக்கான திகதி பற்றியும், அச்சந்திப்பில் கூற வேண்டிய முறைப்பாடுகள் பற்றியும் ஆயத்தம் செய்யத் தொடங்குவதனை நாம் அவதானிக்கலாம். சிலர் தாம் மறந்துவிடாது இருப்பதற்காக மருத்துவருக்குக் கூறவேண்டிய விடயங்கள் பற்றிய குறிப்புகளையும் எழுதி வைத்துக் கொள்வார்கள். இந்தக் கொவிட்-19 தொற்று அவர்களது வழமையை, அவர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் இருந்து வந்த உறவைக் கேள்விக் குறியாக்கிவிட்டது. முதுமையில் வருகின்ற பொதுவான பிரச்சினைகளுள் ஒன்றாக நெகிழ்வுத் தன்மை குறைவடைதல் என்பது இருக்கின்றது. இதன் காரணமாக முதியவர்கள் தாம் கைக்கொண்டுவரும், வழமையான, பழகிய விடயங்களில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றபோது, அதற்கு ஈடுகொடுத்துச் சமாளித்துக் கொண்டு செல்வதில் சிரமப்படுகிறார்கள். தற்போதைய காலப்பகுதியில், பல முதியவர்களுக்கான மருந்துகள் வைத்தியசாலைகளில் இருந்து வீட்டிற்கு அனுப்பிவைக்கப்படுகின்றன. தனியார் வைத்தியசாலையில் மருந்துகள் எடுப்பவர்களுக்கு, யாராவது ஒருவர் கட்டிப்பட்டு, நீண்ட வரிசையில் நின்று, மருத்துவக் குறிப்புகளைக் காட்டி, ஒருவாறு மருந்துகளை வாங்கி வந்து கொடுக்க வேண்டியிருக்கின்றது. இவ்வளவுக்குப் பிறகும், தங்களுக்குக் கிடைத்த சில மருந்துகள் “வழமையாகப் பாவிக்கின்ற மருந்துகளைவிட வித்தியாசமாக இருக்கின்றது” என்று சில முதியவர்கள் மனக்கிலேசம் கொள்கிறார்கள். இது இயல்பானதே.

முதியவர்களில் காணப்படுகின்ற பல்வேறு வியாதிகள், அவற்றிற்காக அவர்கள் உபயோகிக்கும் மருந்துகள் என்பன அவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட உணவுப் பழக்கத்தில் நிலைத்து நிற்குமாறு வலியுறுத்துகின்றன. இதனைவிட, உணவை மென்று விழுங்கும் திறன், சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆற்றல், மலங்கழித்தல் செயற்பாடு போன்றவற்றில் ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களும் அவர்களைக் குறிப்பிட்ட வகையான உணவுப்பழக்கத்தை மட்டும் கைப்பிடிக்குமாறு வலியுறுத்தி நிற்கும். தற்போதுள்ள சூழலில் பல முதியவர்கள் தமக்கு ஒத்துவரக்கூடிய, தமது இயலுமைகளுக்கும், இயலாமைகளுக்கும் ஏற்ற உணவு வகைகளைப் பெறுவதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். இந்த கொவிட்-19 தொற்றானது பெரும்பான்மையான



■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உள மருத்துவ நிபுணர்

எமது நாட்டில் கொவிட்-19 தொற்று நோய்ப் பரவலைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுள்ள சூழலமைவில் எவ்வாறான உளநலப் பிரச்சினைகளை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்?

## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# வாழ்க்கை மாற்றம்:

ஓர்  
அகநோக்கு  
08

யாக தொலைக்காட்சியில் மூழ்கியிருந்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் ஒருவரை மிக விரைவிலேயே அவற்றுக்கு அடிமை யாக்கி, அவற்றில் தங்கியிருக்கும் ஒரு மனநிலையை உருவாக்கிவிடுகின்றன. நீண்டகாலம் வீட்டினுள் இருக்கின்றபொழுது, தமது மன உணர்வுகளை வெளியேற்றுவதற்குரிய பொருத்தமான வழிகள் கிடைக்காத பலர் தமக்குத் தாமே தீங்கு விழைவிக்கின்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதையும் நாம் அவதானிக்கின்றோம். இந்த அவதானிப்புகள் யாவும், கொவிட்-19 தொற்றினால் ஏற்பட்ட வாழ்க்கை முறையானது, ஏற்கனவே உள நோய்களால் வருந்துபவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்பதனையும், எவ்வகையான புதிய உளநோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதனையும், எப்படிப்பட்ட புதிய உளப்பிரச்சினைகளை உருவாக்கியிருக்கின்றன என்பதனையும் காட்டி நிற்கின்றன. இவற்றைவிட, கொவிட்-19 நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள், வலுக்கடாயமாகத் தனிப்படுத்தப்பட்டவர்கள், வழமையான கல்வி மற்றும் ஏனைய செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகி நிற்பவர்கள், வேலை செய்யாமலே வீட்டில் இருந்தவர்கள் போன்ற பலதரப்பட்ட மாற்றங்களில் இனி உருவாகப் போகின்ற உளவியல் விளைவுகள் பாரதூரமாக அமைந்துவிடலாம். இது எனது கருத்து மாதிரம் அல்ல. இதனையே உலகில் உள்ள பல உளவியல் நிபுணர்களும் எதிர்வு கூறுகிறார்கள். இந்தப் பின்னணியில், நாம் எவ்வாறான எதிர்வினைகளை ஆற்றவேண்டும் என்று யோசிக்கத் தலைப்படுவது பிரயோசனமானது.

