சுவாஷ்ர

LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் மனநல நல்வாழ்விற்கான முதலுதவி கை நூல்

சுவாஷ்ர

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்தினரின் மனநல நல்வாழ்வு குறித்த முதலுதவி கையேடு

டாக். பபாசறி கினிகெ

சுவாஷ்ர: இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்திருக்கான மனநல நல்வாழ்வு குறித்த முதலுதவி கையேடு

பதிப்புரிமை © 2026 Équité

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

இந்த வெளியீடு Équité நிறுவனத்தின் உரிமையின் கீழ் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. Équité நிறுவனத்தின் முன் அனுமதியின்றி இந்த வெளியீட்டின் எந்தவொரு பகுதியையும் எந்தவொரு வடிவத்திலும் மாற்றியமைக்கவோ, சிதைக்கவோ, மறுபிரசுரம் செய்யவோ அல்லது கடத்தவோ முடியாது. Équité நிறுவனத்தினால் எழுத்துப்பூர்வ அனுமதி வழங்கப்பட்ட பின்னர், Équité நிறுவனத்திற்குரிய அங்கீகாரத்தை வழங்கி, இந்த நூல் மற்றும் இதிலுள்ள உள்ளடக்கங்களை வணிகரீதியற்ற நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

முதற்பதிப்பு, 2026 மே

ISBN 978-624-4888-04-8

Équité நிறுவனத்தினால் வெளியிடப்பட்டது

இலங்கையில் அச்சிடப்பட்டது

பிரதான பதிப்பாசிரியர்: வைத்தியர் பபாசறி கினிகெ

இலங்கை மனநல மருத்துவர்கள் சங்கத்தின் மற்றும் ஆஸ்திரேலியா மற்றும் நியூசிலாந்து அரச மனநல மருத்துவர்கள் சங்கத்தின் உறுப்பினர்.

பிரதான மருத்துவ விசேட மனநல மருத்துவர் Limestone Coast பிராந்திய சுகாதார நெட்வொர்க். தெற்கு ஆஸ்திரேலியா.

மனநல மருத்துவம் பற்றிய முன்னாள் பேராசிரியரும் விசேட மனநல மருத்துவரும் ஆவார்.

மருத்துவ பீடம், பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

இந்த நூலின்,

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு: ராஜேந்திரன் சதுர்சன்

ஒலி வடிவக் குரல் பதிவு: ராஜேந்திரன் சதுர்சன்

சைகை மொழி சித்தரிப்பு: தமிழ் செவிப்புலவலுவற்றோர் அமைப்பு - இலங்கை

விழிப்புலனற்றோர் மொழிபெயர்பு: இலங்கை பார்வையற்றோர் சேவை சபை

கையேடு வடிவமைப்பு: தினூஷ சதருவன் லியனகே

முகப்புப் பக்க வடிவமைப்பு: பவன் வர்ணசூரிய

பொறுப்புத் துறப்பு: இந்த வெளியீட்டிற்கு ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் தனது வெளிவிவகார மற்றும் வர்த்தக திணைக்களத்தின் ஊடாக நிதியுதவி வழங்கியுள்ளது. இந்த வெளியீட்டில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் ஆசிரியரின் தனிப்பட்ட கருத்துக்கள் மட்டுமே தவிர, எவ்வகையிலும் ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் கருத்துக்கள் அல்ல. ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் இந்த வெளியீட்டின் கருத்துக்களுக்கு பொறுப்பேற்காது என்பதுடன், வெளியீட்டில் உள்ள தகவல்களின் துல்லியம் அல்லது முழுமைக்கு வெளியீட்டின் ஆசிரியரே உத்தரவாதம் அளிக்கிறார். இந்த வெளியீட்டின் உள்ளடக்கத்தில் ஏதேனும் விடுபடல்கள் அல்லது தவறுகள் அல்லது அது தொடர்பாக ஏற்படும் இழப்புகள், பாதிப்புகள் அல்லது செலவுகளுக்கு ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம், அதன் அதிகாரிகள், ஊழியர்கள் மற்றும் பிரதிநிதிகள் எவ்வகையிலும் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள்.

நன்றியுரை

இலங்கையில் வாழும் LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு எளிதில் அணுகக்கூடிய மற்றும் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மனநல ஆதரவின் முக்கியத்துவத்தை நம்பும் பல நபர்கள் மற்றும் அமைப்புகளின் கூட்டு முயற்சி, அக்கறை மற்றும் அர்ப்பணிப்பின் மூலம் இந்த சுவாஷ்ர கையேடு தயாரிக்கப்பட்டது.

இந்த மனநல முதலுதவி கையேட்டின் உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குவதில் காட்டிய அர்ப்பணிப்பு, தொழில்முறை வழிகாட்டுதல் மற்றும் கனிவான தலைமைத்துவத்திற்காக பிரதான பதிப்பாசிரியரும் ஆலோசகருமான மனநல மருத்துவர் வைத்தியர் பபாசறி கினிகெ அவர்களுக்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இத்தகைய நடைமுறைச் சாத்தியமான, உணர்வுப்பூர்வமான மற்றும் சமூகத்திற்கு உகந்த ஒரு படைப்பை உருவாக்குவதற்காக இந்த முழு செயல்முறையிலும் அவரது அர்ப்பணிப்பு அளப்பரியதாகும்.

இந்தக் கையேட்டைத் தயாரிப்பதில், ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்கும், நடத்தப்பட்ட கலந்துரையாடல்களுக்காகவும் தங்களது நேரம், அனுபவம், நிபுணத்துவம் மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களை தாராளமாகப் பகிர்ந்து கொண்ட அனைத்து பங்குதாரர்களுக்கும், மனநல நிபுணர்களுக்கும், இலங்கை காவல்துறைக்கும், ஆலோசகர்களுக்கும், சமூகத் தலைவர்களுக்கும், செயல்பாட்டாளர்களுக்கும், சக தோழர்களுக்கும், மனித உரிமைப் பாதுகாவலர்களுக்கும் மற்றும் சமூக அடிப்படையிலான அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகளுக்கும் நாங்கள் இங்கு மனப்பூர்வமாக நன்றியைக் கூறிக் கொள்கிறோம். இந்தக் கையேடு இலங்கையில் உள்ள LGBTIQ+ நபர்களின் வாழ்வியல் யதார்த்தங்கள், சவால்கள், பலங்கள் மற்றும் பின்னடைவுகளை எதிர்கொள்ளும் திறனைப் பிரதிபலிக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்களது நுண்ணறிவு பெரிதும் உதவியது.

நம்பிக்கையுடனும் தைரியத்துடனும் தங்களது குரல், பார்வை மற்றும் அனுபவங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக பங்களித்த LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களுக்கு இங்கு நாங்கள் விசேட நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறோம். உங்களது வழிகாட்டுதல், கருத்துக்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான ஊக்கம் இல்லாவிட்டால் இந்தக் கையேடு ஒருபோதும் உண்மையாகியிருக்காது.

இந்தக் கையேட்டிற்கு, பரந்த அணுகல் மற்றும் உள்ளடக்கிய தன்மையை உறுதி செய்வதற்காக பன்முக வடிவங்களில் இக்கையேட்டை உருவாக்குவதற்கு ஆதரவளித்த அனைத்து அமைப்புகள், நபர்கள், மொழிபெயர்ப்பாளர்கள், பதிப்பாசிரியர்கள், வடிவமைப்பாளர்கள், சைகை மொழி பெயர்ப்பாளர்கள், விழிப்புலனற்றோர் அணுகல் பங்களிப்பாளர்கள் மற்றும் தொழில்நுட்பக் குழுவினரின் ஆதரவையும் நாங்கள் இங்கு பாராட்டுகிறோம்.

பாலியல் நோக்குநிலை, பாலின அடையாளம், பாலின வெளிப்பாடு அல்லது பாலியல் பண்புகள் எதையும் பொருட்படுத்தாமல் அனைவருக்கும் சமூக அடிப்படையிலான மனநல ஆதரவு அமைப்புகளை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் கௌரவம், பாதுகாப்பு, நல்வாழ்வு மற்றும் உள்ளடக்குதலை மேம்படுத்துதல் என்ற தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் இந்தக் கையேடு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு தயாரிக்கப்பட்டது.

இந்தக் கையேட்டை உருவாக்குவதற்காக நிதி உதவி வழங்கிய ஆஸ்திரேலிய உதவி Australian Aid இற்கும், அதே போல் அவர்களின் நிதி உதவியை நிர்வகிப்பதற்கும் திட்டத்தின் போது அவர்களின் வழிகாட்டுதலுக்காகவும் ஆதரவளித்த இலங்கை உதவிப் பிரிவிற்கும் (SLSU) இங்கு நாங்கள் விசேடமாக நன்றியைக் கூற கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இறுதியாக, LGBTIQ+ சமூகத்துடன் இணைந்து பணியாற்றும் மற்றும் இலங்கையில் கனிவான, பாரபட்சமற்ற மற்றும் அணுகக்கூடிய மனநல ஆதரவிற்காக வாதிடும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் நாங்கள் இங்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஒன்றாக இணைந்து, நாம் அனைவரும் பாதுகாப்பான மற்றும் மேலும் ஆதரவளிக்கும் ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

Équité குழுவினர்.

உள்ளடக்கம்

01

09

31

45

72

103

அறிமுகம்

அனுபவங்கள்

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்தினரின் மன
ஆரோக்கியம்

மனநல நல்வாழ்வை மேம்படுத்தல்

LGBTIQ+ சுய பாதுகாப்பு

முதன்மையாக உங்களிடமிருந்து

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கான மனநல
முதலுதவி

அனைவரையும் ஏற்றல்

அனைத்து மக்களையும் கௌரவத்துடன் நடத்தும் ஓர்
இலங்கைக்காக, யாவரும் ஒன்றிணைந்து LGBTIQ+
சமூகத்தினரின் மனநல நல்வாழ்வை வலுப்படுத்துதல்

ஆதரவைக் கண்டறிதல்

வளங்கள் மற்றும் அடிப்படை சேவைகளுக்கான வழிகாட்டல்

அத்தியாயம் 1

அறிமுகம்

சுவாஷ்ரவிற்கு உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறோம்!

சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்களுக்கு மிகக் கடினமான காரியமாவது, நீங்கள் விரும்பியபடி வாழ்வது அல்ல. எவரும் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை அல்லது அடையாளம் காணவில்லை என உணர்வதே ஆகும். இலங்கையிலுள்ள பல LGBTIQ+ சமூகத்தை சார்ந்த நபர்கள் தமது அடையாளத்தை மறைத்து வைக்க முனைகின்றனர். இதற்குக் காரணம் பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்கும், அங்கீகாரம் மற்றும் அன்பைப் பெறுவதற்காகும். இங்கு பலரது புன்னகைக்கு பின்னாலும் மௌனமும் பயமும் நிறைந்த அனுபவங்களே மறைந்துள்ளன. அவற்றுக்கிடையே தைரியம் மற்றும் நம்பிக்கை குறித்த அனுபவங்களும் உள்ளன. இப்புத்தகம் இரகசியமாகப் பகிரப்பட்ட மௌனப் போராட்டங்களினாலும், உங்களை நீங்களாக ஏற்றுக்கொள்ளாத சமூகமொன்றினால் எதிர்கொண்ட அனுபவங்களினாலும் எழுதப்பட்டுள்ளது.

**உண்மையில், உங்களிடம் எந்தக் குறையும் இல்லை,
நீங்கள் மனரீதியாக வீழ்ச்சியடைந்தவரோ அல்லது பாவியோ
அல்ல, நீங்கள் குற்றவாளியும் அல்ல, உங்கள் உணர்வுகளுக்கு
ஒரு அர்த்தம் உண்டு, உங்கள் அடையாளம் போலியானது அல்ல,
அதற்கும் ஒரு பெறுமதி உண்டு, பாதுகாப்பு, கௌரவம் மற்றும்
அரவணைப்பைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்கும் உரிமை உண்டு,
நீங்கள் தனிமையில் இல்லை.**

இந்தப் புத்தகம் யாருக்காக?

இலங்கையிலுள்ள ஒவ்வொரு LGBTIQ+ சமூக நபரையும் வலுப்படுத்துவதற்காக, மிகுந்த அனுதாபத்துடனும் புரிதலுடனும் இப் புத்தகத்தை எழுதியுள்ளோம். இது உங்கள் மன அமைதி மற்றும் நல்வாழ்வு குறித்து வழிகாட்டும் ஒரு புத்தகமாகும். பெருமையுடனும், பாதுகாப்பாகவும், நிம்மதியாகவும் வாழ்வதற்கு உங்களுக்கும் உரிமை உண்டு. மேலும் நீங்கள் தனிமையில் இல்லை என்பதையும், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் முக்கியமானவர் என்பதையும் இந்தப் புத்தகத்தின் ஊடாக நினைவூட்டுவதோடு, நிம்மதி, தைரியம், மனித உறவுகள் மற்றும் இந்த உலகில் உங்களுக்கான இடத்தைக் கண்டறிய இந்தப் புத்தகம் உதவும்.

இப் புத்தகத்தின் ஊடாக **LGBTIQ+ சமூகத்தின் நண்பர்கள்** மீதும் கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. அதாவது, உங்களுக்கு உதவ விரும்பும் ஆனால் எவ்வாறு உதவுவது என்று இன்னும் கற்றுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்காக இது எழுதப்பட்டுள்ளதுடன், உங்கள் மீது மிகுந்த அக்கறை கொண்ட நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர், உங்களுக்காகப் பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க விரும்பும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் முதலாளிகள், மற்றும் அனைத்து சமூகங்களுக்கும் சமமான முறையில், கௌரவத்துடனும் அக்கறையுடனும் சேவைகளை வழங்க விரும்பும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள், பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்கள், ஊடகவியலாளர்கள் மற்றும் மத, அரசியல் தலைவர்களின் கவனத்திற்கும் இந்தப் புத்தகம் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. எவரும் LGBTIQ+ சமூகத்தை ஆதரிக்கும் ஒரு நண்பராக முடியும். அதற்குத் தேவைப்படுவது உங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் விருப்பமும், செய்ய வேண்டியதைச் செய்வதற்கான நேர்மையான உணர்வும் தைரியமும் மட்டுமே. இலங்கையில் வாழ் LGBTIQ+ நபர்கள் இன்னும் ஓரங்கட்டப்படுகிறார்கள், அவர்களின் மனதில் பயத்தை விதைப்பதும் அவர்களின் குரலை ஒடுக்குவதும் இன்றும் நிகழ்கிறது. இவ்வாறான சூழ்நிலையில் உங்கள் குரல், கருணை மற்றும் ஆதரவு ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடும்.

LGBTIQ+ சமூகத்தினரைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பவர்களுக்காகவும் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதுகிறோம். சில வேளைகளில் இது உங்களுக்குப் புரிந்துகொள்வதற்கு கடினமான ஒன்றாக இருக்கலாம். சில வேளைகளில் நீங்கள் LGBTIQ+ சமூகம் குறித்து பயம் அல்லது சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களைக் கேட்டு வளர்ந்த சூழலில் இருந்திருக்கலாம், உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ அல்லது கலாசாரத்திற்கோ ஆபத்து இருப்பதாக நீங்கள் உணர்த்திருக்கக்கூடும். தெரியாத விஷயங்களைக் குறித்து நமக்கு பயம் ஏற்படுவது இயல்பானது. இது ஒரு நியாயமான சிந்தனையாகவும் இருக்கலாம். அது மனித சுபாவம். LGBTIQ+ சமூகம் குறித்த புரிதல் இல்லாத மற்றும் அந்தப் புரிதல் இன்மையின் அடிப்படையில் எதிர்வினை ஆற்றும் நபர்களையும் இந்தப் புத்தகம் இலக்கு வைக்கிறது. இந்தப் புத்தகத்தின் இலக்குக் குழுவாக இருக்கும் மற்றுமொரு தரப்பு யாதெனில், ஒருவருக்குச் செவிமடுக்க, விஷயங்களை ஆராய, புரிந்துகொள்ள மற்றும் ஒருவர் குறித்துச் சமூகத்தில் நிலவும் பல்வேறு கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கு முன்னதாக அங்கிருக்கும் மனிதனைப் பார்க்க விரும்பும் நபர்களின் இதயம் மற்றும் மனதைத் திறக்கக் கோருகிறது. நாம் எதிர்பார்க்கும் மாற்றமானது, அறிவியல் மற்றும் அனுதாபம் ஆகிய இரண்டும் நம்மை வழிநடத்தும் போதே ஆரம்பமாகிறது. ஆய்வுகளின்படி, தம்மை ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு பெரியவராவது, ஒரு LGBTIQ+ நபருடன் இருக்கும்போது, அவர்கள் தமக்குத் தாமே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளும் அபாயம் 10% க்கும் மேலாக குறைகிறது என்று காட்டப்பட்டுள்ளது. நீங்களும் அத்தகைய ஒரு நபராக மாற முடியும்!

இந்தப் புத்தகம் ஏன் முக்கியமானது?

- ஒரு LGBTIQ+ இலங்கையராக உங்கள் மனநல நல்வாழ்வைப் பேணுவதற்கு,
- LGBTIQ+ சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் சிரமத்தில் இருக்கும்போது அதனை அடையாளம் காண்பதற்கு,
- அனுதாபத்துடனும், முன்முடிவுகள் ஏதுமின்றியும் அவர்களுக்குச் செவிமடுப்பதற்கு,
- பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் அவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் உதவுவதற்கு,
- பொருத்தமான சேவைகள் மற்றும் நம்பகமான ஆதரவாளர்களுடன் அவர்களை இணைப்பதற்கு உதவுவதற்கு,
- அவர்களின் தனித்துவம் மற்றும் அவர்கள் உங்கள் மீது வைக்கும் நம்பிக்கையை மதிப்பிற்குரியதாகக் கருதுவதற்கு,
- அவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளும் அதேவேளை, உங்களை கவனித்துக்கொள்வதற்கும்,

LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் மனநல நல்வாழ்வை மேம்படுத்த ஒரு சமூகமாக இணைந்து எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் குறித்தும் இந்தப் புத்தகம் கலந்துரையாடுகிறது.

இப் புத்தகம் எதைப் பற்றியது?

இலங்கையில் உள்ள LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் அன்றாடம் சவால்களையும் துன்புறுத்தல்களையும் எதிர்கொள்கின்றனர். அவற்றைத் தீர்க்க முற்படும்போது உங்கள் மனநல நல்வாழ்வைப் பேண உதவும் நடைமுறை வழிகள் குறித்து உங்களை அறிவுறுத்த இந்தப் புத்தகம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், தொழில்முறை ரீதியான உதவி கிடைக்கும் வரை நண்பர்கள், அன்றாடம் பழகுபவர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் அந்த நபருக்கு எவ்வாறு அடிப்படை மனநல ஆதரவை வழங்குவது அல்லது ஒரு அடிப்படை மனநல உதவியாளராக எவ்வாறு செயற்படுவது என்பது குறித்தும் இப் புத்தகம் விளக்குகிறது.

இந்தப் புத்தகம் எதைப் பற்றி கலந்துரையாடவில்லை?

இந்தப் புத்தகத்தை தொழில்முறை ரீதியான மனநல சேவைகளை வழங்குவதற்காகப் பயன்படுத்த முடியாது. உங்களது அல்லது வேறு ஒருவரது மனநோய் அல்லது அதன் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய இப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. இது ஒரு மருத்துவப் புத்தகம் அல்ல, ஒரு நபருக்கு எந்த மாதிரியான மனநல நிலை உள்ளது என்பதைக் கண்டறியவோ அல்லது தீர்மானிக்கவோ இந்தப் புத்தகத்தால் முடியாது. மனநல நிலை குறித்து முறையான முடிவை தகுதியுள்ள ஒரு மருத்துவர், மனநல மருத்துவர் அல்லது உளவியலாளரால் மட்டுமே எடுக்க முடியும் என்பதுடன், இந்த அறிவுறுத்தல்கள் ஒரு நபரின் மனநலம் குறித்து இறுதி முடிவை வழங்குவதில்லை.

மேலும், தொழில்முறை உதவியைப் பெறுவதற்குப் பதிலாக இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். உளவளத்துணை, சிகிச்சை அல்லது மருத்துவ சிகிச்சைக்கு மாற்றீடாகப் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது. ஒரு பிரச்சினை எவ்வளவு தீவிரமானது மற்றும் ஒரு நபருக்கு எந்த மாதிரியான சிகிச்சை தேவை என்பதைத் தீர்மானிக்கும் திறன் இப் புத்தகத்திற்கு இல்லை.

இந்தப் புத்தகத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

இந்தப் புத்தகத்தைப் பல்வேறு வழிகளில் பயன்படுத்தலாம். இதைப் பயன்படுத்துவதற்கு என்று ஒரு குறிப்பிட்ட முறை இல்லை.

இந்தப் புத்தகத்தை ஒரு கருவிப் பெட்டியாகக் (Toolkit) கருதுங்கள். ஒரு வேலையைச் செய்ய உங்களுக்கு எல்லா கருவிகளும் ஒரே நேரத்தில் தேவைப்படாது, அந்த வேலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான கருவியை அல்லது கருவிகளை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். அவ்வாறே, ஒருவருக்கு உதவி தேவைப்படும்போது இந்தப் புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்களே புரிந்துகொள்வீர்கள்.

புரிந்துகொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ளவும் - பால்நிலை, பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் அடையாளம் போன்ற சொற்களை எளிய மொழியில் விளக்கும் ஒரு பகுதி இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ளது. மற்றவர்களைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ளவும், அவர்களுக்கு மரியாதையுடன் பேசவும், அனுதாபத்துடன் அவர்களுக்கு உதவவும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களை அடையாளம் காண - பல மனிதர்கள் மன வலியை மௌனமாகத் தாங்கிக்கொள்கிறார்கள். உங்களுக்கு அல்லது வேறு ஒருவருக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், சோகம் அல்லது பதற்றத்தின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பதை இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்குக் காட்டும்.

உங்களது நலனுக்காக - ஒரு LGBTIQ+ நபராக அல்லது அவர்களின் நண்பராக மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த, மன அமைதியை மேம்படுத்த மற்றும் நம்பிக்கையை வளர்க்கத் தேவையான ஆலோசனைகளும் எளிய முறைகளும் இதில் உள்ளன. மன ஆறுதல் தேவைப்படும்போது இதனை ஒரு நெருங்கிய நண்பராகக் கருதலாம்.

பாதுகாப்பான மற்றும் புரிதலுடனான ஆதரவைப் பெற - உதவி பெறுவது தொடர்பான அத்தியாயத்தில், LGBTIQ+ நபர்களின் தேவைகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவர்களுக்குச் சார்பாகச் செயற்படும் அமைப்புகள் மற்றும் நண்பராகச் செயற்படும் அமைப்புகளின் பெயர்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

விழிப்புணர்வு மற்றும் புரிதலை ஏற்படுத்த - நீங்கள் ஒரு ஆசிரியர், ஆலோசகர் அல்லது சமூகப் பணியாளராக இருந்தால், இந்தப் புத்தகத்தின் பகுதிகளைத் துண்டுப் பிரசுரங்களாக அல்லது பயிற்சித் திட்டங்களின் போது பகிர்ந்து கொள்ளலாம். பாடசாலைகள், வேலைத் தலங்கள் மற்றும் சமூகக் கூடங்களில் LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் கௌரவம் மற்றும் மனநலம் குறித்துக் கலந்துரையாட இது உதவும்.

எந்த வகையில் பயன்படுத்தினாலும், பாதுகாப்பு, புரிதல் மற்றும் கௌரவத்துடன் வாழ ஒவ்வொரு இலங்கையருக்கும் உரிமை உண்டு என்பதை இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கு நினைவூட்டும் என்று நம்புகிறோம். சரியான உரையாடல், அனுதாபத்துடனான செயல் மற்றும் திறந்த மனதின் மூலம் மிகவும் கருணையுள்ள மற்றும் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய ஓர் இலங்கையை உருவாக்க இது உதவும்.

இந்தப் புத்தகம் உருவாக்கப்பட்ட செயல்முறை

ஒரு மனநல சேவை நிபுணராக, கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களின் வலி, தைரியம் மற்றும் வலிமையினை நான் கண்டுள்ளேன். அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றியதன் காரணமாக பல சந்தர்ப்பங்களில் நானுமே அவதூறுகளை எதிர்கொண்டுள்ளேன். அந்தச் சவால்கள் அவர்கள் சார்பாகக் குரல் கொடுப்பதற்கான எனது தேவையையும் ஆர்வத்தையும் அதிகரித்ததுடன், அத்தகைய உதவி ஏன் அவசியமானது என்பதையும் எனக்கு மீண்டும் நினைவூட்டியது. அதனால்தான் இந்தப் புத்தகத்தின் முதன்மை எழுத்தாளராக நான் பணியாற்றுகிறேன். இந்தப் புத்தகம் கடந்த 23 ஆண்டுகளாக நான் பெற்ற அனுபவங்களின் அடிப்படையில் உருவானது.

இலங்கையில் சம உரிமைகள் மற்றும் LGBTIQ+ செயற்பாட்டுக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட சிவில் சமூக அமைப்பான Equite (ஈக்விட்டி) அமைப்புடன் இணைந்தே இப் புத்தகத்தை நான் எழுதினேன். நான் முதன்மை ஆசிரியராகப் பணியாற்றிய அதேவேளை, இதன் உள்ளடக்கம், ஓட்டம் மற்றும் சாராம்சத்தை வடிவமைப்பதில் Equite அமைப்பு உதவியது. அவர்கள் திரட்டிய பல அனுபவங்கள் ஊடாக, இந்தப் புத்தகத்தைப் பயனுள்ள மற்றும் வாசகர் நட்புமிக்க, நடைமுறை வழிகாட்டியாக மாற்றுவதற்குத் தேவையான ஆலோசனைகள் கிடைத்தன. Equite குழுவின் அர்ப்பணிப்பு மற்றும் பங்களிப்பு மூலம் இது ஒரு அர்த்தமுள்ள மற்றும் திருப்திகரமான பணியாக மட்டுமன்றி, மகிழ்ச்சி தரும் ஒரு விடயமாகவும் மாறியுள்ளது.

