

# நெருங்கிய ஒருவருக்கு அடிமையாதல் பிரச்சினை ஒன்றிருக்கின்றது:

## என்ன செய்யலாம்?

மது அருந்துதல், சட்ட ரீதியற்ற போதைப்பொருள், மருந்துகள், சூதாட்ட விளையாட்டுக்கள்... உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களில் யாரோ ஒருவர் அடிமையாகியிருக்கின்றார்.

- நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக எதிர்பார்க்கப்படுவதாக உணர்கின்றீர்களா?  
நீங்கள் ஆதரவற்றிருப்பதாக உணர்கின்றீர்களா?
- உங்கள் வாழ்க்கையே தலைகீழாக மாறி விட்டது போல் நினைக்கின்றீர்களா?
- எது „சாதாரணம்“ என்பது பற்றிய சந்தேகம் உங்களுக்கு ஏற்படுகின்றதா?
- சம்பந்தப்பட்ட மனிதருடன், எவ்வாறு பேசுவதென்றே உங்களுக்குத் தெரியாதிருக்கின்றதா?

சுவிஸில், அடிமையாகும் பிரச்சினைக்குட்பட்ட மனிதருடன், பல ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் இணைந்து வாழ்கின்றார்கள் என்று, மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆகவே பலரது அனுபவம் உங்களுடையதைப் போன்றதே.

நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை!

# நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

அடிமையாகும் பிரச்சினைக்குட்பட்ட மனிதருக்கு நெருங்கிய-வர்களும் அநேகமாக கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கையும் அடிமையாகும் பிரச்சினையாலும் இரக்கத்தினாலும் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கும்: சொந்த வாழ்வும் அத்துடன் அடிமையாகும் நோய்க்குள்ளானவருடனான உறவு மட்டுமல்லாமல் அன்றாட நடைமுறைகள், பொருளாதாரம் போன்றவையும் பாதிக்கப்படும்.

சம்பந்தப்பட்ட நபரின் நடத்தையை மாற்றுவதற்காக, அவருக்கு நெருக்கமானவர்கள், அநேகமாக அனைத்து வழிகளையும் முயற்சித்துப் பார்த்திருப்பார்கள். ஆயினும் கூட, இந்த கடின முயற்சிகள் எதுவும் அநேகமாக பலனளிப்பதில்லை. ஆதரவற்ற உணர்வு, தைரியமின்மை அத்துடன் அநேகமாக கோபம் என்பன எஞ்சியிருக்கும். நெருக்கமான மனிதர்கள், மற்றவர்களின் பிரச்சினைகளை தாமும் உள்வாங்கி, தாமும் அப் பிரச்சினைக்குள் சிக்கிக்கொள்வர்.

நெருக்கமானவர்கள் தமக்கிடையில் இடைவெளியை உருவாக்கி, ஒரு புதிய நடத்தையை விருத்தி செய்தல் அத்தியாவசியமாகும். அதாவது: சம்பந்தப்பட்ட ஒருவருக்காக, இன்னொருவர் மது அருந்துவதை, சட்ட ரீதியற்ற போதைப் பொருள் நுகர்வை, அல்லது சூதாட்டத்தை நிறுத்த முடியாது.

# என்ன செய்யலாம்?

## கண்காணிப்பதற்கு பதிலாக எல்லைகளை வகுக்கலாம்

சம்பந்தப்பட்ட மனிதரை கண்காணித்து, நிலைமையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம் என்பது, முதற்பார்வையில் ஒரு நல்ல ஆலோசனை போல் தெரியும். சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் குறைவாக குடித்து, குறைவாக வெளியில் செல்கின்ற போது, நம்பிக்கையை மனிதர் வளர்த்துக் கொள்வர். ஆனால் அடுத்த நாளே அனைத்தும் வேறாக மாறலாம். சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் உதாரணமாக நேரம் தவறி வீட்டுக்கு வந்து, கதிரையிலேயே நித்திரை செய்யும் போது, ஏற்படுகின்ற ஏமாற்றம் பெரிதாக இருக்கும். உதவவிரும்பும் மனிதர் நம்பிக்கையை இழக்கத் தொடங்குவர், எப்போதும் ஆதரவற்ற நிலையை உணர்வதுடன் ஆத்திரப்படவும் தொடங்குவர்.