நாம் ஒரு விடயத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். கொவிட்-19 பேரிடரானது ஒரு சனாமிபோல், ஒரு மண்சரிவுபோல், ஒரு புயல் போல் சடுதியாக ஏற்பட்டுக் குறுகிய காலத்துக்குள் பாரிய அழிவுகளை ஏற்படுத்தி விட்டுப் போகும் வகை சார்ந்த இடர் அல்ல. அது ஓர் உள்நாட்டு யுத்தம் போன்று, நீண்டகாலம் தொடர்ந்து செல்லும் பேரிடர் வகையைச் சார்ந்தது. எனவே அதனால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளும், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் இப்போதைக்குப் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பப் போவதில்லை.

இது ஒரு வகையில் நன்மையானது. நாம் புதியதோர் வாழ்க்கை முறைமைக்குள் எம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு வாழ்க்கையை முன்னகர்த்திச் செல்வதற்கு தற்பொழுதுவாய்ப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. முக்கியமாக, சில பழைய, உளுத்துப்போன மரபுகள் உடைவதற்கு இந்தக் கொவிட்-19 தொற்று வாய்ப்பளித்திருக்கின்றது. உதாரணமாக, தற்பொழுது பல விடயங்களை மின்னியல் சாதனங்களின் துணை மட்டும் கொண்டு ஆற்றும் பண்பாடு ஒன்று உருவாகியிருக்கின்றது. இது மென்மேலும் வளர்ச்சியடைந்து புதிய பரிமாணங்களைத் தொடவேண்டும். அதுபோல், எங்கும், எதிலும் அளவுக்கதிகமான கூட்டங்கள் தேவையில்லை என்பதனையும் இந்த வைரஸ் எமக்குக் கற்றுத் தந்திருக்கின்றது. நாம் எமது காரியங்கள் அனைத்தையும் அழகாகவும், அளவாகவும் ஆற்றுவதற்கு இப்போதுகாலம் கனிந்திருக்கின்றது. இவை ஒருபுறம் இருக்க, மறுபுறத்தில் நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருப்பதனைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும், நாம் யார்?

எமது அடையாளம் என்ன? எமக்கு மிகவும் நெருங்கியவர்கள் யார்? அடுத்தவட்டத்துள் இருப்பவர்கள் யார்? வாழ்க்கையில் எமது இலக்கு என்ன? எமக்குத் தேவையானமனம் கீழ்வையும், பாதுகாப்புணர்வையும் தருபவையாவை? போன்ற பல விடயங்கள் பற்றி இருப்பெடுப்பதற்கும் இந்தக் காலம் எமக்குச் சாதகமான வாய்ப்புகளைத் தந்திருக்கின்றது. நாம் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருப்பதற்கும், ஒருவரின் கதையை, மனக்கிடக்கையை உன்னிப்பாகச் செவிமடுப்பதற்கும் உரிய காலமாகவும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். கடந்த காலங்களில் நாம் சிறியதென்று எண்ணிக் கொள்ளும் பல விடயங்களை ஒத்திவைத்துக் கொண்டு வந்திருப்போம். அந்த விடயங்கள் பற்றிக் கதைப்பதற்கும், அவற்றிற்கான தீர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் இக்காலப் பகுதியை நாம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்தக் காலப்பகுதியில் ஏற்கனவே உளநோய்களுக்காகச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருப்பவர்கள் தமது சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டியது அவசியம். அவசரப்பட்டோ, அல்லது வேறு விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதனாலோ, உளநோய்க்கான சிகிச்சைகளின்

தொடர்ச்சி குழம்பாத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் காலப் பகுதியில் ஒருநோய் மறுகலிப்பு ஏற்படுமாயின் அது மிகுந்த சிரமங்களைக் கொடுத்து விடும். ஏற்கனவே ஓரிருமுறை உள்பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு, அல்லது புதிதாக ஒருவருக்கு உள்பிரச்சினைகளுக்கான அறிகுறிகள் ஏற்படுமாயின், அந்த அறிகுறிகள் அவரது தூக்கத்தைக் கெடுத்து, நாளாந்த வாழ்க்கை முறைமையைக் குழப்புவதையின் அவர் தனக்கான உளநல உதவி பெற்றுக்



கொள்ள வேண்டியது அவசியமானது. யாழ், மாவட்டத்தில் தற்போது எட்டு இடங்களில் உளநல சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. அவை பற்றிய விபரங்களை உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு சுகாதார சேவையாளரைத் தொடர்புகொண்டு அறியமுடியும். உதவி அழைப்பெண்ணாகத் தொழிற்படும் 021 222 6666 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தைத் தொடர்புகொள்ளுவதன் மூலமும் உளநலசேவைகள் பற்றிய விபரங்களை அறிந்துகொள்ளலாம். நாம் இதுவரை பார்த்தவை எல்லாம் கொவிட்-19 தொற்றுநோய்ப் பரவலின் ஆரம்ப நிலைகளில் வெளித் தெரிகின்ற உள்பிரச்சினைகளே ஆகும். கொவிட்-19 தொடர்பான அனைத்து நடவடிக்கைகளும் இந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு, அவை இன்னும் விகாரமாகாத வண்ணம் கவனமாக வடிவமைத்துச் செயற்படுத்த வேண்டியது அவசியம். உளநல சேவைகளின் தொடர்ச்சி, அவற்றின் பரவலாக்கம், தொலைத் தொடர்பு சாதனங்களின் துணையுடனான சேவை வழங்கல்கள், உதவி அழைப்பெண்கள், சமுதாய ரீதியில் வழங்கப்படக் கூடிய சேவைகளின் விரிவாக்கம் போன்ற விடயங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. குறிப்பாக ஒருவரின் அல்லது ஒரு சமுதாயத்தின் உளநலத்தைப் பாதிக்கக் கூடிய அனைத்துக் காரணிகளின் மீதும் கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டியது அவசியம். ஒரு சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கு அந்த சமூகம் சுகநலத்தோடு இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஒரு சமூகம் சுகநலத்தோடு இருப்பதற்கு அதில் உள்ள தனிமனிதர்கள் உள் ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