இலங்கை முழுவதும் உள்ள 122 LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களுடன் ஒரு கணக்கெடுப்பை நடத்தி, அவர்களின் பதில்களை ஆய்வு செய்தோம். அவற்றிலிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையிலேயே இந்தப் புத்தகத்தின் அத்தியாயங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மேலும் நாங்கள் இரண்டு செயலமர்வுகள் நடத்தினோம். அதில் மனநல ஆதரவு மற்றும் சேவைகளை வழங்கும் நிபுணர்கள், விசேட வைத்தியர்கள், சிவில் சமூக அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகள், இலங்கை பொலிஸார், LGBTIQ+ சமூக செயற்றப்பட்டாளர்கள் உட்பட 25 பேரின் கருத்துகளைப் பெற்றுக்கொண்டோம். இந்த வழிகாட்டி தயாரிக்கப்படுவதற்கு முன்னரும், இறுதி வரைவு தயாரிக்கப்பட்ட பின்னரும் இந்த அமர்வுகள் நடைபெற்றதுடன், வரைவு அறிக்கை அவர்கள் அனைவருக்கும் பகிரப்பட்டு, அவர்களின் கருத்துகளுக்கு ஏற்ப உள்ளடக்கம் பொருத்தமான முறையில் மாற்றியமைக்கப்பட்டது. பங்குதாரர்களின் பட்டியலை இப் புத்தகத்தின் இறுதிப் பகுதியில் நீங்கள் காணலாம். இவைச் சார்ந்து, கேள்விப்பட்ட மற்றும் நேரில் கண்ட அவர்களின் அனுபவங்கள் இந்நூலின் உள்ளடக்கத்தை மேலும் வலுப்படுத்தியுள்ளன.

LGBTIQ+ நபர்கள் தொடர்பான சர்வதேச மனநல வழிகாட்டல்கள் மற்றும் உள்நாட்டு, சர்வதேச ரீதியில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளை நாங்கள் ஆராய்ததோடு, உள்ளடக்கத்தின் தொழில்நுட்ப ரீதியான துல்லியத்தை உறுதிப்படுத்துவது இந்நூல் முழுவதிலும் எமது பிரதான இலக்காக இருந்தது.

அதோடு நாங்கள் சில நேரங்களில் ஆதரவாகவும் சில நேரங்களில் விமர்சன ரீதியாகவும் பிரதான ஊடகங்களிலும் சமூக ஊடகங்களிலும் எழும் பல்வேறு குரல்களை வளங்களாகப் பயன்படுத்தினோம். இப் படைப்பு அது பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் சமூகத்தை உள்ளடக்கிய மற்றும் அச்சமூகத்தின் உண்மையான பதிவாக மாறுவதற்கு ஒவ்வொரு கருத்தும், யோசனையும் மற்றும் சவாலும் உதவியது.

இந்தப் புத்தகம் நேர்மையான உணர்வுடனும் மிகுந்த தேவையுடனும் எழுதப்பட்டுள்ளதுடன், இதில் அறிவியல் தகவல்கள், அனுதாபம் மற்றும் நாம் எதிர்கொண்ட சம்பவங்களையும் உள்ளடக்கியுள்ளோம். இது வெறும் அறிவுரை வழங்கும் புத்தகம் மட்டுமல்ல, இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களுக்குத் தேவைப்பட்ட போதிலும் இதுவரை கண்டறிய முடியாத தகவல்கள் இதன் ஊடாக முன்வைக்கப்படுகின்றன. சிறிய அளவிலாவது இது காட்டுவது யாதெனில், பல ஆண்டுகளாக நாம் செய்த கடின உழைப்பு, கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் மற்றும் அடைந்துள்ள வெற்றிகளையே ஆகும். இது ஒவ்வொரு இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபருக்கும் மனநலம் சார்ந்த ஆதரவை வழங்குவதற்கான ஒரு காத்திரமான படியாகும்.

அத்தியாயம் 2

அனுபவங்கள்

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களின் மன ஆரோக்கியம்

இலங்கை முழுவதும் பல LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் தைரியத்துடனும் வலிமையுடனும் வாழ்கின்றனர். அவர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகளுக்குள் அழகு போலவே வலியும் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு இலங்கையரையும் போலவே அவர்களும் சிரிக்கிறார்கள், நேசிக்கிறார்கள், கனவு காண்கிறார்கள் மற்றும் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள். ஆனால், பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் சிக்கலான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வதுடன், மற்றவர்களுக்குத் தெரியாத பல பிரச்சினைகளுடன் வாழ்கின்றனர்.

"என்னால் நானாக இருக்க முடியவில்லை"

"எனது பெற்றோர்களுக்குத் தெரிந்தால் என்ன நடக்கும்?"

"நான் எப்போதும் அவதானத்திற்குரிய நபராகவே காணப்படுகிறேன்"

"எனக்கு பாதுகாப்பான இடம் இல்லை"

இத்தகைய பிரச்சினைகள் அவர்களின் மனநல நல்வாழ்வில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. பலர் அனுபவிக்கும் ஆனால் அரிதாகவே பேசப்படும் சில விடயங்கள் இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த அத்தியாயத்தின் ஊடாக, இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களின் அனுபவங்கள் மற்றும் அவை தொடர்பாக அவர்கள் எடுத்த நடவடிக்கைகள் குறித்துக் கலந்துரையாடப்படுகின்றன.

இலங்கையர்கள் எதிர்கொள்ளும் பொதுவான பிரச்சினைகளுக்கு மேலதிகமாக, LGBTIQ+ சமூகத்தைச் சேர்ந்தவராக இருப்பதன் காரணமாக இவர்கள் பல்வேறு வகையான பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

ஒரு நபர் LGBTIQ+ சமூகத்தை சேர்ந்தவராக இருப்பது மனநோய் அல்ல. LGBTIQ+ சமூகத்தை சேர்ந்தவராக இருப்பது மன ஆரோக்கியம் பலவீனமடைவதற்குக் காரணமும் அல்ல. மனநலப் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் மக்கள் LGBTIQ+ நபர்களை நடத்தும் விதத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

1. வாழ்க்கைச் சவால்கள்

LGBTIQ+ நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் சில சவால்கள் அவர்களின் மனநலனுக்கு இடையூறு விளைவிப்பது மட்டுமல்லாமல், அவை மனநல நோய்கள் உருவாவதற்கும் காரணமாக அமையலாம். அத்தகைய சில சவால்கள் குறித்து இங்கு ஆராய்வோம்.

தொடர்ச்சியாகப் புறக்கணிக்கப்படுவோம் என்ற பயம்

குடும்பத்தாரால் புறக்கணிக்கப்படுதல் அல்லது குடும்பத்தினரைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காகத் தன்னை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய அழுத்தம்.

பெரும்பாலான இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்கள் தமது குடும்பத்தை நேசிப்பதுடன் மதிக்கவும் செய்கிறார்கள். எனவே அவர்களை ஏமாற்றமடையச் செய்ய அஞ்சுகிறார்கள். சில குடும்பங்கள் LGBTIQ+ நபர்களைப் புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக்கொண்டாலும், சில குடும்பங்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை. துரதிர்ஷ்டவசமாக, சில LGBTIQ+ நபர்கள் தமது குடும்பத்திற்குள்ளேயே துன்புறுத்தல்களையும் வன்முறை அனுபவங்களையும் எதிர்கொள்கின்றனர். குடும்பத்தினர் ஒன்று கூடும் சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு பெயர்களைச் சூட்டிப் பரிகாசம் செய்வது அடிக்கடி நடப்பதுடன், அது அவர்களுக்கு மிகுந்த வேதனையை அளிக்கிறது. இத்தகைய துன்புறுத்தல்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் உடல் ரீதியான வன்முறை வரை வளரக்கூடும். குடும்பத்திற்குள் அமைதியைப் பேணுவதற்காக, சில நபர்கள் “மாறும்படி”, திருமணம் செய்யும்படி அல்லது சமூகம் எதிர்பார்க்கும் விதிகளுக்கு அமைய நடக்கும்படி அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். ஒருவருடைய உண்மையான இயல்புகளை மறைத்துக்கொண்டு, குடும்பத்தினரைத் திருப்திப்படுத்த முயற்சிப்பது மன அழுத்தம், துக்கம் மற்றும் தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

திருமணம் செய்துகொள்ளுமாறு விடுக்கப்படும் அழுத்தமும் அதன் மோசமான விளைவுகளும்.

குடும்பத்தின் கௌரவம், சமூக அந்தஸ்து அல்லது பாரம்பரியத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பலருக்கும் திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு அழுத்தம் கொடுக்கப்படுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களிலும் இது பெரும் அழுத்தத்தையும்,

துக்கத்தையும், பயத்தையும் ஏற்படுத்துவதோடு, சில LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் இத்தகைய அழுத்தங்களை மௌனமாகத் தாங்கிக்கொண்டு, தமது அடையாளத்தை மறைத்துத் திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர்கள் தமது குடும்பத்திற்குள் அமைதியைப் பேணவும், குடும்பத்தினரின் எதிர்பார்ப்புகளைக் காப்பாற்றவும் நினைக்கிறார்கள்.

ஆயினும், இது குறித்து எதனையும் கூறாமல் மௌனமாக வாழ்வது உங்களுக்குப் பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும். நீங்கள் விரும்பியபடி வாழ முடியாததால் மிகுந்த துக்கம், கவலை மற்றும் சோர்வு ஏற்படக்கூடும். காலப்போக்கில், இது ஒருவரது மன ஆரோக்கியத்தையும் சுய மதிப்பையும் பாதிக்கலாம். மேலும், இத்தகைய சம்பவங்களால் தமது துணையின் உண்மையான அடையாளத்தை அறியாமல் அவர்களைத் திருமணம் செய்யும் நபரும் கடுமையான வேதனைக்கு உள்ளாக நேரிடும். இவ்வாறானதொரு நிலை ஏற்படும்போது அனைவரும் துயரத்தையே அனுபவிக்கிறார்கள்.

தனது LGBTIQ+ சமூக அடையாளத்தை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தும் முன்னரே அது கசிந்துவிடும் என்ற கவலை

மற்றவர்கள் தனது அடையாளத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொண்டு, தனது அனுமதியின்றி அதனை வெளிப்படுத்தி விடுவார்களோ என்று சில LGBTIQ+ சமூகத்தினர் அஞ்சுகிறார்கள். இவ்வாறான தகவல்கள் கிசுகிசுக்கள், சமூக ஊடகங்கள் அல்லது தான் நம்பிய ஒருவரின் ஊடாகக் கசியக்கூடும். இத்தகைய கவலையுடனேயே வாழ்வதால் ஒரு நபர் எப்போதும் பதற்றத்துடனும் , தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீது சந்தேகத்துடனும் இருக்க நேரிடும்.

சமூக எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப வாழ முயற்சித்தல்.

பாலினம், பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது திருமணம் தொடர்பான சமூகக் கருத்துக்களுக்கு இணங்க மக்கள் வாழ வேண்டும் என்று சமூகம் எதிர்பார்க்கிறது. சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க அல்லது மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றி தவறாக எண்ணுவதைத் தடுக்க, சமூகம் ''இயல்பானது'' என்று எதனை ஏற்றுக் கொள்கிறதோ அவ்வாறே வாழ இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் முயற்சிக்கக்கூடும். இந்த நடிப்பு அல்லது உண்மையற்ற நடத்தை காரணமாக மன ரீதியான சலிப்பு ஏற்படலாம்.

பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்காகத் தனது LGBTIQ+ சமூக அடையாளத்தை மறைக்க வேண்டும் என்று எண்ணுதல்.

பல இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களின் பாதுகாப்பு அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளான நிலையிலேயே காணப்படுகிறது. துன்புறுத்தல்கள், வன்முறை அல்லது பாகுபாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பலரும் தமது அடையாளத்தை மறைக்கிறார்கள். இவ்வாறு மறைந்து வாழ்வது உடல் ரீதியான பாதுகாப்பை வழங்கினாலும், மன ரீதியாக வேதனை தரக்கூடியது. தனது LGBTIQ+ சமூக அடையாளத்திற்கு ஏற்ப வாழ முடியாமல் போவதால் தனிமை, தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் மற்றும் சுய நம்பிக்கை குறைதல் போன்ற பல்வேறு கசப்பான அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன.

மத மற்றும் கலாசார ரீதியான அழுத்தம்.

இலங்கையின் அன்றாட வாழ்விலும் குடும்பக் கட்டமைப்பிலும் மதம் மற்றும் கலாசாரத்திற்கு உயரிய மதிப்பளிக்கப்படுகிறது. சில இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக நபர்கள், தமது அடையாளம் தவறானது, பாவம் அல்லது பாரம்பரியத்திற்கு எதிரானது எனக் கூறியே குடும்பச் சூழலில் வளர்க்கப்படுகிறார்கள். இத்தகைய கருத்துக்களைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்க நேரிடுவதால், அவர்கள் தம்மீதே சந்தேகம் கொள்ளவும், ஏதோ தவறு செய்துவிட்டது போன்ற உணர்வு, வெட்கம் மற்றும் பயம் கொள்ளவும் வாய்ப்புள்ளது. பல நபர்கள் தமது மத நம்பிக்கைகள் அல்லது கலாசாரத்திற்கும் தமது தனிப்பட்ட அடையாளத்திற்கும் இடையில் சிக்கியிருப்பதாக உணர்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் தமது சமூகத்திற்குள்ளேயே ஓரங்கட்டப்படுவதாக உணர்கிறார்கள்.

சமூகத்தால் இழிவு படுத்தப்படல் மற்றும் பாகுபாட்டிற்கு ஆளாகுதல்.

குறிப்பிட்ட சில கலாசார மற்றும் மதக் கருத்துக்கள் சார்ந்த சமூக இழிவு மற்றும் விழிப்புணர்வு இன்மையால், LGBTIQ+ சமூகம் குறித்துப் போதிய புரிதல் சமூகத்தில் இருப்பதில்லை. இதன் அடிப்படையில் வீடு, பாடசாலை, வேலைத்தலம், சுகாதார சேவை நிலையங்கள் அல்லது பொது சேவை வழங்கும் இடங்களில் காட்டப்படும் பாகுபாடுகள் காரணமாகப் பின்வரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

சமூக இழிவு மற்றும் எதிர்ப்பினால் ஏற்படும் வெட்கமும் முரண்பாடுகளும்

தமது பால்நிலை அடையாளம் அல்லது பாலியல் நோக்குநிலை குறித்து சமூகம், குடும்பம், மதம் அல்லது ஊடகங்கள் வாயிலாகக் கேட்கக் கிடைக்கும் எதிர்மறையான விடயங்களை LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் நம்பத் தொடங்கும்போது, அவர்களுக்குள்ளேயே ஒருவித வெட்கம் உண்டாகிறது. எவரும் அவர்களுக்கு நேரடியாக எதிர்ப்புத் தெரிவிக்காத போதிலும், இந்தத் தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணங்கள் அவர்கள் மனதிற்குள் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கலாம்.

ஒரு நபருக்கு இத்தகைய எண்ணங்கள் ஏற்படக்கூடும்:

தமது LGBTIQ+ சமூக அடையாளம் ''தவறானது'' அல்லது ''கெட்டது'' என்று அவர்கள் நினைக்கக்கூடும். அதனால் ஏற்படும் பயம் அல்லது குற்ற உணர்வு காரணமாகத் தமது உண்மையான இயல்புகளை மறைக்க முயலலாம். இதன் விளைவாகத் தனிமை, பதற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.

தமது அடையாளம் குடும்பம், கலாசார எதிர்பார்ப்புகள் அல்லது மத நம்பிக்கைகளுக்கு இடையே சிக்கிக்கொண்டதாக உணரக்கூடும். இந்நிலை குழப்பத்தையும் தம்மீதான சந்தேகத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இதன் காரணமாக LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் அடிக்கடி தமது அடையாளத்தைக் கேள்விக்குள்ளாக்குவதுடன், தாம் அன்பு மற்றும் மரியாதையைப் பெறத் தகுதியற்றவர்கள் எனவும் எண்ணுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு தாம் குறித்த சுயமரியாதை குறையக்கூடும்.

துன்புறுத்தல் மற்றும் வன்முறை

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்தினர் இத்தகைய சம்பவங்களை அடிக்கடி எதிர்கொள்வதோடு, இவை நிஜ வாழ்விலோ அல்லது இணையத்திலோ நிகழலாம். மேலும் இவ்வாறான துன்புறுத்தல்கள் உடல் ரீதியானதாகவோ, வாய்மொழி ரீதியானதாகவோ அல்லது மன ரீதியானதாகவோ அமையலாம். LGBTIQ+ சமூகத்தினர் தமது வீடுகள், பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள் அல்லது சமூகக் கூடங்கள் என அவர்கள் நடமாடும் மற்றும் வாழும் அனைத்து இடங்களிலும் இத்தகைய இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

விழிப்புணர்வு இன்மை மற்றும் கட்டுக்கதைகள்

LGBTIQ+ சமூகம் குறித்த கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான தகவல்கள் காரணமாக மன அழுத்தம், பயம், வெட்கம் மற்றும் தனிமை ஏற்படக்கூடும். இது அவர்களின் மனநலத்தைப் பாதிக்கிறது. இவ்வாறான கட்டுக்கதைகள் தொடர்ச்சியாகக் கூறப்படும்போது, மற்றவர்கள் மட்டுமன்றி LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களும் அவற்றை உண்மை என நம்பத் தொடங்குகிறார்கள்.

சில நபர்கள் இது குறித்த அறிவியல் உண்மைகளை அறிந்திருக்கலாம். இருப்பினும், நீண்ட காலமாக LGBTIQ+ சமூகத்தினர் குறித்து ஒரு பயம் நிலவும்போது, மக்கள் அந்தப் பயத்தின் அடிப்படையிலேயே செயற்படுகிறார்கள். மேலும், சிலர் LGBTIQ+ சமூகத்தை ஓர் அரசியல் ஆயுதமாகப் பயன்படுத்துவதுடன், திட்டமிட்டு இக்கட்டுக்கதைகளை உருவாக்கிப் பரப்புகின்றனர்.

குற்றமயமாக்கல் மற்றும் சட்டப் பாதுகாப்பின்மை

இலங்கையில் LGBTIQ+ சமூகத்தினர் தொடர்பான நடைமுறைச் சட்டங்கள் அவர்களுக்கு ஆதரவாக இல்லாமை அவர்களின் மனநலத்தை பாதிக்கின்றது. சில சட்டங்கள் தன்பாலீர்ப்பு உறவுகளையும் பல்வேறு பால்நிலை அடையாளங்களையும் அங்கீகரிப்பதில்லை. இச்சட்டங்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயம், அழுத்தம் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் தமது பாதுகாப்பு, பாகுபாடு மற்றும் அநீதியான நடமுறை குறித்துப் பல இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்கள் கவலையுடன் வாழ்கின்றனர். இதன் காரணமாக, அவர்கள் சட்ட

உதவியைப் பெற முயற்சிப்பதையோ அல்லது தமது வாழ்க்கை குறித்துச் சுதந்திரமாகப் பேசுவதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள நேரிடுகிறது. சட்ட ரீதியான தெளிவான பாதுகாப்பு இல்லாததால், மற்றவர்களுக்கு நிகராகத் தாமும் சமூகத்தால் மதிக்கப்படுவதாகவோ அங்கீகரிக்கப்படுவதாகவோ அவர்கள் உணர்வதில்லை. இதனால் பதற்றம், தனிமை மற்றும் மன உளைச்சல் அதிகரிக்கக்கூடும்.

பாதுகாப்பான இடங்கள் மற்றும் சேவை தட்டுப்பாடுகள்

சில சந்தர்ப்பங்களில், LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு அவர்களுக்கே உரித்தான தனித்துவமான தேவைகள் காணப்படுகின்றன. இத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான முறையான பொறிமுறை இல்லை என்பது நாம் அறிந்ததே. அத்துடன், சில பராமரிப்புச் சேவை வழங்குநர்களின் உணர்திறன் அற்ற போக்கு ஒரு சிக்கலான விடயமாக திகழ்கிறது. இலங்கையில் LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணிகளாக இத்தகைய பிரச்சினைகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு முன்னர் நாம் மேற்கொண்ட ஆய்வின் போது, சில LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்கள் பகிர்ந்துகொண்ட கருத்துக்கள் வருமாறு:

“மனநல மருத்துவர் எனது பிரச்சினையை மருந்துச் சீட்டில் எழுதினார்... அது இன்றும் எனது மனதிற்குப் பெரும் பாரமாக இருக்கிறது.”

“என்னைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒரு உளச்சிகிச்சையாளரைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினமாக இருந்தது.”

“LGBTIQ+ சமூகத்தினர் மனநல சேவைகளைப் பெறுவதற்கு மிகக் குறைவான இடங்களே உள்ளன.”

“மனநல உதவி பெற முயற்சி செய்த அந்த முழு அனுபவமே எனக்கு விரக்தியைத் தந்தது. அதனால் எனது மனக் காயவடு மேலும் மோசமடைந்தது. நான் தற்கொலைக்கு முயன்றபோது, ‘அது தற்கொலை முயற்சியைப் போலத் தெரியவில்லை’ என்று ஒரு உளவியலாளர் கூறினார். எனக்குத் தோன்றியதை விளக்க நான் மிகவும் முயற்சி செய்தேன். இலங்கையில் இனி எந்தவொரு மருத்துவரையும் சந்திப்பதைப் பற்றி நான் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க மாட்டேன்.”

“உதவி பெறச் சென்றபோது எனது வலி இன்னும் மோசமானது.”

மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் சில காரணிகள் தனிநபர்களின் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் மற்றும் இலங்கையின் சுகாதாரக் கட்டமைப்பு இயங்கும் விதம் காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றன.

“பால்நிலை மாற்றச் செயல்முறையை முடித்தவர்களுக்கு, அதன் பின்னர் தமது மன ஆரோக்கியம் குறித்துத் தொடர் கண்காணிப்புச் சேவைகள் இல்லை.”

“LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களுக்குச் சேவை வழங்குநர்கள், தமது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தாத LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு உதவி செய்வதில்லை.”

“இலங்கையில் மனநலச் சேவைகள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவை.”

“LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு சார்பான சேவைகளை வழங்கக்கூடிய (அதிக பணம் அறவிடாத) ஒரு மருத்துவர் இருந்திருந்தால், என்னால் நிறைய உதவிகளைப் பெற்றிருக்க முடியும்.”

பல ஆண்டுகளாக இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றியபோது அவர்கள் என்னிடம் கூறியவை:

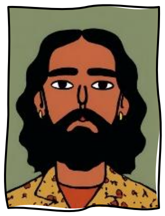
“நான் என்ன செய்ததற்காக இந்தத் துன்பங்களை அனுபவிக்கிறேன் டாக்டர்? என்னை ஒரு கூட்டத்திற்கு முன்னால் நிறுத்தி, நான் நேசித்த ஒரு பையனுக்குக் குறுஞ்செய்தி அனுப்பினேன் என்று கூறி அவமானப்படுத்தினார்கள்.”

பாடசாலை செல்லும் ஒரு விடலைப் பருவச் சிறுவன்

“டாக்டர், நான் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கவில்லை, ஒவ்வொரு நாளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செத்துக்கொண்டிருக்கிறேன்.”

அரசு மருத்துவமனையில் பணியாற்றும் ஒரு லெஸ்பியன் செவிலியர்

“நான் எனது பிறப்புச் சான்றிதழை மாற்றச் சென்றேன். அங்கிருந்த அதிகாரி எனது சட்டையைக் கழற்றச் சொன்னார். எனது சட்டையின் கீழ் என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்க ஏனைய அதிகாரிகளையும் அவர் அழைத்தார். நான் மிகவும் நிலைகுலைந்து போனேன்.”



ஒரு திருநம்பி

“டாக்டர், அன்று நான் கடற்பக்கத்திற்குச் சென்றது மீண்டும் ஒருபோதும் திரும்பி வரக்கூடாது என்ற எண்ணத்துடன்தான்... ஆனால் எனது தலைவிதி இன்னும் பெரிது, நான் காப்பாற்றப்பட்டேன்.”

ஒரு திருநம்பி

ஒரு நபர் நீண்ட காலமாகப் பாதுகாப்பு, புரிதல் அல்லது அங்கீகாரம் இல்லாமல் வாழும்போது, மனமும் உடலும் அதற்கு எதிர்வினை ஆற்றுகின்றன. மனநலம் ஏன் சவாலுக்கு உள்ளாகியுள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதே இதன் முதல் படியாகும். அடுத்ததாக, இது குறித்து விரிவாகப் பார்ப்போம்.

