

பேரதிர்ச்சியின் பாதிப்புக்களை விளங்கிக்கொள்ளல்

பேரதிர்ச்சி என்றால் என்ன?

கட்டுப்பாட்டுக்குள் அமையாத சம்பவங்கள் அல்லது சமூக நிலைமைகளை ஒருவர் அனுபவிக்கும்போது, அவரின் சமாளிக்கும் திறன்களையும், பாதுகாப்பை உணரும் திறன்களையும் அவை திணறடிக்கச் செய்யுமாயின், அவருக்கு நிகழ்வது பேரதிர்ச்சி ஆகும். நீடித்திருக்கும் உணர்ச்சிரீதியான, உடல்ரீதியான, உளவியல்ரீதியான மற்றும்/அல்லது ஆன்மீகரீதியான புண்படுத்தலை இது உருவாக்கலாம். இது அனேகமாக அவமானம், தனிமை மற்றும் பய உணர்வுகளை ஒருவரில் உருவாக்குவதுடன், அவரின் சுயமதிப்பையும் எதிர்மறையாகப் பாதிக்கின்றது. இந்த உலகத்திலும் எங்களுடைய உறவுகளிலும் எங்களை நாங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறோம் மற்றும் எங்களை எப்படி மதிக்கிறோம் என்பது சுயமதிப்பு எனப்படுகிறது.

பேரதிர்ச்சிச் சம்பவங்களுக்கான உதாரணங்கள்:

- ஓரினச்சேர்க்கையை வெறுத்தல்
- இருபால்தன்மையை வெறுத்தல்
- மாற்றுப்பாலினரை வெறுத்தல்
- இனவாதம்
- பாலினவாதம்
- உடல்ரீதியான வன்முறை
- உணர்ச்சிரீதியான துன்புறுத்தல்
- உளவியல்ரீதியான துன்புறுத்தல்
- பாலியல் வன்முறை
 - துன்புறுத்தல், தாக்குதல் மற்றும்/அல்லது பாலியல் தாக்குதல்
- பாரதூரமான விபத்தினாலான காயம்/வலி/நலமின்மை
- போர்
- இடம்பெயர்வு
- ஆழ்ந்த துயரம் அல்லது இழப்பு

பேரதிர்ச்சி என்பது எப்படி இருக்கும்?

உடல்ரீதியானது

- நித்திரையாவதில் சிரமம் அல்லது தொடர்ந்து நித்திரை கொள்வதில் சிரமம்
- பயங்கரக் கனவுகள் அல்லது கவலை ஏற்படுத்தும் கனவுகள்
- பதற்றம் மற்றும்/அல்லது சுலபமாகத் திடுக்கிடல்
- கிரகிப்பதில் சிரமம்
- தீவிரமான உஷார்நிலை

ஆன்மீகரீதியானது

- வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைக் கேள்விக்குட்படுத்தல்
- நீங்கள் யார் மற்றும் நீங்கள் முக்கியமா என்ற கேள்விகள்
- பெரும்சக்தி ஒன்று இருக்கின்றதா என்ற கேள்விகள் (உ+ம். கடவுள். அல்லா, தேவதைகள் போன்றவை

மனரீதியானது/புலனுணர்வுரீதியானது

- ஞாபகசக்தியில் இடைவெளி, முக்கியமாக பேரதிர்ச்சியுடன் தொடர்பானவை
- ஒருவருடைய சொந்தமான உணர்ச்சி, உடல் மற்றும்/அல்லது சூழலில் இருந்து விலகி நிற்கும் உணர்வு
- திடீரெனக் கடந்தகாலப் பேரதிர்ச்சி பற்றிய குழப்பம் நினைவு மற்றும்/அல்லது விரும்பத்தகாத, எதிர்பாராத பேரதிர்ச்சி பற்றிய ஞாபகங்கள்

உணர்ச்சிரீதியானது

- நிராதரவுநிலை
- நம்பிக்கையற்றநிலை
- அவமானம்
- தன்னைத் தானே குற்றம் காணல்
- தனித்திருத்தல்
- அதிர்ச்சி
- தீவிரமான பயம், கோபம் மற்றும்/அல்லது கவலை
- உணர்ச்சிரீதியான உணர்வற்ற தன்மை

உறவுரீதியானது

- மற்றவர்களை நம்புவதில் சிரமம்
- உறவுகளைப் பேணுவதில் சிரமம்
- உடல்ரீதியாக மற்றும்/அல்லது பாலியல்ரீதியாக நெருக்கமாக இருப்பதில் சிரமம்

- புறக்கணிக்கப்பட்ட மற்றும்/அல்லது தள்ளிவைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள்
- கடந்த கால பேரதிர்ச்சியை உங்களுக்கு நினைவூட்டும் மனிதர்கள், இடங்கள், பொருள்களைத் தவிர்த்தல்

தூண்டிகள்

விருப்பமில்லாத மற்றும் அனேகமாக கட்டுப்படுத்த முடியாத எதிர்வினைகளை (உ+ம். அழுதல், பீதியைத் தரும் உணர்வுகள், கோபத்தை அல்லது குழப்பத்தை உணரல், உடல் நடுங்கல், சக்தி எடுத்தல் போன்றவை). உருவாக்கக்கூடிய அல்லது அதற்குப் பங்களிக்கக்கூடிய ஒருவர், இடம், பொருள் அல்லது சூழ்நிலை தூண்டி எனப்படும்.

பின்வருவன உள்ளடங்கலான மனஅழுத்த எதிர்வினைகளைத் தூண்டிகள் உடலுக்குள்ளும் மூளைக்குள்ளும் செயல்படுத்துகின்றன:

- **போராடல்:** பற்களை நெருமல், கைகளை அல்லது புயங்களை இறுக்கிக் கட்டல்; உங்களை நீங்கள் பாதுகாக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு; மற்றவர்களுடன் வாக்குவாதப்படல்

- **விட்டிட்டு ஓடுதல்:** சூழ்நிலையிலிருந்து விலகல்; விட்டுவிட்டு ஓடல்; மனிதர்/குழுவிலிருந்து உங்கள் உடலை நகர்த்தல்; சில சந்தர்ப்பங்களை, விடயங்களை மற்றும்/அல்லது மனிதர்களைத் தவிர்த்தல்; கண்ணுடன் கண்பார்த்தலைத் தவிர்த்தல்
- **உறைந்துபோதல்:** அமைதியாக இருத்தல்; பதட்டப்படல்; அசைய முடியாத நிலையை உணரல்

தூண்டிகள் உள்ளடக்குபவை: உங்களைத் துன்புறுத்தியவரைப் போலிருக்கும் மனிதர்கள்; பேரதிர்ச்சியான அனுபவம் ஒன்றுடன் தொடர்பான ஒரு பொருள், இடம் அல்லது நேரம்; பேரதிர்ச்சியான அனுபவம் ஒன்றை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்தும் சத்தங்கள், மணங்கள் மற்றும்/அல்லது ருசிகள்; அல்லது இன்னொருவர் துன்புறுத்தப்படும் ஒரு நிலைமை.

உங்களுடைய சில தூண்டிகள் எவையென நீங்கள் அவதானித்தீர்கள்?