கொவிட்-19 தொற்றுநோயின் பரவல் மற்றும் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறைகளின் போது தவிர்க்க முடியாதபடி பல்வேறு வகைப்பட்ட உளநலப் பிரச்சினைகள் உருவாவதனை அல்லது மேற்கிளம்புவதனை அவதானிக்க முடிகிறது.

இந்த அகநோக்குத் தொடரின் முன்னைய கட்டுரைகளில் திரும்பத் திரும்பக் குறிப்பிட்டதுபோல், இந்தத் தொற்றுநோயானது பல சாதாரண மனிதர்களில், புரிந்துகொள்ளக்கூடிய மனக்கிளேசங்களையும், உணர்வுகளைகளையும் உருவாக்கியிருக்கின்றது.

ஆயினும், இயல்பாகப் பயந்த சபாவம் உள்ள, சிறிய விடயங்களுக்கெல்லாம் கவலைப்படுகின்ற, மிகவும் கூடுதலாகச் சிபுடைய ஆளுமைக் கூறுகளைக் கொண்டிருக்கும் பலரில் இந்தத் தொற்றுநோய் தொடர்பான நெருக்கடி, உள்நெருக்கீட்டுடன் தொடர்புடைய பல்வேறு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது. சிலரது உளவியல்சார் வெளிப்பாடானது வழமையிலிருந்து மிகவும் விலகி, அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்குப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துமளவிற்கு இருக்கின்றது. இந்தக் காலப்பகுதியில் பதகளிப்பு, குறிப்பான அச்சம், தொடர் கவலை, மனச்சோர்வு போன்ற கோளாறுகள் பொதுவாக ஏற்படுகின்ற உள்பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன. இவற்றைவிட, தமது உடல்நலம் தொடர்பான அத்தியாயம் (hypochondriasis), போலிநம்பிக்கைகள் (delusions), மாயப்புலனூர்வுகள் (hallucinations) போன்ற உளநோய் அறிகுறிகளும் சிலரில் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

அத்துடன், இந்த நெருக்கடி நிலையானது முன்னைய காலங்களில் பதகளிப்பு (nxiety), மனச்சோர்வு (depression), எண்ணச்சுழற்சி நோய் (obsessive compulsive disorder) போன்ற உளநோய்களினால் பாதிக்கப்பட்ட, ஆனால் தற்போது மிகவும் நல்லதொரு மனநிலையில் இருப்பவர்கள் சிலரில் நோய் மறுகலிப்பை ஏற்படுத்தியிருப்பதனையும் அவதானிக்க முடிகிறது. கடுமையான உளநோய்களான உள்ப்பிளவை (schizophrenia), இரு துருவ மனோபாவக் கோளாறு (bipolar affective disorder) போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் இந்த நெருக்கடி நிலையின்போது வழமைக்கு மாறாக அமைதியாக இருப்பதனையும் காணமுடிகிறது. ஒரு சமூகம் வழமைக்கு மாறாக இயங்குகின்றபோது, அந்தச் சமூகத்திலிருக்கும் பெரும் உளநோய்களையுடையவர்கள் வழமையான நடத்தைகளைக் காட்டுகிறார்கள் போலும்.

பொதுவாக வயது முதிர்ந்தவர்களில் ஏற்படுகின்ற அறளை நோயானது (dementia) எதுவித மாற்றங்களுமின்றித் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. சிறுவர்களில் வழமையாக அவதானிக்கப்படுகின்ற உளநலப் பிரச்சினைகளிலும் பெரிதாக மாற்றங்கள் எதுவும் நிகழவில்லை. அவர்கள் இப்போது பாடசாலை, தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள் போன்றவற்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் சமைகளில் இருந்தும், அழுத்தங்களில் இருந்தும் ஒரு தற்காலிக விடுமுறையில் இருக்கிறார்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வீடுகளில் முடங்கிப் போயிருக்கின்ற பொழுது, அவர்களுடைய வழமை குழம்பிப்போய், ஆரம்பத்திலிருந்த தற்காலிக மனமகிழ்வு குறைந்து, பழைய மற்றும் புதிய பிரச்சினைகள் மேலெழும் பார்க்கின்றன. பின்னர் அவை ஆட்களுக்கிடையேயான உறவுப் பிரச்சினைகளாகவும், குடும்ப வன்முறைகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. எமது நாட்டில் வீட்டு வன்முறை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் போன்ற வன்முறை வெளிப்பாடுகள் தற்போதைய நெருக்கடி காலத்தில் அதிகரித்திருப்பதனைப் புள்ளிவிபரங்கள் காட்டுகின்றன.