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்கான மனநலத் துலங்கல்கள்

நீங்கள்,

- எப்போதும் விழிப்புடனும் எச்சரிக்கையுடனும் இருப்பதனால்,
- வாழ்க்கையின் பல்வேறு பக்கங்களை மறக்க முயற்சிப்பதனால்,
- எதன் மீதும் நம்பிக்கையின்றி வாழ்வதனால்,
- வெட்கப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற போதிலும் வெட்கத்தைத் தாங்கிக்கொண்டு இருப்பதனால், அன்றாடச் சவால்கள் உங்களுக்குத் தரும் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

இந்தச் சவால்களுக்கு ஒருவரது மனமும் உடலும் எதிர்வினை ஆற்றுவதோடு, இந்தத் துலங்கல் முறையானது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். உதாரணமாக, ஆளுமை, உங்களுக்கே உரித்தான தனித்துவமான பண்புகள், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவு மற்றும் அந்த ஆதரவைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் என்பவற்றை இதற்குக் காரணமாகக் கூறலாம். ஆனால், ஒரு நபர் எவ்வளவு வலிமையானவராக

இருந்தாலும், தொடர்ச்சியாகச் சவால்களை எதிர்கொள்வது எவருக்கும் ஒரு மனவடுவை (Trauma) ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இலங்கையில் உள்ள LGBTIQ+ மக்கள் தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைச் சமாளிக்க மேற்கொள்ளும் மனநலத் தீர்வுகள் குறித்துப் பேசுவோம்.

மன அழுத்தம், வேதனை மற்றும் நெருக்கடி

மன அழுத்தம் சவால்களுக்கு ஏற்படும் ஒரு இயல்பான எதிர்வினையாகும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், ஓய்வு அல்லது உதவி பெறுவதன் மூலம் இது சீரடையும்.

மன வேதனை துக்கம், பயம், கோபம் அல்லது தனிமை போன்ற உணர்வுகள் தீவிரமாகத் தோன்றுவதும், அவ்வுணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமம் ஏற்படுவதுமாகும். இது நீங்கள் சிந்திக்கும் விதம், உணரும் விதம், உறக்கம், வேலை மற்றும் பிறருடன் பழகும் விதம் ஆகியவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். ஒருவர் முடங்கிப்போனது போன்றோ அல்லது அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாது போனது போன்றோ உணரலாம். இவை வெளியாட்களுக்குத் தெரியாவிட்டாலும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய உண்மையான சிக்கல்களாகும்.

அவர்களைப் புரிந்துகொள்வது, முன்முடிவுகள் இன்றி அவர்களுக்குச் செவிமடுப்பது மற்றும் அவர்களின் தனிமையைக் குறைக்க உதவுவதன் மூலம் வேதனையைக் குறைத்து, அது மோசமடைவதைத் தடுக்க முடியும். மன வேதனை என்பது கடினமான அனுபவங்களுக்கான ஒரு இயற்கையான எதிர்வினையாகும். இதன் பொருள் ஒருவர் பலவீனமானவர் என்பதல்ல.

மன நெருக்கடி ஒரு நபரின் தாங்குதிறனை மீறிய நிலை ஏற்படும்போதும், தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும்போதும் இந்நிலை உருவாகிறது.

பெரும்பாலான மனநல நெருக்கடி நிலைகளின் போது பின்வரும் அறிகுறிகளை இனங்காணலாம்:

- தான் முழுமையாக அகப்பட்டிருப்பதாகவும், நம்பிக்கையற்ற நிலையில் இருப்பதாகவும் அல்லது தனது கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டதாகவும் உணர்தல்.
- தற்கொலை செய்துகொள்ளுதல் அல்லது தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளுதல் போன்ற எண்ணங்கள் ஏற்படுதல்.

- அடிக்கடி உணரப்படும் திடீர் பேரச்சம் அல்லது தணியாத மன உளைச்சல்.
- யதார்த்தத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல் (உதாரணமாக, மனம் குழப்பமடைந்துள்ளதாக உணர்தல், வழிதவறியது போன்ற நடத்தை, ஆக்ரோஷமாக நடந்துகொள்ளுதல், மற்றவர்களுக்குக் கேட்காத அல்லது தெரியாத விடயங்களைக் கேட்டல் அல்லது காணுதல்).
- சாதாரண, அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் போதல் அல்லது தனது உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாமல் போதல்.
- உணவு உட்கொள்ளுதல் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் போதல்.

சாதாரண நெருக்கடி நிலைமையை எதிர்கொள்ளும் திறனுடன் அல்லது விதத்தில், ஒரு தீவிர மனநல நெருக்கடியை எதிர்கொள்ள முடியாது. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு நபருக்குத் தேவைப்படுவது உடனடி ஆதரவே தவிர, ஆலோசனைகளோ அல்லது அவர்கள் குறித்த பல்வேறு முன்முடிவுகளோ அல்ல. இவ்வாறான நிலையில் உங்களது பாதுகாப்பு மற்றெல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானதாகும். அத்துடன் நம்பிக்கைக்குரிய நபர்கள், உதவி வழங்கும் சேவைகள் அல்லது அவசர காலங்களில் துலங்குபவர்களின் உதவி தேவைப்படலாம். ஒரு நெருக்கடி நிலையை முன்கூட்டியே கண்டறிவது, பல பாதிப்புகளைத் தவிர்ப்பதுடன் உயிர்களையும் காப்பாற்ற உதவும். குறிப்பாகச் சமூகத்தால் பாகுபாடுகளுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு, தனிமைப்படுத்தப்பட்டு, உதவி பெற அஞ்சுபவர்களாக இருக்கும் LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு இது பாதுகாப்பானதாக அமையும்.

ஓரங்கட்டப்படுவதால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் - இதனைத் தனித்துவமாகக் குறிப்பிட வேண்டும். ஒருவர் ஏதேனும் ஒரு ஒதுக்கப்பட்ட குழுவில் இருக்கும்போது, அனைவரும் எதிர்கொள்ளும் அன்றாட சவால்களுக்கு மேலதிகமாக, அக்குழுவினர் தொடர்ச்சியாக எதிர்கொள்ளும் விசேட சவால்கள் காரணமாக இந்த அழுத்தத்திற்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்கள் ஒரு பால்நிலை சிறுபான்மை குழுவைச் சார்ந்தவர்களா திகழ்வதோடு, இந்த அழுத்தத்தையும் எதிர்கொள்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் அழுத்தங்களுக்கு மேலதிகமாக, சமூகத்தால் சுமத்தப்படும் இழிவு, பாகுபாடு மற்றும் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒரு சமூகத்தில் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் உள்ள சவால்களால் ஏற்படும் அழுத்தமாகும்.

மன அழுத்தம், வேதனை மற்றும் நெருக்கடி காரணமாக LGBTIQ+ சமூங்கத்தினருக்கு பின்வரும் தனிநபர் துலங்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

பயம்

இலங்கையில் பல LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் தமது மனநல குழப்ப நிலைகளுடன் போராடுவதற்குப் பயமே பிரதான காரணமாகும். குடும்பத்தினரால் நிராகரிக்கப்படுதல், சமூகம் தம்மீது ஒரு கருத்தை உருவாக்குதல், துன்புறுத்தல் அல்லது தீங்கு விளைவித்தல் தொடர்பான பயத்துடன் பலரும் வாழ்கின்றனர். தாம் தயாராவதற்கு முன்பே தமது LGBTIQ+ சமூக அடையாளம் வெளிப்பட்டுவிடுமோ அல்லது தமது வேலை, வீடு அல்லது உறவுகளை இழக்க நேரிடுமோ என்று சிலர் அஞ்சுகிறார்கள். இத்தகைய பயத்துடன் நாள்தோறும் வாழ்வதால் ஒரு நபருக்குத் தொடர்ச்சியாக மன அழுத்தம், கவலை மற்றும் சோர்வு ஏற்படக்கூடும். இதனால் காலப்போக்கில் பதற்றம், துக்கம், நித்திரை தொடர்பான சிக்கல்கள் மற்றும் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பயம் காரணமாக மக்கள் தமது உணர்வுகளை மறைத்து வைப்பதோடு உதவி கோராமலும் இருக்கக்கூடும், அதன் விளைவாக மனநலப் பிரச்சினைகள் மேலும் அதிகரிக்கக்கூடும்.

தனிமையும் ஒதுங்கியிருத்தலும்

எவரும் உங்களைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை என உணர்வதால் LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லக்கூடும். அவர்கள் நீண்ட காலத்தைத் தனிமையில் கழிப்பதுடன், பெருமளவிலான மக்கள் இருக்கும் இடங்களில் கூடத் தங்களை எவரும் கவனிப்பதில்லை என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடும்.

கோபம் மற்றும் திடீர் உணர்ச்சி வெடிப்புகள்

சமூக இழிவு மற்றும் பாகுபாடுகளை எதிர்கொள்ளும்போது, அன்றாட வாழ்வில் திடீர் கோபம், எரிச்சல், கூச்சலிடுதல், அழுதல் அல்லது மனரீதியான வீழ்ச்சிகள் ஏற்படலாம். இந்தக் கோபம் நிஜ வாழ்க்கையிலும் இணையத்தளங்கள் வழியாகவும் வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

பதற்றம்

பதற்றம் என்பது பல LGBTIQ+ சமூக நபர்களுக்கு தவிர்க்க முடியாத ஒரு சாதாரண அனுபவமாகும். மேலே கலந்துரையாடப்பட்டது போல, LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களுக்குப் பதற்றம் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. மக்கள் பதற்றத்துடன் இருக்கும்போது, அது அவர்களின் உடல், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகள் மூலம் வெளிப்படும்.

பதற்றம் தொடர்பான உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்,

- வேகமான இதயத் துடிப்பு
- சாதாரண அளவை விட அதிகமாக வியர்த்தல்
- உடல் நடுக்கம்
- நெஞ்சு இறுக்கம் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல்
- வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வு
- சோர்வாக இருக்கும்போது கூட ஓய்வெடுக்க முடியாமல் போதல்
- தசைகளில் ஒருவித அழுத்தம் அல்லது உடல் வலி

பதற்றம் காரணமாக எண்ணங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்,

- அடிக்கடி கவலையுடன் இருத்தல்
- ஏதோ ஒரு கெட்ட விடயம் நடக்கும் என எண்ணுதல்
- சிறிய விடயங்களைக் குறித்தும் மிக அதிகமாகச் சிந்தித்தல்
- அவதானம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்த முடியாது போய்விடுமோ என்ற பயம்
- தன்னைக் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள்

பதற்றம் காரணமாக உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்,

- அமைதியற்ற நிலை அல்லது கோபமடையும் தன்மை
- தெளிவான காரணமின்றி பயம் ஏற்படுதல்
- எரிச்சல் அல்லது முன்கோபம்
- மிகத் தீவிரமான உணர்வுகள்/எண்ணங்கள் ஏற்படுதல்
- படபடப்பு அல்லது ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருக்க முடியாமை போன்ற உணர்வு

பதற்றமானது ஒரு நபரின் நடத்தைகளிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது,

- குறிப்பிட்ட மனிதர்கள் அல்லது இடங்களைத் தவிர்த்தல்.
- ஒரே நிலையில் இருக்க முடியாமல் போதல் மற்றும் தொடர்ந்து அங்குமிங்கும் நகர்ந்து கொண்டிருத்தல்.
- பல்வேறு சூழ்நிலைகளிலிருந்தும் வெளியேற வேண்டும் எனத் தோன்றுதல்.
- நித்திரை கொள்வதில் சிரமங்கள்.
- எப்போதும் பின் பாதுகாப்பைத் தேடுதல்.
- உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்கள்.
- சில விடயங்களை மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதித்தல்.

திடீர் பேரச்சம் - பீதி பதற்றம் (Panic Attacks)

திடீர் பேரச்சம் அல்லது பீதி பதற்றமானது மிகவும் கவலைக்குரிய தருணங்களில் ஏற்படுகிறது. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உடலியல் அறிகுறிகள், அதனுடன் தொடர்புடைய மனநல அறிகுறிகளுடன் சேர்ந்து உருவாகின்றன. உதாரணமாக, நெஞ்சு வலி அல்லது நெஞ்சு இறுக்கம், வேகமாகச் சுவாசித்தல், தலைச்சுற்றல், நடுக்கம் அல்லது இதயம் திடீரென வேகமாகத் துடித்தல் போன்ற நிலைகள் சிலருக்கு ஏற்படலாம். தமக்கு ஏதோ பயங்கரமான விடயம் நடக்கப்போகிறது என்ற தீவிர பயம் அவர்களுக்கு ஏற்படும். இது மாரடைப்பு

போன்றதொரு நிலையாகத் தோன்றுவதுடன், சிலருக்குத் தனது கட்டுப்பாட்டை இழந்து, சித்தம் கலங்குவது போன்ற உணர்வும் ஏற்படக்கூடும்.

பதற்றமானது வாரக்கணக்கில் நீடித்தால், அது வேலை, கல்வி மற்றும் உறவுகளைப் பாதிப்பதோடு, நிலைமை மேலும் மோசமடைந்தால், அடிக்கடி இத்தகைய பதற்றங்கள் ஏற்பட்டால் மற்றும் அன்றாடச் சாதாரண நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க நேரிட்டால், அது குறித்துத் தொழில்முறை ரீதியான உதவி (Professional Support) தேவைப்படலாம்.

மனச்சோர்வு (Depression)

LGBTIQ+ சமூகத்தினர் எதிர்கொள்ளும் நீண்டகாலப் பிரச்சினைகளின் மற்றொரு பொதுவான விளைவாக மனச்சோர்வைக் குறிப்பிடலாம். மனச்சோர்வு என்பது தற்காலிகமான துக்கத்தை விட மேலானது. இது நீங்காத ஒரு துயரம், குறையாத ஒரு வெற்றிடமாகும். மிக முக்கியமாக, இதில் தொடர்ச்சியான நம்பிக்கையற்ற நிலையும் காணப்படும். இது ஒரு நபர் சிந்திக்கும், உணரும் மற்றும் அன்றாட வாழ்வை நடத்தும் விதம் ஆகியவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஒரு நிலையாகும். LGBTIQ+ சமூக நபர்களைப் பொறுத்தவரை, நிராகரிக்கப்படுதல், பாகுபாடுகளுக்கு உள்ளாதல், தனது அடையாளம் வெளிப்படுவது குறித்த பயம், குடும்ப அழுத்தம் அல்லது வன்முறை போன்ற விடயங்கள் மனச்சோர்வு என்ற நிலையுடன் தொடர்புபடலாம்.

மனச்சோர்வின் பொதுவான அறிகுறிகள் எவை எனப் பார்ப்போம்,

- பெரும்பாலான நேரங்களில் துக்கம், வெற்றிடம் அல்லது உணர்ச்சிகளற்ற நிலை காணப்படுதல்.
- நம்பிக்கையற்ற உணர்வு ஏற்படுதல்.
- முன்னர் ஆர்வத்துடன் செய்த விடயங்களில் விருப்பம் இல்லாது போதல்.
- எப்போதும் சோர்வாக உணர்தல், மிகக் குறைந்த ஆற்றல் இருப்பது போன்ற உணர்வு அல்லது தனது வேலைகளைத் தொடர்ந்து செய்வதற்குப் போதிய தென்பு இல்லை எனத் தோன்றுதல்.
- தான் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்பட்டு இருப்பதாகவும், தன் மீது எவரும் கவனம் செலுத்தவில்லை அல்லது அன்பு காட்டவில்லை என்றும் உணர்தல்.
- குறைந்த சுயமரியாதை மற்றும் தன்னம்பிக்கை காணப்படுதல்.
- நித்திரை தொடர்பான சிரமங்கள் அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக நித்திரை கொள்ளுதல்.
- வழக்கத்தை விட மிகக் குறைவாக அல்லது மிக அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளுதல்.
- தன்னால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்ற உணர்வு, குற்ற உணர்வு அல்லது தான் மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாரம் என்ற எண்ணம்.

- தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்படுதல் மற்றும் மரணத்தை விரும்புதல்.
- அவதானத்தைச் செலுத்துவதில் அல்லது முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமம்.
- நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது சமூகத்திடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்.
- கோபப்படுதல் அல்லது மௌனமாக இருப்பதன் மூலம் வேதனையை மறைத்தல்.
- பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வதற்காக வழக்கத்தை விட அதிகமாக மது அல்லது போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- மன ஆறுதலைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழியாக ஆபத்தான பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று அடிக்கடி தோன்றுமானால், நிலைமை தீவிரமாக இருப்பின் மற்றும் உங்களது பாதுகாப்பு தொடர்பான சிக்கல்கள் காணப்படுமாயின், அது ஓர் உளவளத்துணையாளர், உளச்சிகிச்சையாளர் அல்லது ஒரு மருத்துவரின் தொழில்முறைச் சேவை அவசியம் என்பதற்கான அடையாளமாகும். நாம் அனைவரும் எமது வாழ்வின் சில தருணங்களில் இவ்வறிகுறிகளில் பலவற்றை அனுபவித்திருக்கலாம். ஆனால், அவை நீண்ட காலம் நீடித்தால் மற்றும் பாரதூரமான நிலையை அடைந்தால் உதவி தேவைப்படலாம்.

தற்கொலை எண்ணங்கள் மனச்சோர்வுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன.

தற்கொலை எண்ணங்கள் என்பது மருத்துவ ரீதியான ஓர் அவசர நிலையாகும். அந்த நிலையைத் தீவிரமாகக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்!

தற்கொலை தொடர்பான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்,

- இறக்க வேண்டும் அல்லது வாழ விருப்பமில்லை என நிஜ வாழ்விலோ அல்லது இணையத்திலோ கூறுதல்.
- *"நான் இல்லாமல் இருந்தால் மற்றவர்களுக்கு நல்லது"* போன்ற கூற்றுகளைக் கூறுதல்.
- தான் அகப்பட்டிருப்பதாகவோ அல்லது நம்பிக்கையற்ற நிலையில் இருப்பதாகவோ உணர்தல், அல்லது தனக்கு எதிர்காலம் இல்லை என எண்ணுதல்.
- தனது தனிப்பட்ட சொத்துக்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்தல் அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து விடைபெறுவது போன்ற விடயங்களை திடீரெனக் கூறுதல்.
- தற்கொலை செய்துகொள்ளும் முறைகள் குறித்து இணையத்தில் தேடுதல்.

- நீண்ட காலத் துயரத்திற்குப் பிறகு, அசாதாரணமாக அமைதியாகக் காணப்படுதல்.

“மௌனமாக இருப்பது அல்லது எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் புறக்கணிப்பது ஆபத்தானது.”

திட்டமிட்டுத் தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளுதல், வேதனை அல்லது நெருக்கடி நிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய மற்றுமொரு நிலை இதுவாகும். மன வேதனையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகத் தனது உடலுக்குத் தானே காயங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதை இது குறிக்கும். இது மற்றவர்களின் அவதானத்தைப் பெறுவதற்காகச் செய்யப்படும் ஒரு செயலல்ல, அத்துடன் அச்செயலைச் செய்யும் நபர் இறக்க விரும்புகிறார் என்பதும் அதன் அர்த்தமல்ல. தாங்க முடியாத அளவு தீவிரமான உணர்வுகளிலிருந்து ஆறுதல் பெற, அவற்றைக்கட்டுப்படுத்த அல்லது அவற்றிலிருந்து விடுபடும் நோக்குடனேயே பலர் சுய-தீங்கு விளைவித்துக்கொள்கின்றனர்.

சுய-தீங்கு விளைவித்துக் கொள்வதன் பொதுவான முறைகள்,

- சருமத்தின் மேற்பகுதியை வெட்டிக்கொள்ளுதல், சுரண்டுதல் அல்லது சுட்டுக்கொள்ளுதல்.
- அதிகளவிலான மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- “நஞ்சு” உட்கொள்ளுதல்/குடித்தல் - கிருமிநாசினிகள் மற்றும் நுளம்புச் சுருள் போன்ற வீட்டு உபயோக இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள்.
- தன்னைத் தானே அடித்துக்கொள்ளுதல்.
- தலையை எங்காவது முட்டிக்கொள்ளுதல்.
- தன்னைத் தானே கடித்துக்கொள்ளுதல், தலைமுடியைப் பிடுங்குதல் அல்லது காயங்கள் ஆறுவதைத் தடுத்தல்.
- தீங்கு விளைவிக்கும் போதைப்பொருட்கள் - உதாரணத்திற்கு: பார்ட்டிகளில் பயன்படுத்தப்படும் போதை மாத்திரைகள், கஞ்சா மற்றும் அதிகளவிலான மதுபானம்.
- அந்நிய நபர்களுடன் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவுகளில் ஈடுபடுதல்.

ஒரு நபர் தனக்குத்தானே தீங்கு விளைவித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என உங்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்படலாம். அது தொடர்பான சில அடையாளங்கள் இதோ,

- காரணமில்லாத வெட்டுக்காயங்கள், தீக்காயங்கள் அல்லது வடுக்கள் இருத்தல் (பெரும்பாலும் கைகள், தொடைகள் அல்லது வயிற்றுப் பகுதியில்).
- வெப்பமான காலநிலை நிலவும் போது கூட நீண்ட கை கொண்ட ஆடைகளை அணிதல் அல்லது அழகுசாதனப் பொருட்கள் மூலம் உடலை மறைத்தல்.
- ஆடைகள் அல்லது டிஷ்யூ தாள்களில் இரத்தக் கறைகள் இருத்தல்.
- குளியலறை அல்லது படுக்கையறையில் நீண்ட நேரம் தனிமையில் இருத்தல்.
- தனக்குத் தோன்றும் தீவிர உணர்வுகள், உணர்ச்சியற்ற தன்மை அல்லது வெற்றிடம் குறித்துப் பேசுதல்.
- தீவிர வெட்கம், இரகசியம் பேணுதல் அல்லது சமூகம் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்குமோ என்ற பயம்.

"சுய-தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ளுதல் என்பது பலவீனத்தின் அடையாளமல்ல, அது ஆழமான மன வேதனையின் அடையாளமாகும்."

தண்டித்தல், மிரட்டுதல் அல்லது வெட்கப்படச் செய்தல் மூலம் இந்நிலை மேலும் மோசமடையும். புரிந்துகொள்ளல், ஆதரவு மற்றும் தொழில்முறை உதவி கிடைக்கும்போது மக்கள் இந்நிலையிலிருந்து மீள முடியும்.

போதைப்பொருள் பயன்பாடு

மன அழுத்தம், பயம், பாகுபாடு, நிராகரிப்பு அல்லது மன வேதனையை நீக்க முயற்சிக்கும்போது, சில LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் துக்கம், வெட்கம் அல்லது பதற்றத்திலிருந்து விடுபட மது, புகையிலை அல்லது பிற போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அமைதியடைவதற்காக, அங்கீகாரத்தைப் பெறுவதற்காக அல்லது கடினமான உணர்வுகளை மறப்பதற்கான ஒரு வழியாகப் போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் அது தீங்கு விளைவிப்பதாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைக்கு மாறவும் கூடும்.

ஒரு நபர் இத்தகைய பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதில் சிக்கல் இருப்பதை இனங்காண உதவும் பிரதான அறிகுறிகள்,

- பல்வேறு சமூகச் சூழ்நிலைகளுடன் பழகுவதற்கு அல்லது அத்தகைய இடங்களில் தான் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அழுத்தம் ஏற்படுதல்.

- வழக்கமாக உணரும் போதையை அடைவதற்கு அதிகளவிலான மது அல்லது போதைப்பொருள் தேவைப்படுதல்.
- அத்தகைய போதைப்பொருள் பயன்பாட்டால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட போதிலும் பயன்பாட்டை நிறுத்த முடியாமல் போதல்.
- போதைப்பொருள் பயன்பாடு காரணமாக வேலை, கல்வி அல்லது பொறுப்புகளைத் தவறவிடுதல்.
- அவற்றைப் பயன்படுத்துவது குறித்துக் குற்ற உணர்வு அல்லது வெட்கம் அடைதல், அல்லது இரகசியம் பேணுதல்.

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக மனச்சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்ற மனநலப் பிரச்சினைகள் மேலும் அதிகரிக்கக்கூடும். இது உடல் ஆரோக்கியம், உறவுகள் மற்றும் ஒரு நபரின் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

பெரும்பாலும் சமூக இழிவு மற்றும் பாகுபாடு காரணமாக ஏற்படும் மன அழுத்தத்திற்கான ஒரு துலங்கலாகவும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைக் காணலாம். மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றமும் இதற்குக் காரணங்களாக அமையலாம். இந்நிலைகளிலிருந்து மீளப் புரிந்துகொள்ளல், முன்முடிவற்ற ஆதரவு மற்றும் தொழில்முறை வழிகாட்டல் என்பன உதவும். பாதுகாப்பான இடங்கள், ஆரோக்கியமான முறையில் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் திறன் மற்றும் சமூக அங்கீகாரம் என்பன கிடைக்கும்போது, போதைப்பொருள் மூலம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முற்படும் தேவை குறையும்.

மன அதிர்ச்சி தொடர்பான எதிர்வினைகள்

மன அதிர்ச்சியானது ஒரு நபர் மிகவும் பயமுறுத்தும், வலிமிகுந்த அல்லது பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போதும், அதன் பிறகு மனமும் உடலும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப முயற்சிக்கும்போதும் ஏற்படுகிறது. துன்புறுத்தல், குடும்பத்தினரால் நிராகரிக்கப்படுதல், வன்முறை, துஷ்பிரயோகம், தனது LGBTIQ+ சமூக அடையாளத்தை இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டிய கட்டாயம், மத ரீதியான அவமானங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுதல், கைது செய்யப்படுதல் அல்லது தனது LGBTIQ+ அடையாளம் சமூகத்திற்குத் தெரிந்துவிடுமோ என்ற பயம் காரணமாக பல இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு மனஅதிர்ச்சி ஏற்படலாம்.