- துன்பத்தைக் குறைப்பதற்காக நான் எல்லைகளை வகுக்கலாம். சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் குடித்திருந்தால், அவருடன் வெளியில் செல்வதற்கு மறுக்கலாம். அல்லது ஒரு விழாவில் சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் நடத்தை எனக்கு அசௌகரியமாக இருந்தால், விழாவிலிருந்து வெளியேறலாம். ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலையைப் பார்த்து, ஏன் நான் கட்டுப்பாட்டை வகுக்கிறேன் என்பதை விளக்கமாகக் கூறுவது முக்கியம்.
- சம்பந்தப்பட்ட மனிதரைப் பற்றி மட்டுமே எப்போதும் சிந்திக்காமல், சுய தேவைகளில் எனது கவனத்தைச் செலுத்த முயற்சிப்பேன்.
- நான் சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் நிலையிலிருந்தால், மது அருந்துதல், சட்ட ரீதியற்ற போதைப்பொருள் நுகர்வு அல்லது சூதாட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதை நிறுத்த முடியாதிருக்கும் என்பதை நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

## மற்றையோரைப் பற்றிக் கதைப்பதை விடுத்து, தன்னைப் பற்றிப் பேசுதல்

சூழ்நிலை சிரமமானதாகவும் சுமையாகவும் இருக்கின்றது. சரியான சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பது இலகுவாக இல்லை. சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் ஒரு தரம் கோபப்பட்டு, மற்றவர்களை குற்றம் சாட்டுவதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால், அது அநேகமாக மீண்டும் மீண்டும் சர்ச்சைக்கு வழி வகுக்கும்.

- நான் என்னைப் பற்றிப் பேசுகின்றேன்:

„நான் கூறுவதை நீ ஒரு போதும் கேட்பதில்லை.“ அதற்குப் பதிலாக, „என்னை விளங்கிக்கொள்ளவில்லை என நான் உணர்கிறேன்“

„நீ இதனை நிறுத்த வேண்டும்“ அதற்குப் பதிலாக, „நான் கவலைப்படுகின்றேன்.“

„நீ எல்லாவற்றையும் பிழையாகத்தான் செய்கிறாய்!“ அதற்குப் பதிலாக, „என்னால் தாங்க முடியவில்லை“

இவ்வாறாக ஒரு உரையாடலை ஆரம்பிப்பதன் மூலம், முடிவில்லாத சர்ச்சைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- நான் எனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றேன் அத்துடன் மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு எதிராக தீர்ப்பளிக்கவில்லை.



## பாதுகாப்பதை விடுத்து, பொறுப்பை ஒப்படைத்தல்

அநேகமாக நெருங்கிய உறவினர், சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் வேலைகளைத் தாமே செய்வதனால், அவரைப் பொறுப்பற்றவராக்கி விடுகின்றனர்: அவர்கள், அம் மனிதர் தனது கடமைகளை உணராத போது, மன்னித்து விடுகின்றனர். நெருங்கிய உறவினர்கள் சம்பந்தப்பட்ட மனிதருக்காக சிந்தித்து, அவர்களைப் பாதுகாக்க விரும்புவதால், தாமும் களைப்படையும் ஓர் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றார்கள்.

- அனைத்துப் பொறுப்புக்களையும் நான் ஏற்க வேண்டியதில்லை. சம்பந்தப்பட்ட மனிதருக்காக எல்லாவற்றையும் நான் செய்ய வேண்டியதில்லை.
- அடிமையாதல் என்ற பிரச்சினையினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளின் பொறுப்பை சம்பந்தப்பட்டவரிடமே விட்டு விடுகிறேன்.

சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் தனது பிரச்சினையின் பொறுப்பை ஏற்க வேண்டும் என்பதற்காக, அவரது பிரச்சினையின் விளைவு என்ன என்பதை அவர் விளங்கிக்கொள்ள, அவருக்குச் சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வேண்டும். விளைவை உணர்ந்து, நிலைமையை திருத்திக் கொள்ள, தனக்கு தானே உதவியைத் தேட ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

## தன்னை மறைத்துக் கொள்வதை விடுத்து தனக்கு உதவியைப் பெற வேண்டும்.

வெட்க அல்லது குற்ற உணர்வு காரணமாக பலர், வெளியிலுள்ளவர்களுடன் பிரச்சினை பற்றிப் பேச பயப்படுவார்கள். எப்படியிருந்தபோதும் தனிமைப்படலும், துன்ப அழுத்தமும் இரகசியமாக வைத்திருப்பதன் விலை ஆகும். ஆதரவைப் பெறுவது அத்தியாவசியமாகும்.

- சம்பந்தப்பட்ட மனிதரின் அடிமைநோய்க்கு நான் பொறுப்பல்ல.
- சுமையையும் துன்பத்தையும் குறைப்பதற்காக, என்னால் உதவியைப் பெற முடியும்.
- உதவி காரணமாக சூழ்நிலையில் மாற்றம் ஏற்படலாம். ஒரு மாற்றத்துக்காக எடுத்து வைக்கும் முதலாவது அடி, பிரச்சினை பற்றிப் பேசுதல்.