இவற்றிற்கு மேலாக, நாங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பொழுது கடைப்பிடிக்கின்ற சில ஆரோக்கியமில்லாத பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் நடைமுறைகளின் காரணமாகவும் புதிய உள்பிரச்சினைகள் தோற்றம் பெறுகின்றன. அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுதல், அல்லும் பகலும் வலைப்பின்னலோடு இணைந்திருத்தல், சதாநேரமும் சமூக ஊடகங்களோடு இணைந்திருத்தல், தொடர்ச்சி



**கொவிட்- 19 தொற்றுநோய் பற்றிய பயம் ஒருபுறம், வீடு மற்றும் வேலை தொடர்பான அழுத்தங்கள் மறுபுறம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இனி என்ன நடக்கப்போகின்றது என்பது தெரியாத நிச்சயமற்ற தன்மை. எல்லாம் சேர்ந்து ஒரே ரென்சன் ஆக இருக்கின்றது. உங்களது ஆலோசனை என்ன?**

■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உள மருத்துவ நிபுணர்

நங்கள் ரென்சன் (tension) என்று ஆங்கிலத்தைப் பயன்படுத்திக் கூறும் விடயத்தை நாங்கள் நெருக்கீடு (stress) என அழைப்போம். ஒருவர் தனது பிரச்சினைகளைக் கையாள முடியாது இருக்கிறது என்று உணர்கின்ற ஒரு நிலையை நாம் நெருக்கீடு என வரையறை செய்யலாம். இன்னுமொரு வகையில் கூறுவதானால், நெருக்கீடு என்பது ஒருவருடைய அகநிலை சார்ந்த ஓர் அனுபவமாகும். எனவே, ஒருவருக்கு நெருக்கீடாக இருக்கின்ற ஒரு விடயம் இன்னுமொருவருக்கு நெருக்கீடாக இருக்காது விடலாம். அல்லது ஒருவருக்கு ஒரு நேரத்தில் நெருக்கீடாக இருந்த ஒரு விடயம் இன்னுமொரு நேரத்தில் நெருக்கீடாக உணரப்படாது இருக்கலாம். நெருக்கீடாக உணர்தல் என்பது ஒரு தனி மனித அனுபவம்.

ஆயினும், சில நிகழ்வுகள் ஒரே நேரத்தில் பலரை நெருக்கீட்டு உணர்வு நிலைக்குத் தள்ளிவிடக் கூடியனவாக இருக்கின்றன. இயற்கையான இடங்கள், மனிதரால் உருவாக்கப்படும் அழிவுகள், சமுதாய ரீதியிலான வன்முறைகள், பொருளாதாரச் சரிவுகள், தொற்று நோய்கள் போன்றன ஒரு சமூகத்தில் அழிவுகளை ஏற்படுத்தி, அதனது இயல்பு நிலையைக் குழப்பி, அந்தச் சமூகத்தில் உள்ள பல மனிதர்களை

விடயங்களைக் கடைப்பிடிக்கலாம் என்பதனை இனிப்பாற்போம்.

முதலில் நாம் நெருக்கீட்டு மனநிலையில் இருக்கிறோம் என்பதனை உணர்ந்து கொள்ளுதல் முக்கியமானது. நெருக்கீட்டின் பொதுவான அறிகுறிகளான கவலை, யோசனை, பதற்றம், படபடப்பு, அமைதியின்மை, சினம், சிடுசிடுப்பு, உடல் நோக்கள், தூக்கமின்மை போன்றவை ஏற்படுகின்ற பொழுது அவை எமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நெருக்கீட்டின் வெளிப்பாடுகள் என்பதனை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான நேரடி அறிகுறிகளை அடையாளங்காண முடியாது விட்டாலும், ஒரு விடயத்தில் கருத்துடைய முடியாமை, ஞாபகசக்திக்குறைபாடு, காரணமில்லாமல் எரிந்து விழுதல், ஒரு கருமத்தைச் செய்து முடிப்பதில் வழமைக்கு மாறான சிரமங்கள் ஏற்படுத்தல் போன்ற எமது வழமைக்கு மாறான குறைபாடுகள் நாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் நெருக்கீட்டு நிலையின் வெளிப்பாடுகளாக இருக்கலாம் என்பதனை நாம் உணர்ந்து கொள்வது நல்லது.



## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# வாழ்க்கை மாற்றம்:

நெருக்கீட்டு நிலைக்கு உள்ளாக்கி விடுகின்றன.

நாமும் அவ்வாறான ஒரு நிலையிலேயே இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு நூற்றாண்டு காலத்திற்குப் பின்னர் ஏற்பட்டிருக்கும் உலகளாவிய தொற்று நோய் ஒன்றின் அழிவுகளையும், அவலங்களையும் தரிசித்தபடி, அதனால் உருவாகிய கட்டுப்பாடுகளையும், மட்டுப்பாடுகளையும், வெறுமையையும், வேதனைகளையும் அனுபவித்தபடி நாம் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இந்தத் தொற்றுநோய் அனுபவம் என்பது மிகவும் புதியதாக இருப்பதனால், எமக்கு இதனை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது தெரியாது இருக்கின்றது. எனவே இந்தச் சூழல் எமக்கு இயல்பாகவே ஒரு நெருக்கீட்டு உணர்வைத் தருகின்றது.