மனஅதிர்ச்சி ஏற்பட்ட பிறகு, ஒரு நபர் பின்வருவனவற்றை உணரலாம்,

- நடந்த சம்பவங்கள் பற்றிய தேவையற்ற நினைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் வருதல்: இங்கே நடப்பது யாதெனில், கடந்த காலத்தில் நடந்த வன்முறைச் சம்பவங்களை மீண்டும் அனுபவிப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுவதாகும். இவ்வாறான நிலையை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு உறைந்து போனது போல் இருத்தல், வெறித்த பார்வையுடன் இருத்தல், குழப்பமடைதல் அல்லது திடீரென அச்சமடைதல் போன்றவை நிகழலாம்.
- பயங்கரமான கனவுகள் அல்லது தூங்குவதில் சிரமம்.
- தொடர்ச்சியான கோபம், எப்போதும் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் இருத்தல் அல்லது பாதுகாப்பற்ற உணர்வு.
- பதற்றத்தின் உடல் ரீதியான அறிகுறிகள் (மேலே உள்ள 'பதற்றம்' பகுதியை பார்க்கவும்).
- திடீரென ஏற்படும் பயம், பதற்றம் அல்லது உணர்ச்சியற்ற தன்மை.
- மனஅதிர்ச்சியை நினைவூட்டும் நபர்கள், இடங்கள் அல்லது உரையாடல்களைத் தவிர்த்தல்.
- தமது உடல், சூழல் அல்லது உண்மையான வாழ்க்கையிலிருந்து பிரிந்து இருப்பது போன்ற உணர்வு.

இவை நீண்ட காலம் அல்லது கடுமையாக நீடிக்கும் போது மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கத் தொடங்கும் போது, அது பின்னதிர்ச்சி மன அழுத்தம் (**Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD**) என அழைக்கப்படுகிறது. PTSD அல்லது எந்தவொரு அதிர்ச்சி எதிர்வினையும் பலவீனம் அல்லது தோல்வி அல்ல. இது பாரதூரமான அல்லது உணர்வுப்பூர்வமான அனுபவங்களுக்கு நமது மனதின் இயற்கையான எதிர்வினையாகும்.

புரிந்துணர்வு, பாதுகாப்பான ஆதரவு மற்றும் சரியான உதவி வழங்கப்படுவதன் மூலம் இந்த மன அழுத்த எதிர்வினைகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும் என்பதுடன், இந் நிலைகளிலிருந்து மீளவும் முடியும். மேலும் எந்தவொரு நபரும் இவற்றுக்குத் தனியாக முகம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

LGBTIQ+ நபராக இருப்பது ஒரு நோய் அல்லது ஒழுக்க ரீதியான தோல்வி அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்

அவமானம் என்பது உங்களது அடையாளத்தால் ஏற்படுவதல்ல, மாறாக பாகுபாடு மற்றும் சமூக அழுத்தத்தால் ஏற்படுவதாகும். அங்கீகாரம், பாதுகாப்பான இடங்கள், உதவி கிடைக்கும் சமூகத் தொடர்புகள் மற்றும் தொழில்முறை மனநல ஆதரவு ஆகியவற்றின் மூலம் மக்கள் தங்களுக்குள் ஏற்பட்ட அவமானத்திலிருந்து விடுபடவும், சுயமரியாதையை வளர்த்துக்கொள்ளவும், மனநலத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். இம்முறைகள் முழுமையானவை இல்லையென்றாலும், அவற்றின் மூலம் உங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அடுத்த கட்டம், முதலில் தனக்கும் பின்னர் மற்றவர்களுக்கும் அக்கறையுடன் பதிலளிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதாகும்.

அத்தியாயம் 3

மனநலத்தை மேம்படுத்தல்

LGBTIQ+ சுய பாதுகாப்பு

இலங்கையில் வாழ் LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் மற்றும் அதற்கு அவர்கள் காட்டும் எதிர்வினைகள் குறித்து நாம் கலந்துரையாடினோம். இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் உங்களது மனநலத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் மனநலப் போராட்டங்களை எதிர்கொள்வதால் நீங்களொரு பலவீனமானவர் என்று அர்த்தமல்ல. அவை பெரும்பாலும் மன அழுத்தம், பயம், சமூக அவமானம், நிராகரிப்பு அல்லது தனிமை காரணமாக ஏற்படும் இயற்கையான எதிர்வினைகளாகும். மற்றவர்களைப் போலவே உங்களுக்கும் ஆதரவு, கவனிப்பு மற்றும் மரியாதை கிடைக்க வேண்டும்.

இந்த அத்தியாயம் பின்வரும் விடயங்களில் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

- உங்கள் மனநலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான எளிய வழி முறைகள்.
- வாழ்க்கையில் விடயங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதபோது அவற்றை எதிர்கொள்ளும் விதம்.
- நீங்கள் மனநல நெருக்கடியில் இருந்தால் செய்ய வேண்டியவை.

உங்கள் மனநலம் ஏன் முக்கியமானது?

உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் ஏதோ ஒரு கருத்தைக் கொண்டிருப்பதாகவோ, தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதாகவோ அல்லது பாதுகாப்பற்றதாகவோ உணரும் ஒரு சமூகத்தில் வாழ்வதால், உங்களுக்குப் படிப்படியாக மனச் சோர்வு ஏற்படலாம். காலப்போக்கில், இந்த நிலை உங்கள் தூக்கம், மனநிலை, தன்னம்பிக்கை, சமூக உறவுகள் மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளைப் பாதிக்கலாம். உங்களின் மனநலம் முக்கியமானது, காரணம் நீங்கள் முக்கியமானவர். உங்களின் மனநலத்தைப் பற்றி அக்கறை கொள்வது என்பது நீங்கள் சுயநலமாக இருப்பது அல்ல. அது அவசியமான ஒன்றாகும்.

உங்களின் மனநலத்தைப் பாதுகாக்க அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்பற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

இந்த நடவடிக்கைகள் உங்களின் வாழ்க்கையின் கடினமான காலங்களில் நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய எளிய மற்றும் பயனுள்ள முறைகளாகும்.

ஆதரவான சூழலை உருவாக்கி கொள்ளுங்கள்

உங்களை நீங்களாகவே ஏற்றுக்கொண்டு மதிக்கின்ற நபர்களை உங்களைச் சுற்றிச் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அவர்கள் இவர்களாக இருக்கலாம்:

- நம்பகமான ஒரு நண்பர்
- ஆதரவளிக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்
- LGBTIQ+ சமூகக் குழுக்கள்
- உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாக உணரக்கூடிய இணையவழிச் சமூகங்கள்.

உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாக உணரக்கூடிய குழுக்களைக் கண்டறிந்து, அவர்களுடன் உண்மையான சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பான முறையில் அவர்களுடன் தொடர்பைப் பேணுங்கள். இதன்பொருள் எப்போதும் எல்லாரிடமும் எல்லாவற்றையும் சொல்வதல்ல. நம்பகமான ஒரு நண்பர், இணையவழி ஆதரவுக் குழு, ஆலோசகர் அல்லது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினரால் உங்களின் தனிமையைக் குறைக்க உதவ முடியும். குறுகிய காலமே ஆனாலும் அர்த்தமுள்ள உறவுகள் உங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

‘ஆதரவளிக்கும் ஒரு நபர் கூட பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.’

பயமின்றி உங்கள் வாழ்க்கையைக் கழிக்கக்கூடிய இடங்களைக் கண்டறியுங்கள். சமூகக் குழுக்கள் அல்லது Équite போன்ற நம்பகமான அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களையும், நிஜ வாழ்க்கை மற்றும் இணையத்திலுள்ள சிறிய ஆனால் ஆதரவான நண்பர் குழுக்களையும் கண்டறியுங்கள். இந்த இடங்களில் நீங்கள் வெளிப்படையாகப் பேசலாம், உங்களின் குரலுக்கு மதிப்பளிக்கப்படும் மற்றும் பரஸ்பர ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மன ரீதியாகவும் தொழில் ரீதியாகவும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்துக் கொள்ளுங்கள். அனுபவமிக்க LGBTIQ+ நிபுணர்கள், சட்டத்தரணிகள், மருத்துவர்கள், ஆசிரியர்கள், கலைஞர்கள் மற்றும் ஏனையவர்கள் இளம் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு வழிகாட்டவும், அவர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் வளரவும், பாதுகாப்பாக இருக்கவும் மற்றும் கௌரவத்துடன் வாழ்க்கையை முன்னெடுக்கவும் உதவும்

வகையில் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையொன்றை உருவாக்கி கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவருடன் பேசுங்கள்

யாரிடமாவது பேசுவது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். பேசும் போது நீங்கள் அனைத்தையும் முழுமையாக விளக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதோடு உங்களுக்கு உடனடித் தீர்வுகள் தேவைப்படப்போவதும் இல்லை. நீங்கள் பேசும் நபரிடம் உங்களுடைய எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதில்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. அவதானத்துடன் செவிமடுப்பதனால் பல வலிகள் நீங்குகின்றன.

அவர், இவர்களில் ஒருவராக இருக்கலாம்:

- ஒரு நண்பர்
- குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உறவினர்
- ஆசிரியர் அல்லது விரிவுரையாளர்
- மனநல ஆலோசகர் / மருத்துவர்
- சமூகத்தில் ஆதரவு வழங்கும் ஒருவர்

முடிந்தவரை தொழில்முறை உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது உதவி கோருவதற்குத் தயங்காதீர்கள். உணர்ச்சி ரீதியான வலி என்பது ஒரு நபரின் தோல்வி அல்ல. மனநலம் சார்ந்த ஆதரவைப் பெற முயற்சிப்பது, உங்களது வலிமையையும் உங்கள் மீதான சுய மரியாதையையும் காட்டுகிறது.

உங்களால் முடியுமானால், உங்களுக்கு மரியாதையுடன் சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய மற்றும் உங்களை ஏற்றுக்கொள்கிற ஒரு மனநல ஆலோசகர், மனநல சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது மனநல மருத்துவரைச் சந்தியுங்கள்.

பணப் பிரச்சினை இருந்தால், இலவசமாக அல்லது மலிவான கட்டணத்தில் சேவைகளை வழங்கும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் அல்லது சமூக அமைப்புகளைக் கண்டறியுங்கள். (இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில் உள்ள வளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள் பற்றிய அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்). உங்களால் தனியாகச் சேவைகளை அணுக முடியாத அளவுக்கு மனக் குழப்பமோ அல்லது

கவலையோ இருந்தால், ஒரு மனநல ஆலோசகரைக் கண்டறிய அல்லது தொடர்பு கொள்ள உதவுமாறு நம்பிக்கைக்குரிய ஒரு தோழரிடம் கேளுங்கள்.

மீண்டும் நாங்கள் உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறோம், உதவி கோருவது என்பது உங்கள் வலிமையின் அடையாளமே அன்றி, அது தோல்வியின் அடையாளம் அல்ல.

சுயபராமரிப்பைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

சுயப் பராமரிப்பு என்பது ஒரு ஆடம்பரமான விஷயம் அல்ல, அது ஒரு மனிதனுக்கு அவசியமான ஒன்றாகும்.

உங்கள் நல்வாழ்வைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளுங்கள். உங்களின் மனநலம் முக்கியமானது. மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெற தகுதியானவர்களே. வாழ்வை அனுபவிப்பதற்கு, இலங்கையில் உள்ள அனைத்து LGBTIQ+ சமூகம் சார்ந்த பிரச்சினைகளும் தீரும் வரை உங்களால் காத்திருக்க முடியாது,

தாங்கள் ஏதோ தவறு செய்து விடீர்கள் என்ற உணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் ஓய்வெடுங்கள். ஓய்வு என்பது சோம்பேறித்தனம் அல்ல. அது நமது உடல் மற்றும் மன நிலையைப் பராமரிக்க அவசியமான ஒரு கருவியாகும்.

உங்களைப் பார்ப்பவர்களுடன் புன்னகையுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் சுவையான உணவைத் தயாரித்து உண்ணுங்கள்.

தாங்கிக் கொள்ள முடியாத அளவுக்குப் பலமான உணர்வுகள் ஏற்படும் போது செய்திகள், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் மோதல்களில் இருந்து விலகியிருங்கள். உங்கள் மன அமைதிக்கு பாதிப்பு ஏற்படுமானால், அன்றாடம் நடக்கும் அனைத்து விடயங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

தூங்குங்கள், மூச்சை ஆழமாக உள்வாங்குங்கள், உங்கள் உடலுக்குத் தேவைப்படும் போது பரபரப்பான சூழலில் இருந்து விடுபட இடமளியுங்கள்.

உங்களால் செலவு செய்ய முடியுமானால், ஒரு அழகு நிலையத்திற்குச் சென்று தலைமுடி அல்லது நகங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
உங்களிடம் மேலதிகப் பணம் இருந்தால், உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒன்றை வாங்குங்கள். அது விலை உயர்ந்த பரிசாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அது உங்கள் மன அமைதிக்கு உதவுமானால், குறைந்தபட்சம் அவற்றையாவது பாருங்கள்!
மறைந்திருப்பதாலோ, பிரச்சினைகளை மௌனமாக எதிர்கொள்வதாலோ அல்லது மெதுவாக வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச் செல்வதாலோ நீங்கள் பலவீனமானவர் என்று அர்த்தமல்ல.
சவாலான ஒரு சூழலில் நீங்கள் உங்களால் முடிந்த சிறந்த முயற்சியைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.
சிறிய, அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் மகிழ்ச்சியைக் கண்டறியுங்கள். மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குச் சமூகத்திடம் அனுமதி தேவையில்லை.

உங்கள் மனநல எல்லைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனநலத்தைப் பாதிக்கும் பட்சத்தில், மற்றவர்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கவோ, அவர்களைப் பாதுகாக்கவோ அல்லது எவருக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவோ வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பாதுகாப்பற்ற உணர்வைத் தரும் உரையாடல்கள் அல்லது இடங்களிலிருந்து வெளியேறுவதில் தவறில்லை.
எளிமையான முறைகளில் அல்லது இசை, கலை, அசைவுகள் அல்லது இயற்கையோடு இணைந்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.
உங்கள் வாழ்விற்காக நீங்கள் எடுத்த முடிவுகள் குறித்து உங்கள் மீதே கருணையாக இருங்கள்.

LGBTIQ+ அடையாளத்தை பகிரங்கப்படுத்துதல் (Coming Out)

அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவது என்பது நீங்கள் யாருக்காகவும் செய்ய வேண்டிய ஒன்றல்ல. அது உங்களின் தனிப்பட்ட தீர்மானமாகும்.

இலங்கையில், பெரும்பாலானோர் கடுமையான சமூக மற்றும் குடும்ப அழுத்தங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இதனால், உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் மனநலத்திற்கே எப்பொழுதும் முதலிடம் வழங்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் உங்கள் அடையாளத்தைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. நீங்கள் தயாராக இருப்பதாக உணரும் வரை எந்தவொரு நபருக்கும் சொல்லவும் தேவையில்லை.

சில நபர்கள் தமது உண்மையான அடையாளத்தை தமக்கு நம்பிக்கையான ஒரு நபருடன் மட்டுமே பகிர்ந்து கொள்ளத் தீர்மானிக்கிறார்கள். சிலர் இன்னும் சில காலம் பொறுத்திருக்கத் தீர்மானிக்கிறார்கள். இந்த இரண்டு தேர்வுகளுமே ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியவையே.

உங்கள் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு முன், தமது பாதுகாப்புக் குறித்து சிந்திப்பது மிக முக்கியமானது.

நீங்கள் எங்கே வசிக்கிறீர்கள்?

உங்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பவர் யார்?

உங்கள் தீர்மானத்திற்கு வரும் பதில் வேதனையானதாக இருந்தால், அதை எப்படி எதிர்கொள்வீர்கள்?

அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் பாதிப்பு, நிராகரிப்பு அல்லது வசிப்பிட இழப்பு ஏற்படக்கூடும் என்றால், அதைத் தாமதப்படுத்துவதில் தவறில்லை. அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த காத்திருப்பது என்பது உங்களை நீங்களே நிராகரிப்பதல்ல, அதுவே “சுய பாதுகாப்பு” ஆகும்.

இதன்போது உங்களுக்கு தேவையான ஆதரவை நண்பர்கள், சமூகக் குழுக்கள் அல்லது உதவிச் சேவை தொலைபேசி இணைப்புகள் ஊடாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் இதற்குத் தனியாக முகம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

நினைவூட்டல்!

நீங்கள் பகிரங்கமாக வெளிப்படுத்தினாலும் இல்லாவிட்டாலும், உங்களது அடையாளம் உண்மையானது மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டியது.

அன்றாட ‘சூழலுடன் இணைந்திருப்பதற்கான பயிற்சிகள்’ மற்றும் நல்வாழ்வுப் பழக்கங்கள்.

நீங்கள் வாழும் சூழலை ஒரு தனியாளாக மாற்றுவது என்பது எப்போதும் முடிந்த காரியமாக இருக்காது. எனினும், மன அழுத்தமான நேரங்களில் உங்கள் மனதையும் உடலையும் சீராக வைத்திருக்கும் முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத உணர்வுகள் ஏற்படும் போது, அதிலிருந்து மீள்வதற்கான பயிற்சிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

பாதங்கள் தரையில் படும் உணர்வை உணருங்கள்: நீங்கள் நின்றுகொண்டிருந்தாலோ, அமர்ந்திருந்தாலோ, பேருந்து அல்லது புகையிரதத்தில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தாலோ, நீங்கள் நிற்கக்கூடிய தரை உங்கள் உடலுக்கு எப்படித் தெரிகிறது என்பதைச் சிந்தியுங்கள். இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை இந்தப் பயிற்சி உங்கள் உடலுக்கு நினைவூட்டும்.

இடைவெளி எடுத்து மெதுவாக சுவாசியுங்கள்: உங்களது மூக்கினால் சுவாசித்து, வாயினால் காற்றை வெளியேற்றுங்கள். இதன்போது நான்கு வரை மெதுவாக எண்ணுங்கள். இதனை தொடர்ச்சியாக ஐந்து முறை செய்யுங்கள்.

காலை அல்லது மாலை தேநீர் அருந்தும் நேரம், அல்லது மத வழிபாடுகளில் ஈடுபடும் நேரங்களில் கிடைக்கும் அமைதியான சந்தர்ப்பங்களை இதற்காக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த ஐந்து விடயங்கள், கேட்கும் மூன்று ஒலிகள் மற்றும் உடலால் உணரக்கூடிய ஒரு விடயம் ஆகியவற்றை ஒரு தாளில் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் மனதை நிகழ்காலத்திற்கு கொண்டு வர உதவும்.

உங்களை அமைதிப்படுத்தும் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்

செடிகள், பூக்கள், மரங்கள் அல்லது வானத்தைக் கவனிப்பதன் மூலம் சில நிமிடங்கள் செலவிடுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுவதோடு, இயற்கை என்பது உங்களுக்குப் பெரிய ஆறுதலைத் தரக்கூடிய ஒன்றாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைப் பற்றி ஒரு அன்பான சிந்தனையை எழுதுங்கள் அல்லது நினையுங்கள். அது, மிகச் சிறியதொரு விடயமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

உடலை மெதுவாக அசைக்கவும்: வீட்டில் நடப்பது, உடலை நீட்சி செய்யும் பயிற்சிகள் (Stretching) அல்லது எளிய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது மன அழுத்தத்தை விடுவிக்க உதவும்.

மனப்போராட்டத்தில் ஈடுபடுவதால் நீங்கள் பலவீனமானவர் என்று அர்த்தமல்ல. பல LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் மறைக்கப்பட்ட பல சுமைகளுடனேயே வாழ்கிறார்கள்.

"எனக்கு ஏற்படும் இந்த உணர்வுகளுக்குக் காரணம் மன அழுத்தமும் பாகுபாடுமே ஒழிய, இவற்றால் எனது பெறுமதியைத் தீர்மானிக்க முடியாது."

ஒவ்வொரு நாளும் சரியாக உணவு உட்கொள்ளுங்கள் மற்றும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். மன உறுதியைத் தக்கவைக்க உடல் பராமரிப்பு உதவும்.

உங்களது மத நம்பிக்கைகள் தனிப்பட்டதாகவோ அல்லது இரகசியமானதாகவோ இருக்கலாம். இருப்பினும், ஒரு விளக்கை ஏற்றி வைத்தல், அமைதியாக அமர்ந்திருத்தல், மெல்லிசையை கேட்டல் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த பிரார்த்தனைகளைச் சொல்லுதல் மூலம் அமைதியை உணர

உங்களை உற்சாகப்படுத்தும் பழக்கங்களைப் பேணுங்கள்

உதவி பெறுவதற்கு இந்த வார்த்தைகளை நீங்கள் முழுமையாக நம்ப வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆரம்பத்தில் இவற்றை வாசிப்பதே போதுமானது. இதனை உங்கள் தொலைபேசியில் அல்லது ஒரு காகிதத்தில் குறித்து வைத்துக்கொள்ளலாம், அல்லது மனதில் இருத்திக் கொள்ளலாம்.

மெதுவாக ஒருமுறை மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியே விடுங்கள்

உங்களுக்குச் சிறிதளவாவது ஆறுதல் தரும் ஒரு வாக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை அதை அமைதியாக அல்லது மனதிற்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

_நான்_ ஒரு மனிதன், மரியாதைக்குரியவன்.

எனது வாழ்க்கையை யாருக்கும் விளக்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இல்லை.

_நான்_ தனிமையாக உணரும் நேரங்களில் கூட, நான் தனித்து இல்லை.

எனது அடையாளமானது, எனது பண்புகளையோ அல்லது கலாசாரத்தையோ பாதிக்காது.

_ஒரு நேரத்தில்,_ ஒரு நாளை மட்டும் எதிர்கொண்டு என்னால் வாழ முடியும்.

எனது அமைதியைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள எனக்கு உரிமை உண்டு.

எனது அடையாளத்தைப் பற்றி நான் வெட்கப்படத் தேவையில்லை.

உங்களை நீங்களே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் மனரீதியாக உடைந்து போனவர் அல்ல. நீங்கள் ஒரு மனிதன். உங்களது அடையாளத்திற்கு ஒரு மதிப்பு உண்டு. உங்களைப் போன்ற மற்றவர்களைப் பற்றியும் தேடிப் பாருங்கள், அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள், அப்போது நீங்கள் தனித்து இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்வீர்கள். இலங்கையில் தங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, சமூகத்தில் தமக்கான அங்கீகாரத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட LGBTIQ+ சமூக நபர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் சாதாரண மனிதர்களே. அவர்களால் அந்த அங்கீகாரத்தைப் பெற முடியுமென்றால், உங்களாலும் முடியும்.

தடைகளைத் தாண்டி எழுச்சி பெறுதல்: இலங்கையில் தைரியம் மற்றும் நம்பிக்கை பற்றிய கதைகள், நாம் பேசும்

இத்தருணத்திலும் கூட நமது LGBTIQ+ சமூக உறுப்பினர்களால் அமைதி புரட்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. வகுப்பறைகள், கிளினிக்குகள், நீதிமன்றங்கள், கண்காட்சி கூடங்கள் மற்றும் கிராமத்திலுள்ள ஒரு சிறிய வீட்டிற்குள் கூட மனிதர்கள் பயமின்றி, அழகாக மற்றும் எந்தவொரு குற்ற உணர்வும் இன்றி தமது உண்மையான அடையாளத்துடன் வாழக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

LGBTIQ+ சமூகத்தைச் சேர்ந்த கலை மற்றும் இசைத் துறையில் திறமையானவர்கள், தமது அமைதியான போராட்டத்தின் மூலம் பிறர் மீது காட்டும் பரிவு, சுய புரிதல் மற்றும் பெருமிதத்தைக் கொண்டாடுவதற்கான ஒரு மேடையை அமைத்துக்கொள்கிறார்கள். இதன் மூலம் அவர்கள் தங்களைப் பற்றி மெதுவாகத் தெரிந்துகொள்ள வாய்ப்பளிப்பதோடு, இவர்கள் பாடகர்களாகவோ, நடனக் கலைஞர்களாகவோ, ஊடகவியலாளர்களாவோ அல்லது வணிகர்களாகவோ இருக்கலாம்.

மற்றும் சிலர் சட்டம், மருத்துவம், அரசியல் அல்லது மனநல ஆலோசனை மூலம் தமது குரலை முன்வைப்பதோடு, அமைதியாக இருக்கும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டவர்களுக்காகக் கதவுகளைத் திறக்கத் தமது பயிற்சியையும் நம்பிக்கையையும் பயன்படுத்தும் நிபுணர்களாக அவர்கள் திகழ்கிறார்கள். அனைத்து மனிதர்களையும் ஏற்றுக்கொள்வது என்பது ஒரு மேற்கத்திய கருத்து அல்ல, அது இலங்கைக்கும் உரித்தான ஆழமான மனிதாபிமானக் கருத்து என்பதை அவர்களது செயல்பாடுகள் காட்டுகின்றன.

தவறான புரிதல்களை எதிர்கொண்டு, கௌரவத்துடனும் தைரியத்துடனும் பால்நிலை மாற்றத்திற்கு உள்ளானவர்களும் இருக்கிறார்கள். பாலினப் பன்முகத்தன்மை என்பது புதிதாகத் தோன்றிய ஒன்றல்ல, அது எமது இயற்கையான பன்முகத்தன்மையின் ஒரு பகுதியாகும்.