# பிள்ளைகள் இருந்தால்?

வெளியில் அதிகமாக காட்டிக்கொள்ளாமல் இருந்தாலும் கூட: பெற்றோர் ஒருவரின் அடிமைநோயினால் பிள்ளைகளும் துன்பப்படுகின்றனர். சிறிய பிள்ளைகள் கூட, ஏதோ ஒன்று சரியாக இல்லை என்பதை உணர்வார்கள். தனக்கு முன் என்ன நடக்கின்றது என்பதை அதிகமாக ஒரு பிள்ளை விளங்கிக்கொள்வதில்லை. தனது அனுபவத்தை அதனால் கூற முடியாதிருக்கும்.

- சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் ஒரு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை பிள்ளைக்கு விளக்கிக் கூறுவது அத்தியாவசியம். இது பிள்ளைக்குத் தெரிவது முக்கியம்: இந்தப் பிரச்சினைக்கு நான் குற்றவாளியில்லை.
- பிள்ளைக்கு அழுத்தமான சூழ்நிலை, தனது பயம், தனது அவமானம், தனது கோபம், தனது குற்ற உணர்வு பற்றி பேச வாய்ப்பு கொடுங்கள். பிள்ளை கூறுவதை செவி மடுத்துக் கேளுங்கள் அத்துடன் தனக்கு முன்னால் என்ன நடக்கின்றது என்பதை அவர் விளங்கிக்கொள்ள உதவுங்கள்.
- பிள்ளைக்கும் துறைசார் நிபுணர்களுடன் பேசுவதற்கான வழியைக் காட்டுங்கள். துறைசார் நிபுணர்கள் அல்லது இதே போன்ற அனுபவத்தையுடைய மற்றைய பிள்ளைகளுடன் கலந்து பகிர்ந்து உரையாடுதலும் பிள்ளைக்கு ஆதரவாக இருக்கலாம்.

[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [mamaboit.ch](http://mamaboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), தொலைபேசி 147).



# தனக்கு உதவியைப் பெறுதல்

மற்றொருவர்தான் அடிமையாகும் நோய்க்கு ஆளாகியிருந்தாலும்: நெருக்கமான உறவினரான நீங்களும் இந்த சூழ்நிலையில் துன்பப்படுவீர்கள். ஆதரவை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு தைரியமூட்டுகின்றோம்:

- நம்பிக்கையானவர்கள் உதாரணமாக நண்பர்களுக்கிடையில் அல்லது மத வழிபாட்டாளரிடையே அல்லது கலாச்சார கழகங்களுக்குள் ஒருவர், முக்கிய பேசக்கூடிய மனிதராக இருக்கலாம்.
- அடிமையாதல் நோய்க்குள்ளானவர்களுக்கும், அவர்களது உறவினர்களுக்கும் அடிமையாதல் நோய்க்கான ஆலோசனை நிலையங்கள் உள்ளன. நிலையங்களின் முகவரிகளை [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch) என்னும் இணையத்தளமேடையில் நீங்கள் காணலாம். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள ஆலோசனை நிலையத்துடன் நீங்கள் அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவர் தொடர்பு கொண்டு, உங்கள் தாய்மொழியில் ஆலோசனை கிடைக்குமா என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் Sucht Schweiz உடன் தொடர்பு கொண்டால், நாம் உங்களுக்குப் பொருத்தமான முகவரியைத் தருவதற்கு, தயாராகவுள்ளோம் (021 321 29 76).
- மதுபானப்பழக்கத்தில் தங்கியுள்ளவர்களின் உறவினர்கள், நண்பர்களின் சுயவுதவிக்குழுக்கள் பற்றிய விபரங்களை [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), தொலைபேசி 0848 848 843 (டொய்ச்), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), தொலைபேசி 0848 848 833 (பிரெஞ்சு) என்னும் இணையத்தளங்களில் நீங்கள் காணலாம். இத்தாலி, ஆங்கில மொழிகளை இணையத்தளங்களில் பார்க்க.
- உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய வைத்தியரிடம் நீங்கள் அனுபவிக்கும் சூழ்நிலை பற்றிப் பேச வேண்டும்
- உளவியல் பயிற்சியாளர்களும் அதுபோல் ஆதரவு வழங்குவார்கள். உளவியல் பயிற்சியாளர்களின் முகவரிகளை (பிரதேசம், மொழியறிவு ரீதியாக) உதாரணமாக நீங்கள், [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP) அல்லது [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP) என்னும் இணையத்தளங்களில் காணலாம்.