நெருக்கீட்டு உணர்வு என்பது ஒரு தீங்கான விடயம் இல்லை. அது இயல்பாக உருவாகின்ற ஒரு விடயம் ஆகும். நெருக்கீட்டு தேவைக்கேற்ற அளவுகளில் இருக்கின்ற பொழுது, அது ஓரளவுக்கு நன்மையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்துகின்றது. ஆயினும், நெருக்கீட்டு உணர்வானது அளவுக்கு அதிகமாகின்ற பொழுது, எல்லை மீறும் பொழுது, அது எமக்குப் பல்வேறுவிதமான உடல் உள விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. அதிக அளவுகளில் அல்லது நீண்ட காலம் இருக்கின்ற நெருக்கீட்டு உணர்வானது எமது தொழிற்புறம் ஆற்றலைக் குறைக்கின்றது. சிந்திக்கும் ஆற்றலைத் திரிபடையச் செய்கின்றது. தீர்மானம் எடுக்கும் திறனைப் பாதிக்கின்றது. இன்னொருவருடன் உறவாடுதலில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. பசி, தாகம், நித்திரை, பாலியல் நாட்டம் போன்ற பல்வேறு விதமான உயிரியல் தொழிற்பாடுகளைப் பாதிக்கின்றது. உடல் உறுப்புகளினதும், தொகுதிகளினதும் தொழிற்பாடுகளில் தீங்கான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. குறிப்பாக, எமது நோயெதிர்க்கும் திறனைக் குறைத்து விடுகிறது.

எனவே, ரென்சன் அல்லது நெருக்கீடாக உணர்தல் என்பதனை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்கு அல்லது அதனை ஓர் அளவோடு நிறுத்திக் கொள்வதற்கு நாம் பழகுவது நன்மையானது. அதற்காக நாம் எவ்வாறான

நாம் நெருக்கீட்டு மனநிலையில் இருக்கிறோம் என்பதனை உணர்ந்து கொண்டதன் பின்பு, எமக்கு நெருக்கீட்டு உணர்வை ஏற்படுத்துகின்ற விடயம் எது என்பதனை உய்த்தறிய முயற்சிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, ஒருவர் தான் இப்போது ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் கொவிட்-19 தொடர்பாக அறிகின்ற விடயங்களினால் மனநெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகின்றார் என்று கூறுகிறார் என வைத்துக் கொள்வோம். இந்தப் பொதுப்படையான விளக்கம் அவர் நெருக்கீடாக உணர்வதற்குரிய சரியான காரணத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்குப் போதுமானதாக இருக்க



காது. அவர் கொவிட்-19 பற்றி ஒவ்வொரு கணமும், ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் கிடைக்கின்ற ஸ்கோர் விபரங்கள் பற்றிக் கவலைப்படுகிறாரா? இந்த வைரஸுக்கு எதிரான மருந்துகள் இல்லையே என்று மனக்கிலேசம் கொள்கிறாரா? அது ஏற்படுத்தும் மரணங்களின் எண்ணிக்கை பற்றிக் கவலைப்படுகிறாரா? தானும் அந்த எண்ணிக்கையில் அடங்கி விடுவேன் என்று பயப்படுகிறாரா? இந்த மாதிரி ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டு போனால், தானோ அல்லது தனது குடும்ப உறுப்பினர்களோ இந்தத் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டுவிடலாம் என அச்சம் கொள்கிறாரா?... இவை ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறானவை என்பதுவும், அவற்றிற்கான தீர்வுகள் வேறு வேறானவை என்பதுவும் வெளிப்படையானது.

எனவே, நாம் நெருக்கீடாக உணர்கின்ற பொழுதுகளில், சற்று நிதானித்து, எமக்கு அந்த நெருக்கீட்டு உணர்வை ஏற்படுத்திய காரணி அல்லது காரணிகள் பற்றி அறிய முயற்சிக்க வேண்டும். சரியான காரணங்களை அறிகின்ற பொழுதுதான், அவற்றிற்குப் பொருத்தமான தீர்வுகளைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க முடியும். சில வேளைகளில் தனித்து யோசிக்கும்போது எமக்கு நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்துகின்ற விடயங்கள் பற்றி எம்மால் அறியமுடியாமலும் போகலாம். அல்லது, அவ்வாறு அறிந்து

கொண்டாலும், அதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பது தெரியாது போகலாம். இப்படியான வேளைகளில்தான் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரோடு மனம்விட்டுக் கதைத்தல் எனும் விடயம் அவசியமாகின்றது. அப்படியான ஒருவர் வீட்டில் அல்லது எமது நெருங்கிய வட்டத்துக்குள் கிடைக்காதபோது, அதற்கான துறைசார் பயிற்சிகளைப் பெற்ற உளவளத்துணையாளர்களை நாட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. எம் ஒவ்வொருவருடைய பிரதேச செயலகங்களிலும், எமக்கு அண்மையிலுள்ள உளநல சேவை வழங்கும் நிலையங்களிலும், பல அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களிலும் இவ்வாறு துறைசார் பயிற்சிகளைப் பெற்ற, அனுபவம் வாய்ந்த உளவளத்துணையாளர்கள் இருக்கிறார்கள். தற்போதைய வீட்டில் இருப்போம் சூழ்நிலையில், தொலைபேசி மூலம் உளவளத்துணை வழங்கும் சேவைகளும் விரிவாக்கம் பெற்றிருக்கின்றன. சற்று ஆர்வத்தோடு தேடினால் இவை யாவும் எமது புலன்களுக்குப் புலப்படும்.