பாதுகாப்பிற்காக எந்தவொரு நபரும் ஒளிந்து வாழத் தேவையில்லை. அன்பு பெறுவதை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைக்கத் தேவையற்ற ஓர் இலங்கையை நாம் உருவாக்க வேண்டும். ஒரு LGBTIQ+ நபர் சமூக இழிவைத் தாண்டி எழும் போது, முழுச் சமூகமுமே முன்னேறுகிறது.

வாழ்க்கை தாங்க முடியாத சுமையாகத் தோன்றும் போது

உங்களுக்கு இப்படித் தோன்றும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கலாம்.

- அடிக்கடி சோர்வாக உணர்வது அல்லது உணர்ச்சிகளற்ற நிலை.
- முன்னதாக நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைந்த விஷயங்களில் ஆர்வம் குறைதல்.
- நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டது போன்ற உணர்வு, அவமானம் அல்லது நம்பிக்கையற்ற நிலை.
- பயம் மற்றும் கவலை உங்கள் எண்ணங்களை ஆக்கிரமித்தல்.

உங்களுக்கு உதவி தேவை என்று தோன்றினால், அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். ஒவ்வொருவருக்கும் மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படும்.

நீங்கள் ஒரு நெருக்கடியில் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சில நேரங்களில் எமது உணர்வுகளை எம்மால் தனியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்று தோன்றும். எல்லாவற்றையும் கையாள முடியாது என்று தோன்றும் ஒரு தருணம் வரலாம். அப்போது இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் இதைத் தனியாக அனுபவிக்க வேண்டியதில்லை. ஆதரவு பெறுவது கடினமான ஒன்றல்ல.

நீங்கள் இந்தத் தருணத்தில் ஒரு நெருக்கடியில் இருந்தால்,

இடைவெளி எடுத்து சுவாசியுங்கள்

மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசியுங்கள். அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்லும் வரை இது உங்களைச் சற்று அமைதிப்படுத்தும்.

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

ஒரு நண்பர், மனநல ஆலோசகர் அல்லது உதவிச் சேவையைத் தொடர்புகொண்டு அவருக்கு ஒரு செய்தி அனுப்புங்கள். உங்கள் வலியைப் பற்றி உடனே பேச வேண்டிய அவசியமில்லை உங்கள் தனிமையைக் குறைக்க வானிலை, வளர்ப்புப் பிராணிகள் அல்லது நீங்கள் பார்த்த திரைப்படம் பற்றிச் சாதாரணமாகப் பேசுங்கள்.

பாதுகாப்பற்ற இடங்களை விட்டு விலகுங்கள்

யாராவது உங்களை அச்சுறுத்தினாலோ அல்லது காயப்படுத்தினாலோ, பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

ஆபத்தான பொருட்களை அகற்றுங்கள்

உங்களுக்குத் தீங்கிழைக்கப் பயன்படுத்தக்கூடிய எந்தவொரு பொருளிலிருந்தும் விலகி இருங்கள்.

குறிப்புகளை எழுதுங்கள்

சில நேரங்களில் காகிதத்தில் எழுதும் வார்த்தைகள் அல்லது தொலைபேசியில் பதிவு செய்யும் குரல் குறிப்புகள் உங்கள் இதயத்தின் பாரத்தைக் குறைக்க உதவும். இது ஒரு நாட்குறிப்பு அல்லது நோட்பேட் இல் பதிவிடுவதாகக் கூட இருக்கலாம். உங்கள் எண்ணங்களை வார்த்தைகளாக மாற்றுவது உங்கள் பாரத்தைக் குறைக்க உதவும்.

பத்திரமாகச் சேமிக்கவும்: உங்களின் தனிப்பட்ட குறிப்புகளை மற்றவர்கள் படித்து உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வகையில் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கவும்.

உதவி தேடுங்கள்

இலங்கையில் உள்ள ஆதரவு சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ள “தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் ஆதாரங்கள்” என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

LGBTIQ+ சமூகத்தைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் போராடிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டால், அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதை அடுத்த அத்தியாயத்தில் காண்போம்.

அத்தியாயம் 4

முதன்மையாக உங்களிடமிருந்து

இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கான மனநல முதலுதவி

உடல் ரீதியான முதலுதவி பற்றி நாம் அறிவோம். உதாரணமாக, ஒரு நபர் மயக்கமடைந்தால் அவருக்கு அமர அல்லது படுக்க உதவுகிறோம். ஒரு நபர் காயமடைந்தால், இரத்தப்போக்கை நிறுத்த உதவி செய்து மேலதிக சிகிச்சைக்கு நாடுகிறோம். மனநல முதலுதவி (Mental Health First Aid - MHFA) என்பதும் அவ்வாறே செயல்படுகிறது. ஒரு நபர் மனரீதியாகப் பாதிக்கப்படும்போது, மனநல முதலுதவியில் முதலாவது உதவி உங்கள் மனதிற்கு வழங்கப்படுகிறது.

இந்த அத்தியாயம் பின்வருவனவற்றை விவாதிக்கிறது:

- மனநல முதலுதவி என்றால் என்ன?
- அதில் எவை அடங்காது?
- அவை ஏன் முக்கியம்?
- ALVEE செயல்பாட்டு மாதிரி.
- மற்றவர்களுக்கு உதவும்போது உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?
- நிஜ வாழ்க்கைச் சூழல்களுடன் பயிற்சி செய்தல்.

மனநல முதலுதவி என்றால் என்ன?

மனநல முதலுதவி என்பது நீங்கள் மற்றொரு நபருக்காகச் செய்யும் ஒரு காரியம். இது அவசர காலங்களில் மட்டும் செய்ய வேண்டிய ஒன்றல்ல. ஒரு நபர் மனப்போராட்டத்தைத் தொடங்கும் போதோ அல்லது ஒரு நெருக்கடியான நிலையின் போதோ இதைப் பயன்படுத்தலாம். எவ்வளவு சீக்கிரம் நாம் இதற்குப் பதிலளிக்கின்றோமோ, அவ்வளவு சிறந்த பலன் கிடைக்கும்.

ஒரு நபரின் துக்கம், பதற்றம், மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் அல்லது பயம் போன்ற மன அழுத்த அறிகுறிகளை அடையாளம் காணவும், பொறுமையுடனும்

பரிவுடனும் செவிமடுக்கவும் இந்த அத்தியாயம் நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபர் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும், அவருக்குத் தேவையான முறையான ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ள வழிநடத்தவும் இது உதவுகிறது. குறிப்பாக அவர்கள் தமக்குத் தாமே தீங்கு விளைவிக்க எண்ணும் வேளைகளில் இவ்வுதவி, மிகவும் அவசியமானது.

MHFA என்பது அனைவருக்கும் முக்கியமானதொன்று. LGBTIQ+ சமூகத்திற்குத் தேவையான மனநல முதலுதவியை வழங்க நீங்கள் மருத்துவராகவோ, மனநல ஆலோசகராகவோ அல்லது நிபுணராகவோ இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மாறாக ஒரு நண்பராக, குடும்ப உறுப்பினராக, ஆசிரியராக, சக ஊழியராக அல்லது தற்செயலாகச் சந்தித்த ஒருவராகக் கூட இருக்கலாம். இதற்கு உதவி செய்வதற்கான உங்கள் விருப்பம், புரிதல் மற்றும் கருணை ஆகியவையே மிக முக்கியமானவை.

மனநல முதலுதவி மூலம் எவை செய்யப்படுவதில்லை?

மனநல முதலுதவி என்பது ஒரு சிகிச்சை முறை அல்ல, நோய் கண்டறிதல் முறை அல்ல அல்லது அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்கும் ஒரு வழியும் அல்ல. ஒரு நபருக்கு ஆதரவு மிக அதிகமாகத் தேவைப்படும் நேரத்தில், அக்கறையுடனும், பரிவுடனும், தைரியத்துடனும் முன்வருவதே இதுவாகும். இது சம்பந்தப்பட்ட நபர் தனது அடுத்த பாதுகாப்பான அடியை எடுத்து வைக்க உதவுகிறது.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மனநல முதலுதவி நிறுத்தப்பட வேண்டும்

சம்பந்தப்பட்ட நபர் தொழில்முறை உதவியைப் (Professional support) பெற்றுக்கொள்ளும் போது.
அல்லது அந்த நபர் பாதுகாப்பாகவும் உதவி பெற்ற நிலையிலும் இருக்கும் போது. **இது ஒரு தொடர்ச்சியான சிகிச்சையோ அல்லது மருத்துவ முறைக்கு மாற்றீடோ அல்ல.**

MHFA ஏன் முக்கியமானது?

இலங்கையில் வாழும் பல LGBTIQ+ சமூக நபர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் மேலதிக சவால்கள் ஏற்படலாம் சமூக இழிவு, பாகுபாடு அல்லது அவர்களின் அடையாளத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளாமை போன்றவை இதில் அடங்கும். இத்தகைய அனுபவங்கள் ஒருவரின் மனநலத்தில் கடும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் (இதை நாம் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் விவாதித்தோம்).

மற்றவர்கள் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும் போது அதை அடையாளம் காணவும், பாதுகாப்பாகச் செயல்படவும், ஆதரவு வழங்கவும், நம்பிக்கையை ஊட்டி பாதிப்புகளைக் குறைக்கவும் இந்த அத்தியாயம் நம்பிக்கையையும் வழிமுறைகளையும் வழங்குகிறது. நம்மில் அதிகமானோர் இந்தத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் போது, நாம் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, ஒற்றுமையான மற்றும் வலிமையான சமூகங்களை உருவாக்க முடியும். அங்கு ஒவ்வொருவரும் தங்களை தாங்களாகவே பார்க்கவும், மதிக்கப்படவும், பாதுகாப்பாக உணரவும் கூடிய சூழல் உருவாகும்.

ALVEE மாதிரி: MHFA செயல்பாட்டுப் படிகள்

MHFA இன் கீழ் செய்ய வேண்டியவற்றை நினைவில் கொள்ள ALVEE மாதிரியைப் பயன்படுத்தலாம். இது சர்வதேச MHFA இன் ALGEE மாதிரியை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இந்த வழிகாட்டியிற்காக வடிவமைக்கப்பட்டது.

A — **அணுகுதல், மதிப்பீடு செய்தல், உதவுதல்**

L — **விமர்சிக்காமல் அல்லது தீர்ப்பளிக்காமல் செவிமடுத்தல்**

V — **உணர்வுகளின் முக்கியத்துவத்தை அங்கீகரித்தல்**

E — **உணர்வு ரீதியான ஆதரவு**

E — **உதவி பெற ஊக்குவித்தல்**

இந்த படிகளை விரிவாகப் பார்ப்போம்:

A – அணுகுதல், மதிப்பீடு செய்தல், உதவுதல்

குறித்த நபர் இருக்கும் சூழ்நிலையைக் கவனியுங்கள். அந்த நபருக்கு அருகில் செல்வது பாதுகாப்பானதா?

பாதுகாப்பாக உணர்ந்தால், நட்புணர்வுடன் அவர்களை அணுகுங்கள்.

அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள். கனிவாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருங்கள்

“நீங்கள் நலமா?”

“நான் உதவலாமா?”

அவர்கள் கடும் ஆபத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றினால் (சுய தீங்கு செய்ய முயலுதல் போன்றவை), பிற படிகளைத் தவிர்த்துவிட்டு உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள் - அதற்கு நெருக்கடி கால உதவித் தொலைபேசி அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

L – தீர்ப்பளிக்காமல் செவிமடுத்தல்

கூர்ந்து கவனித்தல் என்பது ஒரு கலை. பல நேரங்களில் நாம் முழுமையாகச் செவிமடுக்காமல் அவசரமாகப் பதிலளிக்கிறோம் அல்லது முன்கூட்டியே அறிவுரை கூறுகிறோம். மற்றவர்களின் அனுபவங்களை எமது அனுபவங்களுடன் ஒப்பிடுகிறோம். இதன்போது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித்துவமான பயணம் உண்டு என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

அவர்களைப் பேச விடுங்கள். பின்வருவனவற்றைத் தவிர்க்கவும்,

பேச்சைத் தடுத்தல்

"ஆமாம், வாழ்க்கை அப்படித்தான்”

“கொஞ்சம் இருங்கள்...”

“அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம், அடுத்த கட்டத்தைப் பற்றிப் பேசலாமா?”

“ஐயோ கடவுளே, இப்ப நீங்கள் என்ன செய்யப்போகிறீர்கள்?”

விமர்சித்தல் அல்லது தீர்ப்பளித்தல்

"ஏன் இப்படி பலவீனமாக இருக்கிறீர்கள்?"

"தற்கொலை செய்வது பாவம் அல்லவா?"

வலியைச் சிறுமைப்படுத்துதல்

"ஏதோ ஒரு பெயர் சொல்லி அழைத்ததால் ஒன்றும் உலக அழிவு ஏற்பட போவது இல்லையே?"

உங்கள் அனுபவங்களுடன் ஒப்பிடுதல்

"நான் எனது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்திய போது இதைவிட மோசமானவை நடந்தன, ஆனால் நான் தற்கொலை பற்றி நினைக்கவில்லை."

ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள். ஒவ்வொரு போராட்டமும் வித்தியாசமானது, ஆனால் ஒவ்வொரு வலியும் ஒன்றுதான்.

அவசர அறிவுரைகள் வழங்குதல்

"கவலைப்படாதீர்கள், உங்கள் பெற்றோரிடம் நேரடியாகச் சொல்லுங்கள், அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்."

பெரும்பாலும், நாம் சொல்லும் விடயங்கள் நல்ல எண்ணத்துடன் கூறப்பட்டாலும், அவை உதவுவதில்லை. மேலும் அவை நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கக் கூடும்.

ஆர்வத்துடன் செவிமடுங்கள்

அவர்களுக்கு உதவும் வகையில் இவ்வாறு பதிலளியுங்கள்.

"நான் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்"

"ம்... ம்..."

"ம்... பிறகு என்ன நடந்தது?"

"இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகச் சொல்லுங்கள்..."

அல்லது அவர்களின் அனுபவத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

“அது மிகவும் சலிப்பாக இருந்திருக்கும்....”

“அது மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும்....”

“ஓ, அப்படியா...”

தவறான கருத்தை வெளிப்படுத்துவதை விட, தலையசைத்துப் பதிலளிப்பதே சிறந்தது.

V – உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல்

நமது கலாச்சாரத்தில், ஒருவர் சிக்கலில் அல்லது சிரமத்தில் இருக்கும்போது, நாம் பெரும்பாலும், ***“இப்போது அதைப் பற்றி நினைக்காதே,” “அதை மறந்துவிடு,” “எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்போம்”*** என்பது போன்ற விடயங்களைக் கூற முனைகிறோம். இருப்பினும், இது புறக்கணிப்பதாகப் புரிந்துகொள்ளப்படலாம். காயப்பட்ட நபர், யாரும் தங்களை உண்மையாகக் கேட்கவில்லை என்று உணரக்கூடும். மேலும் அவர்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டதாகவும், தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டதாகவும், மதிக்கப்படவில்லை என்றும் உணரக்கூடும். *“நான் சொல்வதை அவர்கள் முக்கிய விடயமாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை.”* என எண்ணக்கூடும்.

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது ஒருவரின் உணர்வுகளைப் புறக்கணிப்பதற்குப் பதிலாக, அவற்றை உண்மையானவை மற்றும் முக்கியமானவை என அங்கீகரித்து மதிப்பதாகும். அந்த நபர் என்ன உணர்கிறார் அல்லது நினைக்கிறார் என்பதை நீங்கள் “புரிந்துகொள்கிறீர்கள்” என்று கூறுவதே இதன் எளிய பொருள்.

உணர்வுகள் சரியானவையே என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது, உதவி தேவைப்படும் நபருடன் நீங்கள் உடன்படுகிறீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. அது ஒப்புதல் அளிப்பதற்கு சமமானதும் அல்ல. உதாரணமாக, அந்த நபர் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக்கொள்வதைப் பற்றிப் பேசினால், நீங்கள் அதைத் தெளிவாக ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள் அல்லது நிராகரிக்கிறீர்கள், அல்லவா? அதன் பின்னணியில் உள்ள வலியை நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதே இதன் பொருள் அதனடிப்படையில் அவர்களின் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும்

நிராகரிக்காமல், அவர்களின் உணர்வுகள் உண்மையானவை என்பதைக் காட்டி, அதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதாகும்.
இங்கே, இதன்போது அந்த நபரிடம் இவ்வாறு சொல்லுங்கள்:

“நீங்கள் உணர்வது நியாயமானது, நான் அதைப் புரிந்துகொள்கிறேன். இது முக்கியமானதொன்றாகும். இது உங்கள் கற்பனையல்ல , மேலும் நீங்கள் அப்படி உணர்வது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான எண்ணமும் அல்ல.”

பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும், ஆனால் அவ்வளவு பொருத்தமில்லாத கூற்றுகளின் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம்,

ஒருவரின் உணர்வுகளையும் துன்பத்தையும் எப்படி அடையாளம் காண்பது என்பதையும், எதை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது என்பதையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இப்படிச் சொல்வதைத் தவிர்க்கவும	**அதற்குப் பதிலாக இப்படிச் சொல்லுங்கள்**
“சரி புரிகிறது, ஆனால் எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட்டு முன்னோக்கிப் பாருங்கள்.”	”இது எவ்வளவு வேதனையானது என்பதை என்னால் பார்க்க முடிகிறது.”
“ஐயோ வாழ்க்கை அப்படித்தான், இதைவிட மோசமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன.”	“நீங்கள் நிறையத் துன்பங்களை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள் என்று தெரிகிறது.”
“நேர்மறையாகச் சிந்திக்க முயலுங்கள்.”	“ஆம், நீங்கள் உணருவது உண்மையானது.”
“இப்படி முட்டாள்தனமாகப் பேசாதீர்கள்.”	“நீங்கள் ஏன் இப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.”

உணர்வுகளை அங்கீகரிப்பதன் மூலம், மனிதர்கள் தமது குரலுக்கு மதிப்பளிக்கப்படுவதாகவும், தமது தனிமை குறைவதாகவும் உணர்வார்கள்.

E - மன ரீதியான ஒத்துழைப்பு

ஒரு நபருக்குச் சிறிது நேரமேனும் ஏற்படும் தனிமையைக் குறைக்க உங்களால் உதவ முடியும். நீங்கள் செய்யக்கூடியவை: நீண்ட கால ஒத்துழைப்பு கிடைக்கும் வரை, இணையவழியாகவோ அல்லது நேரடியாகவோ அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குங்கள்.

இவ்வாறு கூறுங்கள்:

“நீங்கள் தனிமையில் இல்லை.”

“மனநலப் பிரச்சினைகள் நல்ல நிலைக்கு மாற முடியும்.”

அவர்களின் பலத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள். அந்தத் தருணத்தில் அதிலிருந்து தப்பிக்க வழியே இல்லை என்று அவர்கள் உணர்ந்தாலும், அந்தப் பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்கும் திறன் அந்த நபரிடம் இருக்கலாம்.

"நீங்கள் இவ்வளவு தூரம் வந்திருக்கிறீர்கள். அதற்கு ஒரு மதிப்பு இருக்கிறது."

இவற்றைச் செய்ய அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்:

- நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது மதத் தலைவர் என அவர்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுங்கள்.
- ஓர் ஆதரவுக் குழு அல்லது இணையவழிச் சமூகம் ஒன்றில் இணையுங்கள்.
- தொடர்புடைய பிரச்சினைகள் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத அளவு பாரதூரமானது எனத் தோன்றினால், ஒரு மருத்துவர் அல்லது மனநல ஆலோசகருடன் பேசுங்கள் - மனநலப் பிரச்சினைகள் மேம்பட முடியும் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.
- அவர்களுக்கு ஆதரவு கிடைக்கக்கூடிய ஒரு நண்பர் குழுவை உருவாக்க உதவுங்கள் அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரே நபராக நீங்கள் மட்டும் மாறிவிடாதீர்கள். உங்களை மட்டும் சார்ந்து இருக்காமல், மற்றவர்களுடனும் தொடர்பில் இருக்குமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

E - உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள ஊக்குவித்தல்

சில சந்தர்ப்பங்களில் பேசுவது மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது. தேவையெனில், அடுத்த கட்ட நடவடிக்கையை எடுக்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஏதேனும் உதவி கிடைக்குமென்றால்,

> அவர்கள் விரும்பும் ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் பேச முடியும் என்று கூறுங்கள்.
>
> தொடர்புடைய நபருக்கு ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் பேசுவதை விட மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படும் என்று நீங்கள் கருதினால், ஒரு மருத்துவர், மனநல ஆலோசகர் அல்லது ஏதேனும் ஒரு மனநல சேவை வழங்குனருடன் கலந்தாலோசிக்குமாறு யோசனை கூறலாம்.

நீங்கள் இவ்வாறு கூடக் கூறலாம்:

"எனது நண்பர் ஒருவருக்கு உதவிய ஒரு சிறந்த மனநல ஆலோசகரை எனக்குத் தெரியும். நான் உங்களையும் அவரோடு தொடர்புபடுத்தி விடவா?"

ஓர் ஆதரவுக் குழுவில் இணையுமாறும் நீங்கள் பரிந்துரைக்கலாம், இது நீண்ட கால அடிப்படையில் உதவியாக இருக்கும். பயனுள்ள தகவல்கள் அல்லது உதவித் தொலைபேசி எண்களை உங்களால் வழங்க முடியும்.

ஆதரவு வழங்க ஒரு நபர் மட்டும் இருப்பதற்குப் பதிலாக, உண்மையில் பிரயோஜனமாக இருக்கக்கூடிய ஓர் ஆதரவு கட்டமைப்பை உருவாக்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள். நண்பர்கள், குடும்பம் அல்லது மதத் தலைவர் அல்லது ஆசிரியர் எனஅந்த நபர் மதிக்கின்ற நபர்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு கட்டமைப்பு மிகவும் பொருத்தமானது.

சமூக ஆதரவின் அடிப்படையிலான மாற்று வழிகளை முன்மொழியுங்கள்: அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் அல்லது அரசு வைத்தியசாலை கிளினிக்குகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிரதேச சமூக அமைப்புகள் அல்லது ஒரு மனநல ஆலோசகர் அல்லது சிகிச்சையாளரைக் கண்டறிய அவர்களுக்கு உதவுங்கள். 'பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கான பயிற்சி' (TOT) பயிலரங்குகள் மூலம் அடையாளம் காணப்பட்ட தனியார் மற்றும் அரச துறையைச் சேர்ந்த பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள் இருக்கலாம். அந்த நபரின் பின்னணியின் அடிப்படையில், உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான சரியான மனநல ஆலோசகரைக் கண்டறியக்

கூட உங்களால் முடியும். உதாரணமாக, உங்கள் வாடிக்கையாளர் ஒரு அரசு எழுத்தர் எனில், நீங்கள் அறிந்த அரச சார்பற்ற நிறுவனம் ஒன்றினால் நடத்தப்பட்ட பயிலரங்கில் பயிற்சி பெற்ற சமூக சேவைத் திணைக்கள ஆலோசகர் ஒருவரிடம் வழிகாட்டலாம். அதே முறையில், ஒரு போலீஸ் காவல் அதிகாரிக்கு உதவப் பயிற்சி பெற்ற ஒரு போலீஸ் உத்தியோகத்தருக்குத் திறன் இருக்கலாம். அவர்களுக்குத் தொலைபேசி எண்களை வழங்குங்கள்.

"எனது நண்பர் / கிளையண்ட் ஒருவருக்கு வெற்றிகரமாக உதவிய இந்த மனநல ஆலோசகரை நான் நம்புகிறேன். உங்களுக்கு எப்படி உதவுவது என்பதும் அவருக்குத் தெரிந்திருக்கும். உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால் மனநல ஆலோசகருடன் தொடர்புபடுத்தி விட முடியும்."

அவர்களுக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பை எடுக்க உதவி செய்து, தேவையெனில் அவர்களுடன் செல்லவும் முன்வாருங்கள். (தயவுசெய்து வளங்கள் மற்றும் உதவித் தொலைபேசி இணைப்புகள் பற்றிய அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.)

மற்றவர்களுக்கு உதவும் போது உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

ஒரு நபருக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவது ஒரு பெரிய விடயம் ஆனால், அது உளவியல் ரீதியாகப் பாரமான காரியமாக அமையலாம். உங்களது பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வும் அதே அளவு முக்கியமானது. எனவே, உங்களது எல்லைகள் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவது அவசியமாகும். உங்கள் பாதுகாப்பு தொடர்பான தேவைகளை மாற்ற முடியாது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு சிகிச்சையாளர் அல்ல. நீங்கள் வழங்குவது ஆரம்பக்கட்ட ஆதரவே தவிர, சிகிச்சை உட்பட மருத்துவ முறைகள் அல்ல. உங்களது பணி ஆரம்பக்கட்ட ஆதரவை வழங்குவதே தவிர, அனைத்தையும் தீர்ப்பதல்ல.

எல்லைகளை முன்கூட்டியே தீர்மானியுங்கள்.

உங்களது எல்லைகளைப் புரிந்துகொள்வதிலிருந்துதான் எல்லைகள் ஆரம்பிக்கின்றன.

இவ்வாறான தெளிவான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்:

“செவிமடுக்க நான் இங்கே இருக்கிறேன், ஆனால், நான் ஒரு மனநல ஆலோசகர் அல்ல.”

“இன்னும் ஆழமாக உதவக்கூடிய ஒருவரைத் தேடுவோம்.”