- சில வைத்தியசாலைகள் துறைசார் நிபுணர்களுடனான கலந்துரையாடலுக்கு மொழிபெயர்ப்பு வசதியையும் வழங்குகின்றன.
- வதிவிட அனுமதிப்பத்திரம் அற்றவர்களுக்கான சுகநல பராமரிப்பும் ஆலோசனையும் சம்பந்தமான விசேடமான ஆரம்ப தொடர்பு நிலையங்கள்:  
[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- நீங்கள் வன்முறையால் பாதிக்கப்படுபவராயின்:  
உங்களையும் உங்கள் பிள்ளைகளையும் பாதுகாருங்கள். பொலிஸாரை அழையுங்கள் (117). பாதிக்கப்பட்டோர் ஆலோசனை நிலையங்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி, வழி நடாத்தும்:  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
வன்முறை அனுபவங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு:  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > வெளியீடுகள், மனநிலை, அடிமையாதல் நோய் அத்துடன் நெருக்கடிச்சூழ்நிலை, பிரசுரங்கள் „வீட்டு வன்முறை“ பல மொழிகளில் உள்ளன
- வன்முறை அனுபவங்கள் சம்பந்தமான வேறுபட்ட மொழிகளிலான தகவல்களுக்கு:  
<http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/>

இந்த மனிதர்கள் அனைவரும், துறைசார் நிலையங்களும் உங்களுக்கு சேவை செய்வதற்காக இருப்பதுடன், உங்கள் தொடர்புகளை இரகசியமாகவும் கையாள்வார்கள்.

அநேகமான சேவைகள் செலவில்லாதவை. எந்த வகையிலான ஆதரவை நீங்கள் பெற விரும்புகின்றீர்கள் என்பதனை, நீங்கள் முடிவு செய்யுங்கள்.

கலந்துரையாடலின் போது ஆதரவைப் பெறுவதும், உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவதும் மிக முக்கியம். விட்டு விலகுவதன் மூலம் நல்ல உணர்வு ஏற்படுத்துவதில் சிலருக்கு வெற்றி கிட்டுகின்றது. சில வேளை இதன் மூலம் அடிமைநோய்க்காளானவருக்கு நம்பிக்கையை வழங்க முடியும்.

நீங்களும் அநேகமாக காணக்கூடியதாக இருக்கும்: உதவியைப் பெறுவது பிரயோசனமாக இருக்கும்.



© nullplus-istockphoto®



SUCHT | SCHWEIZ

# மேலதிக தகவல்கள்

**www.migesplus.ch** – பல்வேறுபட்ட மொழிகளில் ஆரோக்கிய தகவல்கள் உள்ளன. செஞ்சிலுவைச்சங்கம், சுகாதார அமைச்சு. (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய, ஸ்பானிய, போர்த்துக்கேய, துருக்கிய, அல்பானிய, சேர்பிய/பொஸ்னிய/குரேஷிய மொழிகளில் இணையத்தளத்திலும், இன்னும் இதர மொழிகளிலும் தகவல் சாதனங்கள் உள்ளன.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /**

**www.dipendenzesvizzera.ch** – அடிமைப்படுத்தக்கூடிய

பொருட்கள் பற்றிய தகவல் (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி மொழிகளில்)

„மதுபானம் பற்றி நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?“ என்கின்ற கையேடு (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய, அல்பானிய, பொஸ்னிய/சேர்பிய/குரேஷிய, ஆங்கில, போர்த்துக்கேய, ருஷிய, ஸ்பானிய, தமிழ், துருக்கிய மொழிகளில்)

இக் கையேடும், „மதுபானம் பற்றி நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?“ என்கின்ற கையேடும் [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) அல்லது [www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch](http://www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch) என்னும் இணையத்தளங்களில் PDF பிரதியாக தரவிறக்கம் செய்யப்படலாம் அல்லது முத்திரை ஒட்டப்பட்டு சுய முகவரியிட்ட தபாலுறையை, Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Postfach 870, 1001 Lausanne என்னும் முகவரிக்கு அனுப்பி, கையேடுகளைக் கோரிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



## பதிப்புரை

வெளியீட்டாளர்:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

இக் கையேடு, சுகாதார அமைச்சின் BAG „குடிவரவும் சுகநலமும் 2008 - 2013“ என்னும் தேசிய செயற்றிட்டத்தின் கீழ், migesplus.ch இன் நிபுணத்துவ, நிதி உதவியுடன் உருவாகியுள்ளது.

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP சூரிச் அத்துடன் துறைசார் தொழில் மையமான Appartenances ஆகியவற்றுக்கு அவர்களின் ஆதரவுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மொழிபெயர்ப்பு: சமதி மாணிக்கப்போடி

வடிவமைப்பு: www.alscher.ch

அச்சகம்: Jost Druck AG