உளவளத்துணையாளர்கள் எமது பிரச்சினைகளை நாம் சரியாக அடையாளங்காண்பதற்கும், அதற்கான தீர்வுகளுக்கான தெரிவுகளை நாம் அறிந்து கொள்வதற்கும் உதவுகிறார்கள். அவ்வாறு தெரிந்தெடுத்த விடயங்களை அமுல்படுத்துகின்றபோது ஏற்படுகின்ற நடைமுறைப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்து, அவற்றைக் கையாளும் திறமையைப் பெற்றுக் கொள்வதிலும் உளவளத்துணையாளர்கள் உதவுவார்கள். உளவளத்துணை வழங்கும் செயற்பாட்டில் பொதுவாக ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுவதில்லை. ஆயினும், சில மூத்த, அனுபவமிக்க உளவளத்துணையாளர்கள் பொருத்தமான தருணங்களில் ஒருசில ஆலோசனைகளை வழங்குவதுண்டு. எமக்கு நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இனங்கண்டு, அவற்றைக் கையாண்டு, பொருத்தமான தீர்வுகளை நோக்கி நகர்வது என்பது ஒருபுறமாக இருந்தாலும், மறுபுறத்தில், எமது நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, அல்லது அதன் அளவைக் குறைத்துச் சமாளிக்கக் கூடிய எல்லைக்குள் கொண்டு வருவதற்குரிய முயற்சிகளையும் நாம் செய்துவருவது நன்மையானது.

நெருக்கீடுகள் அதிகமாக இருக்கின்ற பொழுது உதவக் கூடிய சில விசேட வழிமுறைகளும் எமது பண்பாட்டில் இருக்கின்றன. எமது சுவாசத்தை அவதானித்து அதனை ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் உள்ளெடுத்து வெளிவிடும் மூச்சுப் பயிற்சிகள், உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு தசைக்கூட்டத்தை யும் ஓர் ஒழுங்கு முறையில் படிப்படியாகத் தளர்வடையச் செய்யும் தசைத் தளர்வுப் பயிற்சிகள், ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை ஒரேவிதமாகத் திரும்பத்திரும்ப உச்சரிக்கும் உச்சாடனங்கள், மனதை ஒரு விடயத்தில் குவியப்படுத்திக் கொண்டு கடைப்பிடிக்கப்படும் எளிமையான தியானப் பயிற்சிகள் போன்ற, நெருக்கீட்டு உணர்வைத் தணித்து மன அமைதியை ஏற்படுத்துகின்ற பல வழிமுறைகள் எமது பண்பாட்டில் இருக்கின்றன. அவற்றில் விருப்பமானவற்றைத் தெரிவுசெய்து, வாழ்வின் நெருக்கீட்டு வேளைகளில் மாத்திரமன்றி, சாதாரண வேளைகளிலும் கடைப்பிடித்து வருதல் மூலம் எமது உடல் உள ஆரோக்கியத்தை மேம்பாடான நிலையில் வைத்திருக்கலாம்.

நாம் எமது வாழ்க்கையை ஒரு தத்துவார்த்த நிலையோடு அணுகுவதும் பிரயோசனமானது. சமய நம்பிக்கைகள் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களது சமயங்களில் கூறப்பட்ட பல விடயங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுப்பதுடன், வாழ்வில் நடக்கின்ற விடயங்கள் தொடர்பான ஒரு விளக்கத்தையும் கொடுக்கின்றன. சமயங்கள் தாண்டியும் தத்துவங்கள் இருக்கின்றன. ஆன்மீக ரீதியிலமைந்த பல தத்துவங்கள் இயற்கை நியதிகளையும், இயங்கியலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை அண்டத்தின் ஒரு கூறாக எம்மை விளங்கிக் கொள்வதற்கும், அதிக பற்றுக்கள் இல்லாது வாழ்வதற்கும், கிடைத்த ஒரு வாழ்வை இயல்பாக ஏற்று மகிழ்வாக வாழ்வதற்கும் வழிகாட்டுகின்றன. சமயம், ஆன்மீகம் என்பவற்றைக் கடந்து நிற்கும் மனிதகுலத் தத்துவங்களும் இருக்கின்றன. அவ்வாறான தத்துவங்களோடு பரிச்சயத்தை ஏற்படுத்தி, அவற்றை ஓரளவுக்குத்தானும் புரிந்து எமது வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் கொடுத்து, வாழ்வை ஒரு தத்துவார்த்தப் பார்வையோடு நிறைவாக வாழ்வது என்பது மிகவும் ஆனந்தமானது. வாழ்த்துக்கள்.