யாராவது உங்களை அதிகமாகச் சார்ந்திருந்தால், நட்பாக இவ்வாறு கூறுங்கள்:

"நான் உங்கள் மீது அக்கறையாக இருக்கிறேன், ஆனால் என்னால் இதைத் தனியாகக் கையாள முடியாது. நாம் இருவருக்குமே உதவக்கூடிய ஒருவரைத் தேடுவோம்."

எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு படி பின்வாங்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆபத்தான அறிகுறிகள் குறித்துக் கவனமாக இருங்கள்:

- தற்கொலை அல்லது தனக்குத் தானே தீங்கு செய்து கொள்வது பற்றிய தொடர்ச்சியான பேச்சுகள் உள்ளனவா?
- ஆவேசமான அல்லது வன்முறை கலந்த நடத்தை: ஆயுதங்கள் அல்லது ஆபத்தான பொருட்கள் அருகில் உள்ளனவா? (கத்திகள், துப்பாக்கிகள், மரத்துண்டுகள், போத்தல்கள், கற்கள்)
- உங்களை உதைக்க, கடிக்க அல்லது தள்ள அந்த நபருக்குச் சாத்தியம் இருக்கிறதா?
- மனநோய் சார்ந்த அறிகுறிகள் (தனக்குத் தானே பேசுதல், சந்தேகத்துடன் இருத்தல், பேச்சு மற்றும் நடத்தையில் அர்த்தமில்லாமல் இருத்தல்)

உங்களிடமே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: நெருங்குவது பாதுகாப்பானதா?

- அந்த நபரின் நடத்தை மாறக்கூடியதா மற்றும் எதிர்பாராததா?

- சந்தேகம் இருந்தால், உடனடியாக உதவியைப் பெறுங்கள்.

யாரிடம் பேச வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வேறொரு தரப்பினருடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் மற்றும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் என்பது பற்றிய ஒரு திட்டத்தை வைத்திருங்கள்: ஆதரவைப் பெறத் தேவையான தொலைபேசி எண்களைத் தயார் நிலையில் வைத்திருங்கள் (வளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல் செயல்முறை பற்றிய அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்)

உதாரணம்: 1990 சுவசெரிய ஆம்புலன்ஸ் சேவை, 1926 மனநல உதவி இலக்கம், நம்பகமான மனநல ஆலோசகர் அல்லது உதவி தேடுவது தொடர்பான அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தொலைபேசி எண்கள்.

அவர்களின் வேதனை அல்லது மனநலப் பிரச்சினைக்கு உதவிய பிறகு நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களா என்று உங்களை நீங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உரையாடலுக்குப் பிறகு: உங்களை நீங்களே சோதித்துக்கொள்ள மேலே விவாதித்த சூழலுடன் இணைந்திருக்கும் முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களிடமே கேளுங்கள்:

“நான் எப்படி உணர்கிறேன்?”

ஏதாவது செய்யுங்கள்: தண்ணீர் குடிக்கவும், சிறிது நடக்கவும், ஓய்வெடுக்கவும்.

அவர்கள் உங்களுடன் தேவையற்ற பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் மற்றும் ஆதரவுக்காக உங்களை மட்டுமே சார்ந்திருந்தால் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தை மதிக்கவும் ஆனால் இரகசியத்தன்மைக்கு வாக்குறுதி அளிக்காதீர்கள்.

இவ்வாறு கூறுங்கள்:

“உங்களுக்கு ஏதேனும் ஆபத்து இருக்கிறது என்று நான் நினைக்காத வரை நான் இதைத் தனிப்பட்ட ரீதியில் இரகசியமாக வைத்திருப்பேன் - அப்படித் தோன்றினால், நான் உதவியைப் பெற வேண்டியிருக்கும்.”

இதன் மூலம் நீங்கள் இருவரும் பாதுகாக்கப்படுவீர்கள்.

உறுதியான தொடர்பாடலைப் (Assertive Communication) பயன்படுத்துங்கள்.

தெளிவாகவும் இரக்கத்துடனும் பேசுங்கள்.

இவ்வாறு கூறத் தயங்காதீர்கள்:

“எனக்கு இப்போது ஒரு ஓய்வு தேவை.”

“இந்தக் கதை என்னால் தனியாகக் கையாள முடியாத அளவு பாரதூரமானதாக இருக்கிறது.”

“மேலதிகமாக உதவி பெறப் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.”

ALVEE முறையைப் பின்பற்றுங்கள்

அந்தத் திட்டம் உங்களது மனதை முறையாக வடிவமைக்க உதவும்.

செவிமடுத்துக் கொண்டு மட்டும் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். முன்னோக்கிச் செல்வதன் மூலம் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

உங்களைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளுங்கள்

கடினமான உரையாடல்கள் அல்லது சூழ்நிலைகளுக்குப் பிறகு, நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுங்கள்.

தொடர்ச்சியான பயிற்சி மற்றும் சக ஊழியர்களின் மேற்பார்வை மூலம், தேவையான எல்லைகளைப் பேணவும் அதிக சோர்வடைவதைத் தவிர்க்கவும் உதவி கிடைக்கும்.

நீங்கள் ஒரு ஆசிரியர், சுகாதாரப் பணியாளர் அல்லது முன்நிலைச் செயல்பாட்டாளராக இருந்தால், அல்லது வேலையின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் MHFA (மனநல முதலுதவி) வழங்கினால், பாரதூரமான சம்பவங்களை ஆவணப்படுத்தவும் உங்கள் வேலைத்தளக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றவும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதை மேலதிக அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

MHFA வழங்குபவர்களுக்கான பயிற்சித் திட்டங்கள் அல்லது ஆதரவுக் குழுக்களுடன் இணையுங்கள்.

விடைபெறுவதற்கு அல்லது உங்களுக்குத் தேவை என்று தோன்றும் போது 'இல்லை/முடியாது' என்று கூறத் தயங்காதீர்கள்.

உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான விடயங்கள் மற்றும் LGBTIQ+ இலங்கையர்களுக்கான ஆதரவு.

LGBTIQ+ நபர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்படும் உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான தேவைகளே உள்ளன. இருப்பினும், தங்களது உடல், மருத்துவ சிகிச்சைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் தொடர்பான மேலதிக சுகாதார சேவைகள் சிலருக்குத் தேவைப்படலாம்.

சில LGBTIQ+ நபர்கள், குறிப்பாகத் திருநர்கள், ஹார்மோன் சிகிச்சைகளைப் பெறலாம் அல்லது பாலினத்தை உறுதிப்படுத்தும் மருத்துவச் செயல்முறையில் இருக்கலாம். இந்தச் சிகிச்சைகள் அத்தியாவசியமானவை என்பதோடு, முறையான மருத்துவக் கண்காணிப்பு மற்றும் மேலதிக கவனிப்பு தேவைப்படும் வகையிலான உடல் மற்றும் மன ரீதியான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். சமூகத்திலிருந்து வரும் அவமதிப்பு, பாகுபாடு மற்றும் தவறாக நடத்தப்படுவோம் என்ற பயம் காரணமாகப் பல நபர்கள் குறிப்பிட்ட காலத்தில் சுகாதாரச் சேவைகளைப் பெறுவதில்லை, மேலதிக கவனிப்பு ஆதரவையும் பெறுவதில்லை. சுகாதார சேவை வழங்குநர்கள் மேற்கொள்ளும் துன்புறுத்தல்கள், வன்முறைச் செயல்கள் அல்லது பாகுபாடுகள் குறித்த அனுபவங்கள் காரணமாக, மருத்துவச் சேவைகளைப் பாதுகாப்பாகவும் கௌரவமாகவும் அணுகுவது தொடர்பாக அவர்கள் மேலும் ஊக்கமிழக்கச் செய்யப்படுகிறார்கள்.

தவிர, நீண்ட காலமாகச் சமூக அவமதிப்பு, பாகுபாடு மற்றும் வன்முறைக்கு உள்ளாவது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கலாம் இது தலைவலி, வயிற்றுப் பிரச்சினைகள், சோர்வு அல்லது தூக்கம் தொடர்பான சிரமங்கள் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கும் வழிவகுக்கும். எனவே, மனநல நல்வாழ்வை ஆதரிப்பது என்பது உடல் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பதன் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்.

எந்தவொரு LGBTIQ+ இலங்கையரும் உடல் ஆரோக்கியப் பிரச்சினையினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவர்களை உதவிக்காக வழிநடத்துவது முக்கியமாகும். வளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல் முறைகள் பற்றிய அத்தியாயத்தின் மூலம் அதற்குரிய ஆதரவைப் பெற முடியும்.

உண்மையான அனுபவங்கள் மற்றும் தேவைகளையுடைய ஒவ்வொரு சமூக உறுப்பினருக்கும் ஆதரவளிக்க MHFA-வை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதை கீழே காண்க.

நிஜ வாழ்க்கைச் சூழல்கள் - MHFA பயிற்சி அமர்வுகள்

இங்குள்ள உதாரணங்கள்:

நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனித்தல்.
அடையாளத்தை வெளிப்படுத்திய பின் குடும்பத்தால் நிராகரிக்கப்படுதல்.
பல்கலைக்கழகத்தில் துன்புறுத்தப்படுதல் (Bullying).
வேலை தளத்தில் பாகுபாடுகளுக்கு உள்ளாதல்.
பொலிஸ் அல்லது சட்டம் சார்ந்த சிக்கல்கள் குறித்த பயம்.
சுய அவமானம் மற்றும் மனச்சோர்வு.
சுய-தீங்கு விளைவிக்கும் எண்ணங்கள்.
தங்கியிருக்கும் இடத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும் நெருக்கடி நிலை.

ஒவ்வொரு சூழலின் ஊடாகவும் பின்வருவன விளக்கப்படுகின்றன:

- நிலையை எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்வது
- எவ்வாறு செவிமடுப்பது
- உணர்வுகளை எவ்வாறு அங்கீகரிப்பது
- எவ்வாறு ஆதரவு வழங்குவது
- எந்தச் சந்தர்ப்பங்களில், எப்படி மற்றவர்களிடம் வழிப்படுத்துவது

1. நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனித்தல்

உங்கள் தன்பாலீர்ப்பு தோழி அமைதியாகவும், வேலையைத் தவிர்த்தும், எப்போதும் துக்கமாகவும் சோர்வாகவும் காணப்படுகிறார்.

MHFA குறிப்பு

மதிப்பீடு செய்தல், அணுகுதல், உதவுதல்.

நீங்கள்:

"ஹாய், சமீபகாலமாக நீங்கள் எப்போதும் போல இல்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் நலமா?"

(கனிவாக உரையாடலை ஆரம்பித்து, உங்கள் அக்கறையைக் காட்டுங்கள்.)

தீர்ப்பளிக்காமல் செவிமடுத்தல்.

உணர்வுகளை அங்கீகரித்தல்.

நீங்கள்:

“இது உண்மையில் கடினமான ஒரு விடயம் போலத் தெரிகிறது. நீங்கள் இப்படி உணருவது குறித்து நான் வருத்தமடைகிறேன்.”

மன அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதாக அவர்கள் கூறினால்:

“உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் அளவுக்கு துக்கமாக இருக்கிறீர்களா?”

என்று கேளுங்கள். ஏனெனில், சுய-தீங்கு அல்லது தற்கொலை எண்ணங்களை மக்கள் தானாக முன்வந்து சொல்லாமல் இருக்கலாம்.

உணர்வு ரீதியான ஆதரவு

நீங்கள்:

“நீங்கள் தனித்து இல்லை. பலருக்கும் இப்படித் தோன்றலாம், உதவி பெறும்போது இது சரியாகிவிடும்.”

“இது உங்கள் தவறல்ல. உங்கள் உணர்வுகளை நல்ல விதமாக மாற்றுவதற்கு வழிகள் உள்ளன.”

உதவி பெற ஊக்குவித்தல்.

நீங்கள்:

“நீங்கள் நம்பக்கூடிய, பேசுவதற்கு ஏற்ற குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் யாராவது இருக்கிறார்களா?”

“நீங்கள் எப்போதாவது வந்து அவர்களுடன் நேரம் செலவிடவோ அல்லது நடைப்பயிற்சிக்குச் செல்லவோ விரும்புகிறீர்களா? நீங்கள் இதைத் தனியாகச் செய்ய வேண்டியதில்லை.”

“ஒரு ஆலோசகரிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுவதைப் பற்றி யோசித்திருக்கிறீர்களா? அவர்களால் உண்மையிலேயே உதவ முடியும்.”

“உங்களுக்கு அது எளிதாக இருந்தால், நான் உங்களுடன் வரலாம்.”

“அது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்றால், நான் உங்களுக்காக ஒரு ஆதரவு சேவை/ஆலோசனை சேவையுடன் பேச முடியும்.”

2. அடையாளத்தை வெளிப்படுத்திய பின் குடும்பத்தால் நிராகரிக்கப்படுதல்

24 வயதுடைய தன்பாலீர்ப்பு நண்பர் தனது பாலின ஈர்ப்பு குறித்து பெற்றோரிடம் கூறுகிறார். பெற்றோர் அவருடன் பேசுவதை நிறுத்துவதோடு, *“குடும்பத்திற்கு அவமானம் சேர்க்கும் இந்த முட்டாள்தனத்தை நிறுத்தவில்லை என்றால் வீட்டை விட்டு வெளியேற்றுவதாக”* மிரட்டுகிறார்கள்.

உங்கள் நண்பர் எப்படி உணர்கிறார் என்று கேட்டு, சூழ்நிலையை மதிப்பிடுங்கள். அவர் சோகமாக, பயமாக, தனிமையாக, வெட்கமாக அல்லது கோபமாக உணரக்கூடும்.

எந்தவிதமான தீர்ப்புகளையோ அல்லது குற்றச்சாட்டுகளையோ கூறாமல், அவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள்.

அவரின் பிரச்சனையையும், அவர் எப்படி உணர்கிறார் என்பதையும் அங்கீகரியுங்கள்.

அவருக்கு உணர்ச்சி ரீதியாக ஆதரவளியுங்கள்.

இது போன்ற ஒன்றைச் சொல்லுங்கள்:

“உங்களுக்கு நடந்த இந்த விஷயம் குறித்து நான் வருத்தப்படுகிறேன். உங்களுக்கு இப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது.”

அவர் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால், தற்காலிகமாகத் தங்குவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை (நம்பிக்கையான நண்பர், உறவினர் அல்லது ஒரு தொண்டு நிறுவனம்) கண்டறிய உதவுங்கள்.

வழிப்படுத்தல்: LGBTIQ+ ஆதரவுக் குழுக்கள் அல்லது தகுந்த மனநல ஆலோசகர்களிடம் பேச ஊக்குவியுங்கள்.

”தன்பாலீர்ப்பின் அறிவியல் பக்கத்தைப் பற்றி குடும்பத்தினரிடம் எடுத்துரைக்கக் கூடிய ஒரு உளவியலாளரை எனக்குத் தெரியும்.”

3. பல்கலைக்கழகத்தில் துன்புறுத்தப்படுதல்

ஒரு திருநர் அடையாளத்தை உடைய மாணவரை சக மாணவர்கள் கிண்டல் செய்தும் பெயர்கள் சூட்டியும் சிரிக்கிறார்கள். விரிவுரையாளர்கள் இதைக் கண்டும் காணாமல் இருக்கிறார்கள்.

குறித்த கதையைக் கேட்டு நிலைமையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள். துன்புறுத்தலைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பொது அறிவைப் பயன்படுத்தி, அந்த மாணவர் உங்களுடன் வெளிப்படையாகப் பேசத் தயாராக இருக்கிறாரா என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

"ஹாய், நடந்த துன்புறுத்தலை நான் பார்த்தேன். நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களா? இதை நீங்கள் எப்படி பொறுத்துக் கொண்டீர்கள்?"

இவ்வாறான மென்மையான மற்றும் மரியாதையான அணுகுமுறை அவர்கள் உங்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும். இதன் பின்னர் கேட்கப்படும் திறந்த கேள்விகள் அந்த மாணவர் தனது உணர்வுகளை எளிதாக வெளிப்படுத்த உதவும்.

செவிமடுங்கள். சில நேரங்களில் அந்த மாணவர் தனது உள்ளத்தில் உள்ளதை வெளிப்படுத்தக்கூடும்.

அப்போது நட்பான முறையில் இவ்வாறு கேட்கலாம்:

"விரிவுரையாளர்களின் அணுகுமுறை பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?"

மாணவர் பேசத் தயங்கினால், இந்த நிலைமையைக் கடந்து செல்வது சரியல்ல என்று நீங்கள் நினைப்பதாகக் கூறுங்கள்.

அவரின் பிரச்சனை மற்றும் உணர்வுகளை நியாயமானவை என ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

"ம்ம், ஒவ்வொரு நாளும் இதை எதிர்கொள்வது எவ்வளவு மன அழுத்தமானது என்பதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது."

மனரீதியான ஆதரவை வழங்குங்கள்.

இவ்வாறு கூறுங்கள்:

"உங்களுக்கு நடக்கும் இந்த விடயம் குறித்து நான் வருத்தப்படுகிறேன். உங்களுக்கு இப்படி நடக்கக்கூடாது. அவர்களைத் தடுக்க வேண்டும்."

`

"இது உங்களது தவறல்ல."

ஆதரவு பெற ஊக்குவியுங்கள். பல்கலைக்கழகத்திற்குள் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வை ஏற்படுத்த உதவுங்கள். இதைத் தனியாக எதிர்கொள்ள வேண்டாம் என்று ஊக்குவியுங்கள். அவருக்கொரு

நண்பராக இருங்கள் அல்லது அவர் தனக்கென ஒரு நண்பரை உருவாக்க ஊக்குவியுங்கள். விரிவுரையாளர், சக மாணவர் அல்லது விடுதியில் உள்ள நம்பிக்கையான நபர்களை அடையாளம் காண உதவுங்கள்.

ஓய்வு மற்றும் சுய-கவனிப்பை ஊக்குவியுங்கள். மகிழ்ச்சியைத் தரும் சிறு விடயங்கள், பொழுதுபோக்குகள், கைவினைப் பொருட்கள், ஓவியம் வரைதல், இசை கேட்டல், கடற்கரையில் நடத்தல், திரைப்படம் பார்த்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடச் சொல்லுங்கள்.

ஆலோசகர் அல்லது LGBTIQ+ ஆதரவுக் குழுவுடன் இணையுங்கள்.

"மாணவர் நலன் குறித்துக் கவனிக்கும் சங்கம் ஒன்று பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ளது. என்னால் உங்களை அங்குள்ள ஒருவரிடம் இணைக்க முடியும்."

அந்த மாணவரின் அனுமதியுடன், பல்கலைக்கழக அதிகாரிகளுக்குப் பாதுகாப்பான முறையில் தெரியப்படுத்துங்கள்.

4. வேலை செய்யும் இடத்தில் காட்டப்படும் பாகுபாடு

உடன் வேலை செய்யும் தன்பாலீர்ப்பு கொண்ட நபர் ஒருவர் பதவி உயர்வுகளின் போது புறக்கணிக்கப்படுகிறார், மேலும் வேலை செய்யும் இடத்தில் அவரின் பாலியல் ஈர்ப்பு அடையாளம் குறித்துக் கேலிகள் செய்யப்படுகின்றன. இது குறித்துப் பேச அவர் உங்களிடம் வருகிறார்.

இந்த நபருக்கு அழுத்தம், தன்மீதான மதிப்பற்ற உணர்வு மற்றும் வேலை இழப்பு குறித்த பயம் இருக்கலாம். மேலும் அவருக்கு ஏமாற்றமும் கோபமும் இருக்கலாம். இதன்போது,

அமைதியாகச் செவிமடுத்து, அவரின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அநீதி இழைக்கப்பட்டதை அங்கீகரியுங்கள்.

நடந்த சம்பவங்களைப் பதிவு செய்து வைக்குமாறும், அது தொடர்பான மின்னஞ்சல்களைச் சேமித்து வைக்குமாறும் யோசனை கூறுங்கள்.

மனரீதியான ஆதரவைப் பெற ஊக்குவியுங்கள்:

- இங்கே பிரச்சனை அவரின் அடையாளம் அல்ல என்பதை நினைவூட்டுங்கள்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க ஊக்குவியுங்கள். முடிந்தால் அதிக LGBTIQ+ நட்பு ரீதியான நிறுவனத்தில் இணைவது குறித்து யோசனை கூறுங்கள்.
- பின்வரும் தரப்பினரிடம் ஆதரவு பெற ஊக்குவியுங்கள்:
    - நம்பிக்கையான சக ஊழியர்களிடம்,
    - மனித வளத் துறையிடம் (HR - இருந்தால்),
    - அல்லது பொருத்தமான உதவித் தொலைபேசி சேவைகளிடம்,

உதவி பெற ஊக்குவியுங்கள். சில சட்ட உதவி சேவைகள் மூலம் அவர் எடுக்க வேண்டிய சட்ட நடவடிக்கைகள் குறித்து அவருக்கு வழிகாட்ட முடியும்.ள

5. பொலிஸ் அல்லது சட்டம் சார்ந்த சிக்கல்கள் குறித்த பயம்

துன்புறுத்தப்படுவோம் அல்லது கைது செய்யப்படுவோம் என்ற பயத்தினால் ஒரு தன்பாலீர்ப்பு ஜோடி வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் தமது பயம் குறித்து உங்களிடம் தற்செயலாகக் கூறுகிறார்கள்.

செவிமடுங்கள். அவர்களின் பயத்தை அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். அவர்கள் பேச இடமளியுங்கள். அவர்கள் எப்போதும் பயம் மற்றும் கவலையுடன் இருக்கக்கூடும்.

அவர்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு இவ்வாறு கூறுங்கள்:

“இப்படியான சூழலில் உங்களுக்குப் பயம் ஏற்படுவது நியாயமானதுதான்.”

மனரீதியான ஆதரவைப் பெற ஊக்குவியுங்கள். அதிகப்படியான பயத்தின் போது சூழலுடன் ஒன்றிணைய உதவும் சில நுட்பங்களைப் பரிந்துரையுங்கள். (நிதானமாக மூச்சை விடுதல், சூழலைக் கவனித்தல் மற்றும் போன்ற அமைதிப்படுத்தும் வாக்கியங்கள்.)

“நிலைமை சரியாகும், நான் எந்தத் தவறும் செய்யவில்லை”

சட்ட அமுலாக்க அதிகாரிகளின் மனப்பாங்கில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தப் பல செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் உழைக்கின்றன என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள். சில பொலிஸ் அதிகாரிகள் இது குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் நினைவுபடுத்துங்கள்.

சட்டச் சிக்கல்களின் போது தங்கியிருக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான இடங்கள் மற்றும் நம்பிக்கையான அமைப்புகள், தன்னார்வ சட்டத்தரணிகள் பற்றிய தகவல்களைப் பகிருங்கள்.

6. சுய அவமானம் மற்றும் மனச்சோர்வு

மத அல்லது கலாசாரக் காரணங்களால் தான் "தவறானவன்" என்று நம்பும் ஒரு இருபாலீர்ப்பு கொண்ட நபர் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகிறார்.

அந்த நபர் பற்றி எந்த முன்முடிவுகளும் இன்றிச் செவிமடுங்கள். சிலவேளை அந்த நபர் குற்ற உணர்வு, சுய-வெறுப்பு, சோகம் மற்றும் குறைந்த ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கலாம்.

அவரின் பின்னணியில் அவருக்கு ஏன் இவ்வாறு தோன்றுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது என்று கூறுங்கள். இவ்வாறு கூறுவது உதவாது:

"இது எல்லாம் உங்கள் தலையில் தான் உள்ளது. அதைத் தூக்கிப் போடுங்கள். இந்த நாட்டில் எத்தனையோ இருபாலீர்ப்பாளர்கள் இருக்கிறார்கள், அவர்கள் உங்களைப் போலச் சிந்திப்பதில்லை."

மனரீதியான ஆதரவை வழங்குங்கள். அவர்களின் தீங்கு விளைவிக்கும் நம்பிக்கைகளை நட்பான முறையில் கேள்விக்குட்படுத்துங்கள்.

இவ்வாறு கூறுங்கள்:

"நீங்கள் எந்தத் தவறும் செய்யவில்லை. இது உங்கள் அடையாளம். சமூகம் எம்மை வளர்த்த விதம் காரணமாகவே இவ்வாறான தாழ்வுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது."

ஆதரவு பெற ஊக்குவியுங்கள். சிறிய, நேர்மறையான செயல்களில் (ஓய்வு, உரையாடல், நாட்குறிப்பு எழுதுதல்) ஈடுபட ஊக்குவியுங்கள். ஆதரவுக் குழுவில் இணைய ஊக்குவியுங்கள்.

சோகம் நீண்ட காலம் நீடித்தால் அல்லது மோசமடைந்தால் தொழில்முறை மனநல உதவியைப் பெறப் பரிந்துரையுங்கள்.

7. தன்னைத் தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளுதல் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள்

ஒரு LGBTIQ+ சமூக இளைஞர் இவ்வாறு கூறுகிறார்,

"எனக்கு ஒரு எதிர்காலம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. சில நேரங்களில் நான் உயிரோடு இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம் என்று வேண்டுகிறேன்."

தெளிவாகவே இந்த நபர் தாங்கிக்கொள்ள முடியாத அளவுக்குப் பலமான உணர்வுகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளார் என்று தெரிகிறது மேலும் சிக்கிக்கொண்டது போன்றும், நம்பிக்கையற்ற நிலையிலும் இருக்கிறார்.

மதிப்பீடு செய்யுங்கள் - இதனைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டு, நிதானமாக இருங்கள்.

நன்றாகச் செவிமடுங்கள், பதற்றமடையாமல், அறிவுரை வழங்காமல் இருங்கள்.