■ Dr. சா. சிவயோகன்  
உள மருத்துவ நிபுணர்



## கொவிட்-19 தொற்றுநோய் பரவலினால் ஏற்பட்ட

# வாழ்க்கை மாற்றம்:

கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்ட காலத்திலிருந்து, உலகம் முழுவதும் அந்தத் தொற்றுநோய் பற்றிக் கதைக்கின்ற அளவிற்கு, அந்தத் தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சைகளை வழங்கும், மற்றும் அதன் பரவலிற்கு எதிராகப் பணியாற்றும் சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களைப் பற்றியும் கதைக்கின்றது. வைத்தியர்கள், தாதியர்கள், மருத்துவ உதவியாளர்கள், ஆய்வுகூடப் பணியாளர்கள், அம்புலன்ஸ் சாரதிகள், பொதுசுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், சமுதாய மருத்துவர்கள், புள்ளி விவரவியலாளர்கள், நிர்வாக நிபுணர்கள் என சுகாதாரத்துறை சார்ந்த ஒரு பெரும் படையினர் இந்தத் தொற்று நோய்க்கெதிராகப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சுகாதார உபகரணங்களைத் தயாரிப்பவர்களும் கூட அவற்றின் அதிகரித்த தேவை கருதி, இரவு பகலாக இயங்கித் தமது உற்பத்திகளை அதிகரித்திருக்கின்றார்கள். இவ்வாறான வெவ்வேறு வகையினரில், முன்னணியில் நின்றபடி, கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும், அவர்களைப் பராமரிக்கும் வைத்தியர்கள், தாதியர்கள் மற்றும் ஏனைய பணியாளர்கள் பலர்தாமும் இந்தத் தொற்றுநோய்த் தாக்கத்துக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். அவர்களில் கணிசமான அளவினர் மரணித்தும் இருக்கிறார்கள். தற்பொழுது, உலகம் முழுவதும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, சுகாதாரத் துறையினரைச் செயல் வீரர்கள் (Heroes) எனப் பாராட்டுகின்றது. இவ்வாறு, சுகாதாரத் துறையினரைப் புகழ்வது, பாராட்டுவது, மரியாதை செய்வது என்பன ஒருபுறம் இருந்தாலும், மறுபுறத்தில் சில கசப்பான உண்மைகளும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. பல நாடுகளில் அதிகரித்த நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை, அந்த எண்ணிக்கைக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாதளவு குறைந்தளவு உட்கட்டுமான மற்றும் உபகரண வசதிகள், மனித வளங்களின் பற்றாக்குறை போன்ற விடயங்கள் சுகாதாரப் பணியாளர்களின் மீது பல்வேறு சுமைகளையும், அழுத்தங்களையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. அதிகரித்த வேலைப்பளு, இடைவெறு இல்லாத நீண்ட கடமை நேரங்கள், உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் சுமையாக இருக்கும் பாதுகாப்பு உடைகள், தீர்மானம் மிக்க முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய சங்கடங்கள், கரணம் தப்பினால் மரணம் என்பதுபோல், எப்போதும் நோய்க்கு ஆளாகக் கூடிய இடத்தகவிகள் (Risks), தமது குடும்பத்தை விட்டு விலகி இருக்க வேண்டிய துர்ப்பாக்கியங்கள் என, இந்தத் தொற்றுநோயானது வைத்தியசாலைகளில் கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு அளவுக்கதிகமான அழுத்தங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்தத் தொற்றுநோய்ப் பரம்பலினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகப் போராடிகின்ற பொதுசுகாதாரத் துறையும், அதனுடன் இணைந்த நிர்வாகிகளும், நிபுணர்களும் கூட இரவுபகலாக, ஓய்வொழிச்சல் இன்றித் தொழிற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களது சவால்கள் வித்தியாசமானவை. அவை மனிதர்களின் நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, அல்லது மாற்றுவதோடு தொடர்புடையவை. நோயுடையவர்களை அடையாளம் காணுதல், அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களைக் கண்டு பிடித்தல், அவர்களைத் தனிப்படுத்துதல், தொடர் கண்காணிப்பில் ஈடுபடுதல், நோய்த் தொற்றைக் குறைக்கும் அல்லது தடுக்கும் நடவடிக்கைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதனை உறுதி செய்தல், இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு உறுதுணையாகச் செயற்படக்கூடிய பல்வேறு துறையினரை ஒருங்கிணைத்தல், அரசியல், ஊடக, மற்றும் தொழிற்சங்கங்கள் சார்ந்த அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளல், தேவையான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், கொவிட்-19 தவிர்ந்த ஏனைய நோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் மற்றும் பராமரிப்புகள் கிடைப்பதனை உறுதி செய்தல், வயது வித்தியாசமின்றி அனைத்து மக்களுக்கும் தேவையான சுகாதார சேவைகள் கிடைப்பதற்கு வழி செய்தல் போன்ற பல்வேறு கடமைகளை அவர்கள் இந்த இடக்காலத்தில் ஆற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவ்வாறு இரவுபகலாகத் தம்பணி ஆற்றிக் கொண்டிருக்கும் வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்களைக் கௌரவப்படுத்துவதற்கும், அவர்களது மனவலிமையை அதிகரிப்பதற்கும் என, உலகின் பல பகுதிகளில் கைகளைத் தட்டியும், பாராட்டு வாசகங்களை உருவாக்கியும், பாடல்களைப் பாடியும், பிரார்த்தனைகள் செய்தும், தீபங்கள் மற்றும் மின்விளக்குகளை ஒளிர்விட்டும்

மக்கள் தமது அன்பை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். நோயுற்றவர்களின் துன்பதுயரங்களைக் குறைப்பதிலும், அவர்கள் தமது நோய்களிலிருந்து மீண்டு அதிக காலம் உயிர்வாழ்வதிலும் வைத்தியத்துறை உதவுகின்றது. கீழைத்தேயக் கலாசாரங்களில் வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்களைக் கடவுளுக்கு நிகராக ஒப்பிடுகின்ற ஒரு மரபும் இருக்கின்றது. இந்தக் கலாசாரங்களில் உள்ள சமயங்களின் கடவுளர் வைத்தீஸ்வரர்களாகவும், ஆரோக்கிய மாதாக்களாகவும் பெயர் பெற்றிருக்கிறார்கள். வைத்தியர்களைத் தொழுது வணங்குகின்ற ஒரு பண்பாடும் கீழைத்தேயங்களில் இருக்கின்றது. இருந்தபோதும், கொவிட்-19 தொற்றுத் தொடர்பான பயப்பீதியானது வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்களையும், வைத்தியத்துறையின் சேவைகளைப் பெறுபவர்களையும் தமது வழமைக்கு மாறாக நடந்து கொள்ள வைத்திருக்கின்றது. பௌதிக ரீதியிலான நெருக்கம் இந்த நோய்ப் பரவலை அதிகரித்துவிடும் என்பதனால், இப்போது வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்கள் தமது நோயாளிகளைப் பார்வையிட்டுப் பரிசோதிப்பதற்குத் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். இது ஒரு வகையில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவிருந்தாலும், இந்த நடைமுறை பல சவால்களை ஏற்படுத்துகின்றது. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் இந்தப் பிரச்சினைகளை தொலைமருத்துவம் (Telemedicine) மூலம் ஈடுகட்ட முயற்சிக்கிறார்கள். வளர்ச்சியடைய முயற்சிக்கும் நாடுகளில், நோயுடன் வருபவர்களுக்கும் வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்களுக்கும் இடையேயான பௌதிக வெளியை அதிகரிப்பதன் மூலம் இதனைக் கையாளுகிறார்கள்.



சில இடங்களில் வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்களை நோய்க் காவிகளாகப் பார்க்கும் ஒரு முரண்கையும்தற்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்தியசாலைகளில் பணியாற்றும் ஊழியர்களிடம் இருந்து எட்ட விலகி நிற்கல், அவர்களுக்குத் தங்குமிட வசதிகளை மறுத்தல், அவர்கள் மீது பழிசுமத்துதல் போன்ற விடயங்களும் சில இடங்களில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் உச்சமாக, வீடுகளில் வைத்தியசாலைகளில் பணியாற்றும் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களை விலத்தி வைக்கும், வெறுக்கும் செயற்பாடுகள் நடைபெறுவதனையும் அறியமுடிகிறது. சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களை வெறுமனே செயல்வீரர்கள் என்று புகழ்பாடிக் கொண்டிருப்பது மாதீரம் போதுமானதல்ல. இந்த வேளையில், அவர்களுக்குப் போதிய வசதிவாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதும், பாதுகாப்புணர்வை அளிப்பதும் முக்கியமானது. ஆரோக்கியமான உணவு, குடிநீர், தங்குமிடம், பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் என்பவற்றை வழங்குவதோடு, பணியிடங்களில் அவர்களுக்குரிய கண்ணியம், மரியாதை போன்றவை கிடைக்கப் பெறுவதனையும்

உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் தாம் பாதுகாப்பாக உணரக்கூடிய வகையில், அவர்களுக்குப் போதுமானளவு பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும். கடினமான பணிகளின் பின்பு குறைந்தபட்ச ஓய்வையாவது அவர்கள் பெறுவதற்கு வழிவகை செய்யப்பட வேண்டும். அவர்கள் மனம் சோர்ந்து போகாமல் இருப்பதற்கு உதவுகின்ற அனைத்துச் செயற்பாடுகளிலும் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் மனக்கலக்கம் அடைகின்ற வேளைகளில், அவர்களுக்குரிய உளவியல் உதவிகள் கிடைப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். சுகாதாரப் பணியாளர்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகின்ற துர்ப்பாக்கியமான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்ற பொழுது, அவர்களுக்கான தகுந்த வைத்திய உதவிகள் கிடைக்கப்பெறும் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்கு வழங்குவதோடு, அவை அவ்வாறு கிடைப்பதனையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவை அனைத்துக்கும் மேலாக, சுகாதாரப் பணியாளர்களின் குடும்பங்கள் பாதுகாப்பாகவும், ஆரோக்கியமான இயக்கப்பாட்டோடும் இருக்கின்றமையையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்களும் தற்போது ஏற்பட்டுள்ள ஒரு நெருக்கடி நிலையைப் பயன்படுத்தி, இக்காலப் பகுதியில், தமது துறைசார் ஒழுக்க விழுமியங்களை உயர்த்துவதற்குப் பாடுபடுதல் நல்லது. சேவை மனப்பாங்கு, அர்ப்பணிப்பு, தன்னலம் கருதாப் பண்பு, தொழில் வாண்மை போன்ற இயல்புகளை மெருகூட்டுவதற்கும், நோய்களால் வருந்துபவர்களுக்கு உதவும், நோய்களை உடையவர்களின் நலன்களை முன்னிறுத்தும், நோயுடையவர்களோடும் அவர்களது குடும்பத்தினரோடும் இணைந்து திட்டமிடும் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்வதற்கும் இந்த நெருக்கடியான காலப்பகுதி உதவ முடியும். கொவிட்-19 தொற்றுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதிலும், அதன் பரவலைக் கட்டுப்படுத்தும் பல்வேறு செயற்பாடுகளிலும் சுகாதாரத்துறை சார்ந்தவர்கள் மாதீரமல்ல, படைவீரர்களும், காவல்துறையும், அத்தியாவசிய சேவைகளில் பணிபுரிபவர்களும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது பெருமைக்குரியது. மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. இந்தத் தொற்றுநோயினால் ஏற்பட்டிருக்கும் பேரிடரும், அது உருவாக்கியிருக்கும் நெருக்கடியும், அந்த நோய் பாரபட்சமின்றி, ஏற்றத் தாழ்வுகளின்றி அனைத்து மனிதர்களையும் பாதித்துக் கொண்டிருப்பதனையும், அந்நோயின் காரணமாக வகைதொகையின்றி மரணங்கள் நிகழ்கின்றமையையும் காலத்தின் சாட்சியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும், அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் நாம், இக்காலத்தில் இருந்தாவது செய்யும் தொழில்களுக்கும், மேற்கோள்ளும் கடமைகளுக்கும் விசுவாசமாக இருப்பதற்கும், அவற்றை விருப்போடும், அர்ப்பணிப்பு மனப்பாங்கோடும் செய்வதற்கும் பழகிக் கொள்வது நல்லது. அது காலத்தின் தேவையாகவும் உள்ளது. ஒவ்வோர் இடருக்கும் பின்னரும் மனித குலம் தழைத்திருக்கிறது. புதிய ஒழுங்குகளோடும், விழுமியங்களோடும்.