அவர்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, மனரீதியான ஆதரவை வழங்குங்கள். இவ்வாறு கூறுங்கள்:

“நீங்கள் என்னிடம் பேசியது குறித்து நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நீங்கள் செய்தது ஒரு துணிச்சலான காரியம்.”

நம்பிக்கையான ஒரு பெரியவர், மனநல ஆலோசகர் அல்லது உதவிச் சேவையிடமிருந்து விரைவான உதவியைப் பெற ஊக்குவியுங்கள்.

அவர்களுடன் தங்கியிருங்கள், அவர்கள் ஆபத்தான நிலையில் இருந்தால் உதவி பெறுவதற்குத் துணை நில்லுங்கள்.

8. வெளியேற்றப்படும் நெருக்கடி

ஒரு இளம் தன்பாலீர்ப்புப் பெண் கொழும்பில் வாடகை வீடு ஒன்றில் வசிக்கிறார். அவர் தன்பாலீர்ப்பு உடையவர் என்பதையும், அவரது காதலி வீட்டிற்கு வருவதையும் வீட்டு உரிமையாளர்கள் அறிந்துகொள்கிறார்கள். இதனுடன் பிணைந்துள்ள கடுமையான கலாசாரக் களங்கம் காரணமாக, உரிமையாளர்கள் அவரை உடனடியாக வீட்டை விட்டு வெளியேறுமாறு கூறுகிறார்கள். அவருக்கு அதிர்ச்சி, பயம் மற்றும் அவமானம் ஏற்படுகிறது. பணம் அல்லது உதவி கேட்க நெருக்கமானவர்கள் எவரும் இல்லாததால், அன்று இரவு எங்கு தங்குவது என்பது குறித்து அவரிடம் எந்த யோசனையும் இருக்கவில்லை. கடும் மன அழுத்தத்தினால் அழுதுகொண்டு அவர் LGBTIQ+ உதவிச் சேவைக்கு அழைக்கிறார்.

A – Acknowledge distress and ensure immediate safety (துயரத்தை புரிந்துக்கொண்டு, உடனடி பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்)

உதவிச் சேவையில் பணியாற்றுபவர், அவர் எவ்வளவு பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதையும், இந்த நிமிடம் அவர் பாதுகாப்பாக இருக்கிறாரா என்பதையும் நட்பான முறையில் பரிசோதிக்கிறார்.

பதற்றமோ அல்லது அழுத்தமோ இன்றி, அவர்கள் எளிய, நிதானமான முறையில் கேள்விகளைக் கேட்கிறார்கள்.

அவர்கள் உறுதியாகவும், அழைப்பாளருக்கு நிம்மதி தரும் வகையிலும் தொலைபேசியில் இணைந்திருக்கிறார்கள்.

“நீங்கள் எங்களை அழைத்தது குறித்து நான் உண்மையில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை நான் புரிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.”

“இந்த நிமிடம் நீங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறீர்களா?”

L – Listen without judgement (முன்முடிவுகள் இன்றிச் செவிமடுத்தல்)

இந்த ஊழியர் அவரைத் தனது சொந்த வார்த்தைகளால் கதையைக் கூற அனுமதிக்கிறார்.

குறித்த உதவி வழங்குநர் குறுக்கிடுவோ, வாதிடுவோ அல்லது அவரது பாலியல் ஈர்ப்பு அடையாளம் அல்லது முடிவுகளைக் கேள்வி கேட்கவோ இல்லை.

அவர்களின் பயம், வெட்கம், கோபம் மற்றும் கையறு நிலை போன்ற உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்கிறார்கள்.

“நீங்கள் நேரமெடுத்துப் பேசுங்கள். நான் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்.”

V – Validate feelings and experience (உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் நியாயமானவை என ஏற்றல்)

இந்த ஊழியர் அவரது உணர்வுகளைத் தெளிவாக விவரித்து, அவற்றை ஏற்றுக்கொள்கிறார்.

குறித்த தன்பாலீர்ப்புடைய பெண் எதிர்கொண்ட பாகுபாடு தவறானது என்பதை அவர் உறுதிப்படுத்துகிறார்.

“உங்களுக்கு நடந்தது அநீதியானது மற்றும் மிகவும் வேதனையானது.”

“உங்கள் நிலையில் இருக்கும் எவருக்கும் பயமும் அதிர்ச்சியும் ஏற்படுவது இயல்பானதே.”

“நீங்கள் நீங்களாக இருந்ததில் எந்தத் தவறும் இல்லை.”

E – Encourage emotional support with calming and grounding techniques (நிதானப்படுத்தும் மற்றும் சூழலுடன் ஒன்றிணையச் செய்யும் நுட்பங்களுடன் மனரீதியான ஆதரவை ஊக்குவித்தல்)

நிதானமாகச் செயற்பட ஊழியர் அவருக்கு உதவுகிறார், அதன் மூலம் அவர் தெளிந்த மனதுடன் சிந்திக்க முடியும்.

அவரை வற்புறுத்தாமல், ஊழியர் எளிய “அடித்தள” (Grounding) நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்.

“நாங்கள் சிறிது நேரம் நிறுத்திவிட்டு, நிதானமாக ஒன்றாக ஒரு மூச்சை எடுப்போம்.”

“இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் தனிமையில் இல்லை. நான் உங்களுடன் இருக்கிறேன்.”

அமைதிப்படுத்தும் வாக்கியங்கள் (மீண்டும் மீண்டும் கூறலாம்):

“நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள். நாங்கள் உங்களுக்குச் செவிமடுக்கிறோம். இந்த நிலை கடந்து போகும்.”

E – Encourage getting next practical help (அடுத்தக்கட்ட நடைமுறை உதவியைப் பெற ஊக்குவித்தல்)

அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் செய்யாமல், அடுத்த ஒரு சிறிய படிநிலையைப் பற்றிச் சிந்திக்க ஊழியர் அவருக்கு நட்புடன் உதவுகிறார்.

தற்காலிக தங்குமிடம், நம்பிக்கையான அறிமுகமானவர்கள் அல்லது சமூக ஆதரவு போன்ற உடனடியாக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் குறித்து அவர்கள் உரையாடுகிறார்கள்.

“எங்களால் ஒரு நேரத்தில், ஒரு படிநிலையைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியும்.”

“இன்று இரவு நீங்கள் எங்கு தங்கலாம் என்பது குறித்துச் சிந்திக்க நான் உங்களுக்கு உதவட்டுமா?”

ஆதரவு பெற இடங்கள் உள்ளன என்பதையும், உதவி கோருவது ஒரு பலம் என்பதையும் ஊழியர் அவருக்கு நினைவூட்டுகிறார்.

இதன்போது கிடைக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான இல்லம் அல்லது பொருத்தமான தங்குமிடத்திற்கு அவரைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

அழைப்பாளர் தொடர்பாகப் பின்பற்ற வேண்டிய இறுதி உறுதிப்படுத்தல்

“உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு, கௌரவம் மற்றும் மரியாதை கிடைக்க வேண்டும்.”

“இந்தச் சூழல் உங்கள் மதிப்பைத் தீர்மானிக்காது.”

“நாங்கள் இணைந்து, இந்த நிலையை ஒரு நேரத்தில், ஒரு படிநிலையாகத் தீர்ப்போம்.”

9. போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஒரு சிக்கலாக மாறுதல்

26 வயதுடைய, LGBTIQ+ சமூக அடையாளத்தைக் கொண்ட ஒருவர் தனியார் துறையில் நிர்வாக அதிகாரியாகப் பணியாற்றுகிறார். கடந்த சில மாதங்களாக அவர் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் மது அருந்துவதை அவரது நண்பர்கள் கவனிக்கிறார்கள். மது அருந்துவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் தூக்கத்திற்கும் உதவுவதாக அவர் கூறுகிறார். சமீபகாலமாக, அவர் வேலைக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்து, சோர்வடைந்து, அனைவரிடமிருந்தும் ஒதுங்கியிருக்கிறார்.

மது அருந்துவதைத் தொடர்ந்தால் அவர் வேலையிலிருந்து நீக்கப்படலாம் அல்லது வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும் என நண்பர்கள் கவலையடைந்துள்ளனர்.

உதவுவது எப்படி?

மதிப்பீடு செய்யுங்கள், உடல் ரீதியாக ஆபத்தான நிலையில் இருந்தால் உடனடி பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துங்கள்

அந்த நபர் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். அவர் உடல்நலக்குறைவு, குழப்பம் அல்லது காயமடையும் ஆபத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றினால் மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள் (1990 - சுவசரிய).

முன்முடிவுகள் இன்றிச் செவிமடுங்கள்

நிதானமாகவும் கவனமாகவும் பேசுங்கள். குற்றம் சாட்டுவதையோ அல்லது விமர்சிப்பதையோ தவிர்க்கவும். அவருக்குத் தோன்றும் உணர்வுகள் குறித்துப் பேச இடமளியுங்கள். மருத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும். எவ்வளவு குடிக்க வேண்டும் அல்லது அதை எப்படி நிறுத்த வேண்டும் என்று கூறுவதைத் தவிர்க்கவும். ஆதரவு மற்றும் பாதுகாப்பின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்க

பாகுபாடு, பயம் மற்றும் தனிமை ஆகியவற்றால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் காரணமாகப் போதைப்பொருள் பயன்பாடு அதிகரிக்கலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான ஆதரவு முறைகளைப் பின்பற்ற ஊக்குவியுங்கள்

LGBTIQ+ நட்பு ரீதியான நம்பிக்கையான ஒருவருடன், மனநல ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார சேவை வழங்குநருடன் பேச பரிந்துரையுங்கள்.

நடைமுறை உதவிகளைப் பெற ஊக்குவியுங்கள்

மது மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் குறித்த LGBTIQ+ நட்பு ரீதியான சேவைகளைப் பெறுவதற்கும் அவர்களுடன் இணைவதற்கும் அவருக்கு உதவுவதற்கு “ஆதரவைத் தேடுதல்” எனும் அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் எந்தவொரு பொருளுக்கும் இதே போன்ற முதலுதவி அணுகுமுறை பயனுள்ளதாக இருக்கும். அன்பான, மரியாதையான ஆதரவு மற்றும் தொடர்பின் மூலம் பாதிப்பைக் குறைக்கவும் குணமடைவதை ஊக்குவிக்கவும் முடியும்.

முக்கிய குறிப்புகள்

மாற்றத்தை ஏற்படுத்த நீங்கள் ஒரு நிபுணராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு LGBTIQ+ இலங்கை குடிமகனுக்கு மிக முக்கியமானது, அவர்களுக்காக யாராவது முன்வருவது, யாராவது உண்மையாகச் செவிமடுப்பது மற்றும் அவர்களைக் கவனமாக நடத்துவதுமே ஆகும்.

அத்தியாயம் 5

அனைவரையும் ஏற்றல்

அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஓர் இலங்கையை நோக்கி LGBTIQ+ சமூக நபர்களின் மனநல நல்வாழ்வை வலுப்படுத்துதல்.

இலங்கையை LGBTIQ+ சமூகத்திற்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் அவர்களை வரவேற்கும் இடமாக மாற்றுவதற்கு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பங்கு உள்ளது, அதன் மூலம் அவர்களின் மனநல நல்வாழ்வுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடியும். மாற்றம் எப்போதும் பெரியதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அது நமது வீடுகள், பள்ளிகள், வேலை செய்யும் இடங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் சிறிய செயல்களில் இருந்து தொடங்கலாம். நாம் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடனும் புரிதலுடனும் நடந்துக் கொள்ளும் போது, ஒவ்வொருவரும் கண்ணியத்துடனும் கௌரவத்துடனும் வாழக்கூடிய ஒரு நாட்டை உருவாக்க உதவுகிறோம்.

தங்களைக் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள் அல்லது முதலாளிகள் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்று LGBTIQ+ இலங்கையர்கள் உணரும்போது, அவர்களுக்கிடையே அதிக தன்னம்பிக்கை, குறைந்த கவலை மற்றும் சோகம், எதிர்காலம் குறித்த அதிக நம்பிக்கை, மற்றும் வேலை, கல்வி மற்றும் உறவுகளில் அதிக கவனம் செலுத்தும் திறன் ஏற்படுகிறது. ஏற்றுக் கொள்ளுதல் என்பது அனைத்தையும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வது என்பதல்ல.அது செவிமடுத்தல், மரியாதை மற்றும் கருணையை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் தொடங்குகிறது.

இந்த அத்தியாயத்தில், இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்த பின்வரும் ஒவ்வொரு தரப்பினரும் என்ன செய்ய முடியும் என்பது பற்றி விவாதிப்போம்.

- இலங்கையின் LGBTIQ+ சமூகம்
- குடும்பங்கள்
- நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்கள்
- வேலை செய்யும் இடங்கள்
- சமூகங்கள்
- அரசாங்கம் மற்றும் அதிகாரிகள்

LGBTIQ+ சமூக நபராக அனைவரையும் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கையை உருவாக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மாற்றம் உங்களிடமிருந்தே தொடங்குகிறது. உங்களை நீங்களே ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருந்தால், மற்றவர்களுக்கு அது இன்னும் கடினமாக இருக்கும். பலத்தையும் பெருமையையும் உங்கள் உள்ளத்திலிருந்தே கட்டியெழுப்புங்கள்.

உங்கள் அடையாளத்திற்கு ஏற்ப வாழுங்கள்

உங்கள் மதிப்பை அறிந்து கொள்ளுங்கள். LGBTIQ+ சமூக நபராக ஆக இருப்பது ஒரு நோயோ, பாவமோ, அல்லது குற்றமோ அல்ல என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள். அது மனிதர்களின் இயற்கையான பன்முகத்தன்மையின் ஒரு பகுதியாகும். பாதுகாப்பான உணர்வு இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் யார் என்பது குறித்துப் பெருமையாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருங்கள். உங்கள் கதை முக்கியமானது. சிறிதளவேனும் வெளிப்படைத்தன்மையுடனும் நேர்மையுடனும் இருப்பது, இலங்கை வாழ் LGBTIQ+ நபர்களின் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதி என்பதை மற்றவர்கள் பார்க்க உதவும்.

எளிய வழிகளில் வெளிப்படையாகவும் பெருமையுடனும் இருக்க முடிவது

அடையாளத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு பேட்ஜ் அல்லது கைப்பட்டை அணிதல், ஒரு ஸ்டிக்கர் ஒட்டுதல் அல்லது உங்கள் சமூக ஊடகக் கணக்கில் ஒரு சிறிய வானவில்லைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், அமைதியாக ஆனால் வலுவாக உங்கள் அடையாளம், ஆதரவு மற்றும் பெருமையை வெளிப்படுத்தலாம்.

உங்களுக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வு இருந்தால் மட்டும்.

உங்கள் உரிமைகள், ஆரோக்கியம் மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய சமூக ஆதரவு பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்

மாற்றமானது அறிவிலிருந்தே தொடங்குகிறது. நீங்கள் யார் என்பது பற்றியும் உங்கள் அடையாளத்தை விவரிக்கும் மொழியைப் பற்றியும் புரிந்துகொள்வது, உங்களைப் பற்றித் தெளிவுடனும் நம்பிக்கையுடனும் பேச

உதவும். நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும்போது, நிதானமாகவும் சரியாகவும் மற்றவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்த உங்களால் சிறப்பாக முடியும்.

இயன்றவரை மரியாதை தரும் சிங்கள மற்றும் தமிழ் சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் "gay" அல்லது "transgender" போன்ற ஆங்கிலச் சொற்களைப் பயன்படுத்தும்போது, அவற்றின் அர்த்தத்தை எளிய, கலாசார ரீதியாகப் பழக்கமான வழிகளில் விளக்குவதற்கு ஒரு நிமிடம் ஒதுக்குங்கள். (அந்தச் சொற்களின் எளிய மற்றும் தெளிவான விளக்கங்களுக்கு கலைச்சொல் அகராதியைப் பார்க்கவும்).

தவறான தகவல்களைக் காணும்போது, நிதானமாகவும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையிலும் பதிலளிக்கவும். உதாரணமாக, நீங்கள் இவ்வாறு கூறலாம்:

“உலக சுகாதார நிறுவனம் மற்றும் நவீன உளவியலின் படி, தன்பாலீர்ப்பாளராக அல்லது திருநராக இருப்பது ஒரு நோய் அல்ல. இது மனித அடையாளத்தின் இயற்கையான மாற்றமாகும்.”

உங்கள் அடிப்படை உரிமைகள் இன்னும் முக்கியமானவை

LGBTIQ+ நபர்கள் உட்பட இலங்கையில் உள்ள அனைவருக்கும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு, வன்முறையிலிருந்து பாதுகாப்பு, பொலிஸ் மற்றும் நீதிமன்றங்கள் மூலம் நியாயமான முறையில் நடத்தப்படுதல், பாகுபாடின்றி சுகாதார சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் அச்சுறுத்தல் அல்லது பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உதவி கோரும் உரிமை உண்டு.

குறித்த மருத்துவ மற்றும் சட்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும், நடைமுறையிலுள்ள நிர்வாகச் செயல்பாடுகள் மூலமும், திருநர்கள் உத்தியோகபூர்வ ஆவணங்களில் உள்ள தங்களது பாலினம் குறித்த தகவல்களை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். பாலின அங்கீகாரச் சான்றிதழ் (Gender Recognition Certificate - GRC) என்பது சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட ஒரு சுற்றறிக்கையாகும். தேசிய அடையாள அட்டை, பிறப்புச் சான்றிதழ் மற்றும் ஏனைய சட்ட ஆவணங்களை மாற்றுவதற்கு இது அவசியமானது. அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுகாதார வழிகாட்டல்களுக்கு இணங்க, ஒரு மனநல மருத்துவ நிபுணருடன் இணைந்து செயற்படுவதன் மூலம் திருநர்கள் GRC-ஐப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

எதிர்பார்ப்பு குறித்தோர் செய்தி

இலங்கையின் சட்ட அமைப்பு இன்னும் LGBTIQ+ நபர்கள் தொடர்பில் முழுமையான அல்லது நியாயமான முறையில் இல்லை. இருப்பினும், சட்டம் உங்கள் கௌரவம், மனிதாபிமானம் அல்லது பாதுகாப்பிற்கான உரிமையைப் பறிக்காது.

நம்பிக்கையுடன் வளருங்கள், உங்கள் சமூகத்தைச் சார்ந்து இருங்கள் மற்றும் உங்கள் குரலை முக்கியமானதாக்குங்கள்.

உங்கள் கதையைச் சொல்லுங்கள். LGBTIQ+ வாழ்க்கை குறித்த உரையாடலை ஒரு மனிதாபிமான உரையாடலாக மாற்றுவதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று தனிப்பட்ட கதைகள் ஆகும். ஒரு நல்ல நண்பராக, குழந்தையாக, பெற்றோராக, ஆசிரியராக அல்லது சக ஊழியராக இருப்பது என்பது எதனைக் குறிக்கிறது என்பதை அவை விளக்குகின்றன. இத்தகைய கதைகள் மக்கள் உங்களைப் பற்றிய பொதுவான பிம்பங்களைத் தாண்டி, உண்மையான மனிதர்களாகப் பார்க்க வழிவகை செய்கின்றன.

நாட்டில் ஒரு அடையாளத்தைப் பதித்துள்ள LGBTIQ+ இலங்கையர்கள் பங்கேற்கும், ஊக்கமளிக்கக்கூடிய யூடியூப் நேர்காணல்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பாருங்கள், தைரியமடையுங்கள், உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால் மட்டுமே உங்கள் அனுபவங்களையும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இத்தகைய அனுபவங்கள் அவர்களின் சமூகத் தெரிவுநிலைக்கும், புரிதலைப் பெறுவதற்கும், மாற்றத்திற்கும் பங்களிக்கின்றன.

பாதுகாப்பாக உணரும்போது பேசுங்கள்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு அவமதிப்புக்கும் அல்லது தாக்குதலுக்கும் பதிலளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, ஒரு வகுப்பறை, வேலை செய்யும் இடம் அல்லது இணையவெளிக்குள் சரியான தகவல்களைப் பரப்புவதற்கு உங்கள் குரலைப் பயன்படுத்துங்கள். நிதானமான, நேர்மையான சில வார்த்தைகள் கூட மக்கள் சிந்திக்கும் முறையை மாற்றியமைத்து, தவறான பிம்பங்களை உடைக்கக்கூடும். இது அனைவரையும் மாற்றிவிடாது. ஆனால், குரல் கொடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்களுக்கு உண்மையாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும், மௌனம் மட்டுமே

ஒரே விருப்பமல்ல என்பதையும் காட்டுகிறீர்கள். உங்கள் தைரியம் மற்றவர்களையும் அவ்வாறு செய்யத் தூண்டலாம்.

முன்னுதாரணமாக இருந்து வழிநடத்துங்கள்.

கடினமான சூழ்நிலைகளிலும் கருணையுடனும் மரியாதையுடனும் வாழுங்கள். நிஜ வாழ்க்கையிலும் இணையத்திலும் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு எதிரான வெறுப்புக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கும் விதம் உண்மையில் முக்கியமானது.

கோபமும் விரக்தியும் ஏற்படுவது முற்றிலும் இயல்பானது. இருப்பினும், ஆக்ரோஷமாகப் பதிலளிப்பது சில சந்தர்ப்பங்களில் LGBTIQ+ நபர்களின் வாழ்க்கை குறித்து அதிகம் அறியாதவர்கள், குறிப்பாக இப்போதுதான் விழிப்புணர்வு பெற்று வருபவர்கள், பயப்படவோ அல்லது ஒதுங்கவோ காரணமாகலாம். அவர்கள் காண்பது கோபத்தை மட்டுமே எனும்போது, அவர்கள் அந்தச் செய்தியில் உள்ள சாரத்தைச் செவிமடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடும்.

நிதானமாக, மரியாதையுடனும் தெளிவாகவும் பதிலளிப்பது பெரும்பாலும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இது உங்கள் நம்பகத்தன்மையைப் பாதுகாக்கிறது, மற்றவர்கள் உங்களுடன் தொடர்புகொள்ள உதவுகிறது மற்றும் புரிதலை ஏற்படுத்துகிறது. வெறுப்புக்குச் சவால் விடவும் உங்கள் கருத்தை நிலைநாட்டவும் இன்னும் புத்திசாலித்தனமான மற்றும் பயனுள்ள முறைகள் உள்ளன.

LGBTIQ+ நபர்கள் மீதான வெறுப்புக்கு நிதானமாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும், பயனுள்ள முறையிலும் பதிலளிக்கும் போது,

உங்கள் பாதுகாப்பிற்கு முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். பதிலளிப்பதற்கும், ஒதுங்கிச் செல்வதற்கும் மற்றும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கும் பொருத்தமான தருணங்கள் உள்ளன. உங்கள் கௌரவத்தைப் பராமரிக்கவும், இதயங்களை வெல்லவும் மற்றும் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் இந்த விருப்பங்கள் உதவும்.

தனிப்பட்ட வெறுப்பு

முதலில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்களா என்று சரிபார்க்கவும்.

உங்களுக்கு உடல் ரீதியான அச்சுறுத்தல் இருப்பதாக உணர்ந்தால், அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறி பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் நம்பும் ஒரு நபரை அல்லது உதவிச் சேவையைத்

தொடர்புகொள்ளுங்கள். இதற்கான வளங்கள் குறித்து "வளங்கள்" அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறுகிய மற்றும் தெளிவான எல்லைகளைக் கண்டறிதல்.

குறிப்பிட்டதொரு சூழலில் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்காமல், ஓர் எல்லையை நிர்ணயிக்கக்கூடிய எளிய மற்றும் நிதானமான கருத்துக்களையும் வெளிப்பாடுகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

"தயவுசெய்து என்னிடம் அப்படிப் பேசாதீர்கள், அது சரியல்ல."

"வெறுப்பு நிறைந்த பேச்சுகளை ஏற்றுக்கொள்ள நான் விரும்பவில்லை. நீங்கள் இப்படியே தொடர்ந்து பேசினால், நான் இங்கிருந்து சென்றுவிடுவேன்."

"நாங்கள் அவ்வாறு பேசுவதில்லை. தயவுசெய்து நிறுத்துங்கள்."

உங்கள் குரல் உறுதியாகவும், நிதானமாகவும், கத்தாத வகையிலும் இருக்கட்டும். உடல் மொழி தளர்வாகவும், கைகள் தெளிவாகத் தெரியும் வகையிலும் இருக்கட்டும் (ஆனால் விரலை நீட்டிப் பேச வேண்டாம்).

ஒரு நபரின் தனிப்பட்ட விடயங்களை அல்லாமல், அந்தச் செயலை மட்டும் சுட்டிக்காட்டுங்கள்

அவர்கள் உங்களிடம் கூறிய விடயத்தைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள். ஒருபோதும் அவர்களின் தனிப்பட்ட மதிப்பிற்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்த வேண்டாம். இதன் மூலம் மற்ற நபர் தான் ஓரங்கட்டப்படுவதாக உணர்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

"அதைச் சொல்வது ஒரு தவறான செயல். நாம் அனைவரும் மரியாதையைப் பெற வேண்டும்."

"நீங்கள் கூறிய அந்த விடயம் மனதைப் புண்படுத்தும் மற்றும் பாகுபாடு காட்டும் வகையிலான கூற்று."

"மனிதர்கள் நேசிக்கும் நபர் என்பதால் அவர்களுக்குப் பட்டப்பெயர்கள் சூட்டுவதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது."

எளிய உண்மைகளை ஒன்று அல்லது இரண்டு வரிகளில் சுருக்கமாக விளக்குதல்.

சரியான விடயத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குங்கள். ஒரு விடயத்தை மீண்டும் சிந்திப்பதற்கு மக்களுக்கு சில நேரங்களில் ஒரு தெளிவான வாக்கியம் மட்டுமே போதுமானதாக இருக்கலாம். குறித்த சூழல் பாதுகாப்பானது என்றும் அந்த நபர் செவிமடுப்பார் என்றும் நீங்கள் உணரும்போது, பின்வரும் வாக்கியங்களைக் கூறிப்பாருங்கள்.

“மனிதர்களின் அடையாளங்கள் உண்மையானவை. மற்றவர்களைப் போலவே நமக்கும் மரியாதை கிடைக்க வேண்டும்.”

“LGBTIQ+ நபராக ஆக இருப்பது ஒரு தெரிவு அல்ல, அது நாம் பிறந்த விதம்.”

நமக்கிடையில் உள்ள பொதுவான பண்புகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

வெறுப்புப் பேச்சுகள் அறியாமையினாலோ அல்லது பழக்கத்தினாலோ வெளியிடப்பட்டால், இந்த முறை நிச்சயமாக வெற்றியளிக்கும். உங்களுக்கிடையே ஒரு ஆழமான பிணைப்பை உருவாக்குவதற்கு பொதுவான இலங்கை விழுமியங்களான குடும்பம், மரியாதை, நம்பிக்கை மற்றும் கருணை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.

“நானும் உங்களைப் போலவே ஒரு மகன்/மகள், சகோதரன்/சகோதரி, நண்பன், காதலிப்பவன். நாம் அனைவரும் பாதுகாப்பாகவும் மரியாதையுடனும் இருக்கவே விரும்புகிறோம்.”

“எங்கள் மதம் போதிக்கும் கருணையை எங்களால் காட்ட முடிந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று நான் வேண்டுகிறேன்.”

மற்ற நபரை நிதானிக்க வைக்கக்கூடிய கேள்விகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கேள்விகள் கேட்கப்படும்போது, ஒரு நபர் தனது கருத்தைப் பாதுகாக்க முயல்வதை விடச் சிந்திக்கத் தூண்டப்படுவார். அங்கு, கட்டுக்கதைகளைத் தாண்டி, உண்மைகளின் அடிப்படையில் அமைதியான, மனிதாபிமான உரையாடலைத் தொடங்கலாம்.

“ஏன் உங்களுக்கு இப்படித் தோன்றுகிறது?”

“உங்கள் இளம் வயது மகன் ஒரு தன்பாலீர்ப்பு நண்பருடன் நேரத்தைக் கழித்தால் என்ன நடக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?”

“இதற்கு முன் நீங்கள் ஒரு LGBTIQ+ நபரைச் சந்தித்திருக்கிறீர்களா?”, “நீங்கள் அவருக்குச் செவிமடுத்திருக்கிறீர்களா?”

கோபம் அதிகமாக உள்ள நேரங்களில் அமைதிப்படுத்தும் வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஒரு நபர் உரத்த குரலில் பேசினால், நடுநிலையான, நிதானமான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

“எனக்குச் சண்டையிட விருப்பமில்லை. நாம் நிதானமாகப் பேசுவோம்.”

“உங்களால் மரியாதையுடன் பேச முடியாவிட்டால், நான் இங்கிருந்து சென்றுவிடுகிறேன்.”

மற்ற நபர் புரிதலுடன் செவிமடுக்கத் தயாராக இல்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அங்கிருந்து வெளியேறுங்கள்.

“சரி. நம்முடைய உரையாடல் இதற்கு மேல் முன்னேறப்போவதில்லை என்று தெரிகிறது. நான் இங்கிருந்து செல்கிறேன்.”

இணையவழி வெறுப்பு தொடர்பான நடைமுறை நடவடிக்கைகள்

நீங்கள் வருத்தத்தில் இருந்தால், பதிலளிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் பதிலளிப்பதாக இருந்தால், அது சுருக்கமான மற்றும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையிலான பதிலாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

“பேசும் விதம் மிகவும் தீங்கு விளைவிப்பதாக உள்ளது. தயவுசெய்து நிறுத்துங்கள்.”

“துன்புறுத்தல் காரணமாக நான் உங்களை இனிமேல் தடை (Block) செய்கிறேன். இது குறித்துப் புகார் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.”

ஆதாரங்கள் தெரிந்தால் மட்டுமே தகவல்களை அல்லது இணைப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள். நீண்ட, அறிவுரை கூறும் உரையாடல்கள் ஒருவரின் மனதை மாற்றுவது அரிது.

*துன்புறுத்தல்களைத் தடுக்க **Block, Mute** அல்லது **Reporting** கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.*

நீக்குவதற்கு முன் ஆதாரமாக வைத்துக்கொள்ள, அச்சுறுத்தல்கள் மற்றும் வெறுப்புப் பேச்சுகளை ஸ்கிரீன்ஷாட் (Screenshot) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வெறுப்புப் பேச்சுகளைப் புகாரளியுங்கள். புகாரளிப்பது குறித்த வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றுங்கள். அவை உங்கள் பயன்பாட்டிற்காகவே வழங்கப்பட்டுள்ளன.

அச்சுறுத்தல்கள் அதிகரிக்கும் போது தொடர்ந்து உரையாடலில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

தவறான குற்றச்சாட்டுகள் சுமத்தப்பட்டாலோ அல்லது தனிப்பட்ட தகவல்கள் வெளியிடப்பட்டாலோ, சம்பந்தப்பட்ட இணையத் தளத்தின் உதவிப் பிரிவு மூலம் அறிவித்து, சட்ட உதவியைப் பெறுவது குறித்துப் பரிசீலிக்கவும். (உதவி பெறுவதற்காக "வளங்கள்" அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்).

சக ஊழியர்கள் அல்லது ஆதரவாளர்களை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்
சூழ்நிலை பாதுகாப்பற்றதாக இருக்கும்போது, அல்லது உங்கள் வேலை செய்யும் இடம் அல்லது பள்ளி துஷ்பிரயோகங்களை அலட்சியம் செய்யும்போது, மற்றவர்களின் உதவியை நாடுங்கள்.

- LGBTIQ+ நபர்கள் புறக்கணிக்கப்பட வாய்ப்புள்ள இடங்களில் குழுவாகக் குரல் கொடுங்கள். சில நேரங்களில், அதே செய்தியை ஒரு நண்பர் அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நபர் மூலம் கொண்டு செல்லும்போது மனங்கள் விரைவாக மாறக்கூடும்.
- பட்டப்பெயர்கள் சூட்டுதல் அல்லது தவறான தகவல்களை நிதானமாகத் திருத்துங்கள்.
- வேலையில் அல்லது பள்ளியில் சமர்ப்பிக்கப்படும் புகார்களுக்கு ஆதரவு கொடுங்கள்.

இவ்வாறு உங்கள் சக ஊழியர்களிடம் அல்லது நண்பர்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தொடர்ந்து துன்புறுத்தல் ஏற்பட்டால், நிர்வாகத்திடம், பள்ளியில் அல்லது சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் புகாரளியுங்கள். சமீப காலங்களில்,

அவதூறு பரப்பும் முகநூல் பதிவுகளுக்கு எதிராகச் சமூக ஊடகப் பயனர்கள் குரல் கொடுத்தபோது இலங்கையில் சில நபர்கள் வேலைகளை இழந்தனர். உதாரணமாக,

- சில பதிவுகள் பெண்களைச் சார்ந்தவையாக இருந்தன.
- துன்புறுத்தலின் மனிதாபிமானமற்ற பக்கத்தைப் பொதுமக்கள் பார்க்க அனுமதிப்பதன் மூலம் உருவாகும் பொதுமக்களின் எதிர்ப்பு குரல் மிகவும் வலிமையானதாக இருக்கும்.

குடும்பத்தினர் மற்றும் நெருக்கமானவர்கள் எதிர்க்கும் போது

ஒரு நிதானமான கூற்றுடன் உரையாடலைத் தொடங்குங்கள்.

“நான் உங்களை நேசிக்கிறேன், நாம் ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்வதையே நான் விரும்புகிறேன்.”

அவர்களின் வார்த்தைகள் உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைக் கூறுங்கள்.

“நீங்கள்..........என்று சொல்லும்போது என் மனம் புண்படுகிறது.”

ஒரு எளிய உண்மையை முன்வைத்து, அவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

“நான் அதே நபர் தான். எனக்கு உங்கள் உதவி தேவை / என்னை புரிந்து கொள்வது அவசியம் / என்னை கேலி செய்யாமல் இருப்பது அவசியம்.....”

“நான் உங்களுக்குத் தெரிந்த அதே நபர் தான். எனக்கு உங்களது அன்பு தான் தேவையே தவிர, நீங்கள் என்னைப் பற்றி ஏதும் தவறாக நினைப்பது அல்ல.”

ஆபத்தான சூழ்நிலை என்றால், உங்கள் பாதுகாப்பிற்கு முன்னுரிமை அளித்து, ஆதரவு அளிக்கும் உறவினர்கள் அல்லது குழுக்களை நாடுங்கள்.

நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் இலக்கு வைக்கப்படும் போது

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருத்தமான எந்தவொரு வாக்கியத்தையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். அதோடு மேலதிகமாக, நடைமுறை ரீதியில், உறுதியாக இவ்வாறு கூறலாம்.

“இந்த நடத்தை ஒரு பாகுபாடாகும், மேலும் இது நமது கொள்கைக்கு எதிரானது. நிச்சயமாக இது குறித்து நான் புகாரளிப்பேன்.”

எந்தவொரு மோதலுக்கும் பிறகு சுய-கவனிப்பானது

உங்கள் மனநல நல்வாழ்வைப் பாதுகாப்பது எப்படி என்பதை வாசிக்க, தயவுசெய்து 3-வது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

வெறுப்பு கருத்துகளுக்குப் பதிலளிப்பதைச் சுருக்கமாகக் கூறினால்: "ஆவேசத்தை" ஊக்குவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்டால், பதிலளிப்பதற்கு முன் சில முறை நிதானமாக மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுங்கள். கோபம் ஏற்படுவது நியாயமானதே. ஆனால், கட்டுப்பாடான நிதானத்தைக் காட்டுவது LGBTIQ+ அல்லாதவர்கள் உங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும், உங்களைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

சிறிய பதில்கள் மற்றும் செயல்களும் முக்கியமானவை: நீங்கள் ஒருபோதும் அனைவரையும் மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. நிதானமாகச் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு திருத்தமும், ஒவ்வொரு எல்லையும், மற்றும் குரல் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு ஆதரவாளரும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள பொது இடத்தைச் சிறிதளவேனும் பாதுகாப்பான இடமாக மாற்றுகிறார்கள். முன்னுதாரணமாக இருந்து வழிநடத்துங்கள். கருணை, உறுதியான வார்த்தைகள் மற்றும் தெளிவான எல்லைகள் என்பன எப்போதும் வெறுப்புக்கு எதிரான வலிமையான கருவிகளாகும்.

அனைவரையும் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கையை உருவாக்க குடும்ப உறுப்பினர்களால் செய்யக்கூடியவை.

அன்பும் அங்கீகாரமும் வீட்டிலிருந்தே தொடங்குகின்றன.

LGBTIQ+ அடையாளத்தைக் கொண்ட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கவனிப்புடனும் மரியாதையுடனும் ஏற்றுக்கொண்டு அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குங்கள்.

பாலினம் மற்றும் பாலியல் நோக்குநிலை குறித்த சரியான தகவல்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தெரியாத விடயங்கள் குறித்துப் பயம் ஏற்படுவது இயல்பானது. சரியான புரிதல் ஒன்றே எப்போதும் தேவையற்ற பயத்தைக் குறைக்கிறது.

மரியாதை தரும் வகையில் மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்

தயக்கத்துடன் சொல்லப்படும் **"உங்களுக்குத் தெரியும்தானே....... என் மகன்...கொஞ்சம் வித்தியாசம் என்று"** என்பதற்குப் பதிலாக "என் மகன் ஒரு தன்பாலீர்ப்பாளர்" என்று நேரடியாகக் கூறுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை அல்லது உறவினரைச் சமூகத்திலிருந்து வரும் அவமானங்கள் மற்றும் துன்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும். LGBTIQ+ சமூகத்திற்காகப் பாசத்துடன் குரல் கொடுங்கள்.

LGBTIQ+ சமூகத்திற்கு எதிராகச் சொல்லப்படும் மனதைப் புண்படுத்தும் கருத்துகளுக்கு எதிராகக் குரல் கொடுங்கள். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறு கூறுங்கள்:

"ஒரு மனிதன் வித்தியாசமாக இருக்கிறான் என்பதற்காக அவனைத் துன்புறுத்துவது சரியான செயல் அல்ல."

"என் மகள் தான் விரும்பிய பாலினத்திற்கு மாறினார். அவர் இப்போது ஒரு ஆண். நான் அவரை நேசிக்கிறேன், எப்போதும் போல அவருக்கு ஆதரவளிப்பேன்."

குடும்ப ஆதரவுடன் வாழ்வதன் மூலம் கிடைத்த நேர்மறையான வாழ்க்கை அனுபவங்கள்

கொழும்பில் வசிக்கும் ஒரு இளம் தன்பாலீர்ப்புப் பெண், தனது மூத்த சகோதரி தனக்கு ஆதரவளித்ததால் தனது வாழ்க்கை எவ்வாறு மாறியது என்பதை விவரித்தார்:

"ஆரம்பத்தில் என் பெற்றோருக்குப் புரியவில்லை. ஆனால், என் சகோதரி தான் நான் இன்னும் அதே நபர் என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைத்தார். குறைந்தது ஒரு குடும்ப உறுப்பினராவது என்னுடன் இருக்கிறார் என்பதை அறிவது என் வீட்டில் நான் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர எனக்கு உதவியது."

ஆதரவளிக்கக் கூடிய ஒரு குடும்ப உறுப்பினரால் கூட, பயத்தையும் மன வேதனையையும் குறைக்க முடியும். அதன் மூலம் ஒரு LGBTIQ+ நபர் உணரும் தனிமையைக் குறைக்க உதவ முடியும்.

அனைவரையும் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கைக்கு ஆதரவாளர்கள் (நண்பர்கள், தொழில்முறை வல்லுநர்கள், கல்வியாளர்கள்) செய்யக்கூடியவை

உங்கள் LGBTIQ+ நண்பர்/வாடிக்கையாளர்/மாணவருடன் இணைந்து நிற்பது அவர்களுக்கு ஒரு உலகத்தைப் பெற்றுத் தருவதற்குச் சமமாகும்.

எந்தவித முன்முடிவுகளும் இன்றி, உங்கள் LGBTIQ+ நண்பருக்குச் செவிமடுத்து உதவுங்கள்.

ஆதரவையும் அனைவரையும் ஏற்பதையும் காட்ட நுட்பமான உடல் ரீதியான திறன்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

> நுட்பமான உடல் திறன்கள் என்பது கவனிப்பு, மரியாதை மற்றும் பாதுகாப்பைக் காட்டும் மென்மையான உடல் ரீதியான செயல்களாகும். நேருக்கு நேர் கண்களைப் பார்த்துப் பேசுதல், உடல் நிலை, தொடுதல் மற்றும் தனிப்பட்ட இடைவெளி ஆகியவை இதில் அடங்கும். இவை சரியாகப் பயன்படுத்தப்படும் போது, டுபுடீவுஐஞ நபர்களுக்குத் தாங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்டதாகவும் தமக்கு ஆதரவு இருப்பதாகவும் உணர உதவுகிறது.

கண் தொடர்பு

உரையாடலின் போது மென்மையாகவும் மற்றவர்களுக்கு மரியாதை தரும் வகையிலும் கண்களைப் பார்த்து உரையாடுங்கள்.

தொடர்ந்து உற்றுப் பார்ப்பதையோ அல்லது அந்த நபரைப் பற்றி ஏதோ யோசிப்பதாகக் காட்டுவதையோ தவிர்க்கவும்.

அந்த நபர் அசௌகரியமாக இருப்பதாகத் தெரிந்தால், கண் தொடர்பைக் குறைக்கவும்.

கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவது நீங்கள் அவர்களுக்குச் செவிமடுக்கிறீர்கள் மற்றும் மதிக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது.

உடல் நிலை மற்றும் தோரணை

மற்ற நபர் இருக்கும் அதே மட்டத்தில் அமரவும் அல்லது நிற்கவும்.

திறந்த தோரணையை வைத்திருங்கள் (கைகளைக் கட்டிக் கொள்ளாமல், கைகளைத் தளர்வாக வைத்திருங்கள்).

அந்த நபரை நோக்கி இருங்கள், ஆனால் அவர்கள் பக்கம் அதிகமாகச் சாய வேண்டாம்.

இதன் மூலம் வெளிப்படைத்தன்மை, பாதுகாப்பு மற்றும் சமத்துவம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

தொடுதல் (மிக முக்கியமானது, ஆனால் முதலில் அனுமதி பெறுங்கள்)

அனுமதியின்றி ஒருபோதும் தொடாதீர்கள்.

எப்போதும் முதலில் அனுமதி கேளுங்கள், உதாரணமாக:

“நான் உங்கள் கையைப் பிடித்தால் அல்லது உங்களைக் கட்டியணைத்தால் பரவாயில்லையா?”

அவர்கள் மறுத்தால் அவர்களின் பதிலுக்கு மதிப்பளிக்கவும்.

சில நபர்களுக்குத் தொடுதல் தொடர்பாக மனக்காயம் அல்லது பயம் இருக்கலாம்.

கட்டியணைத்தல்

கட்டியணைத்தல் ஒரு ஆறுதலான உணர்வைத் தரக்கூடும், ஆனால் அந்த நபர் அதற்குச் சம்மதித்தால் மட்டுமே அதனைச் செய்ய வேண்டும்.

கட்டியணைத்தலைச் சுருக்கமாகவும் மென்மையாகவும் செய்யுங்கள்.

இலங்கையில் பொது இடங்களில் கட்டியணைப்பது சிலருக்குப் பாதுகாப்பற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். எனவே, நீங்கள் கட்டியணைக்கும் இடம் மற்றும் தனிப்பட்ட சுதந்திரம் குறித்துக் கவனமாக இருங்கள்.

பொருத்தமான தொடுதல்

அனுமதி அளிக்கப்பட்டிருந்தால், தோளில் மென்மையாகத் தொடுதல் அல்லது கைகளைப் பிடிப்பது போன்ற எளிய செயல்கள் மூலம் நீங்கள் அவர்கள் மீது அக்கறையாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டலாம்.

உணர்திறன் மிக்கப் பகுதிகளைத் தொடுவதையோ அல்லது மிக நெருக்கமாக இருப்பதையோ தவிர்க்கவும்.

தொடுதலானது எப்போதும் பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய உணர்வையே ஏற்படுத்த வேண்டும், அது ஒருபோதும் வற்புறுத்தலாக இருக்கக்கூடாது.

தனிப்பட்ட இடைவெளியை மதிக்கவும்

வசதியான இடைவெளியைப் பேணுங்கள்.

அவர்களின் நடமாட்டத்தைத் தடுக்காதீர்கள். மிக நெருக்கமாக இருக்காதீர்கள்.

எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களே தீர்மானிக்க விடுங்கள்.

முகபாவனை மற்றும் குரல் தொனி

அமைதியான, அன்பான முகபாவனையை வைத்திருங்கள். நீங்கள் எதையும் போலியாகச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு உண்மையான புன்னகை மட்டுமே உங்கள் முகத்தை நட்பானதாக மாற்றும் :)

மென்மையான மற்றும் மரியாதையான குரலில் பேசுங்கள்.

கேலி செய்வது போலச் சிரிப்பதையோ, கிசுகிசுப்பதையோ அல்லது அதிர்ச்சியடைந்ததைப் போல எதிர்வினை ஆற்றுவதையோ தவிர்க்கவும்.

இலங்கையில், நீங்கள் பகிரங்கமாகப் பாசத்தை வெளிப்படுத்துவது சில நேரங்களில் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு ஆபத்தானதாக அமையலாம். உங்கள் நோக்கத்தை மட்டும் அல்லாமல், எப்போதும் அவர்களின் பாதுகாப்பைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். தனிப்பட்ட மட்டத்தில் ஆதரவாக இருக்கும் ஒரு விஷயம், பகிரங்கமாகச் செய்யும்போது பாதுகாப்பற்றதாக உணரப்படலாம். ஆதரவு என்பது அந்த நபரைப் பாதுகாப்பாக உணர வைப்பதாகும். எப்போதும் சம்மதம், மரியாதை மற்றும் விருப்பம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.

மரியாதையான மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

"இந்த ஆட்கள்" அல்லது "அந்த ஜாதி" போன்ற முத்திரை குத்தும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். "LGBTIQ+ நபர்கள்", "நண்பர்கள்" அல்லது "சமூக உறுப்பினர்கள்" என்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அவர்கள் தெரிவு செய்த பெயர்கள் மற்றும் பிரதிப்பெயர்களை மதியுங்கள். அவர்களை எப்படி அழைக்க வேண்டும் என்பதில் உங்களுக்குச் சந்தேகம் இருந்தால், அதை மரியாதையாகக் கேளுங்கள்:

"நான் உங்களை எப்படி அழைக்க வேண்டும்?"

உங்கள் நண்பர் குழாமிற்குள் பாதுகாப்பான மற்றும் மரியாதைக்குரிய சூழலை உருவாக்குங்கள். இதற்கு வாட்ஸ்அப், முகப்புத்தகம், இன்ஸ்டாகிராம், ட்விட்டர் மற்றும் ஏனைய குழுக்களும் அடங்கும்.

ஒருவரின் பாலினம் அல்லது ஈர்ப்பு நிலை குறித்த கேலிகளைக் கண்டு சிரிப்பதையோ அல்லது அவற்றைப் பரப்புவதையோ தவிர்க்கவும்.

யாராவது தங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசும்போது அதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். அந்த நபர் குறித்து முன்கூட்டியே எந்த முடிவிற்கும் வருவதையோ அல்லது குறுக்கிடுவதையோ தவிர்க்கவும்.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் பேசுவதற்கு வாய்ப்பு கிடைப்பதையும் அவர்களின் குரலுக்குக் கவனம் கிடைப்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.

சமத்துவம் மற்றும் அனைவரையும் ஏற்பதை மேம்படுத்த உங்கள் குரலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

மற்றவர்கள் அவமதிப்பான சொற்களைப் பயன்படுத்தும்போது நட்பான முறையில் அவர்களைத் திருத்துங்கள். அது அவர்களை அவமானப்படுத்துவதற்காக அல்ல, மாறாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக இருக்கட்டும்.

தேவைப்படும் போது பேசுங்கள்.

யாராவது புறக்கணிக்கப்பட்டால்,

துன்புறுத்தல், கேலி செய்தல் அல்லது வெறுப்புப் பேச்சுகளுக்கு எதிராக,

மதம் சார்ந்தவர்கள் தவறான தகவல்களைப் பரப்பும்போது, உண்மைகளின் அடிப்படையிலும் மரியாதையுடனும் பதிலளிக்கவும்:

"எங்கள் மதம் அன்பையும் கருணையையுமே போதிக்கிறது, யாரையும் நிராகரிக்கச் சொல்லவில்லை."

குழுவில் உள்ள LGBTIQ+ உறுப்பினர்களுக்காகக் குரல் கொடுப்பதுடன், அவர்களின் கருத்துக்களையும் முயற்சிகளையும் பாராட்டி ஆதரவளிக்கவும்.

"மிகவும் நன்று, இந்த அறிக்கை சிறப்பாக இருக்கிறது! மிகச் சிறப்பாகச் செய்துள்ளீர்கள்!!"

மனநலம், கல்வி மற்றும் நீதி குறித்த பொதுவான விவாதங்களில் LGBTIQ+ சமூகம் சார்ந்த சிக்கல்களையும் உள்வாங்குங்கள். இது "சிறப்புத் தலைப்புகள்" எனத் தனியாகச் செய்யப்படாமல், இலங்கையின் மனிதப் பன்முகத்தன்மையின் ஒரு பகுதியாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

கருணை, நீதி மற்றும் பன்முகத்தன்மையை ஊக்குவிக்கும் பதிவுகள் அல்லது கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தெளிவாகத் தெரியும் ஆதரவை வழங்குங்கள்.

உங்கள் மருந்தகம், வகுப்பறை, அலுவலகம் அல்லது சமூக ஊடகங்களில் LGBTIQ+ சமூகத்திற்கு ஆதரவான ஒரு சிறிய வானவில் அடையாளத்தைக் காட்சிப்படுத்துங்கள். அது ஒருவருக்கு மௌனமாகச் சொல்லும் செய்தி:

"நீங்கள் இங்கே பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள்".

LGBTIQ+ நண்பர்களுக்கு ஆதரவைத் தெரிவிக்க, வானவில் நிறங்களைக் கொண்ட ஒரு சிறிய கைப்பட்டை போன்ற ஏதேனும் ஒரு பொருளை அணியுங்கள். அது உங்கள் தன்பாலீர்ப்பு நண்பருக்கு ஒரு பெரிய நிம்மதியைத் தரும்!

பயம் சார்ந்த தேர்தல் பிரச்சாரங்களுக்குப் பதிலாக, சமத்துவத்திற்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படும் தலைவர்களுக்கு வாக்களித்து ஆதரவளிக்கவும்.

தனிநபராகவும் அமைப்புகளாகவும் கொள்கை வகுப்பாளர்களுடன் இணைந்து செயல்படுங்கள்.

வயதான தலைமுறைக்கும் இளைஞர்களுக்கும் இடையில் புரிதலை ஏற்படுத்த உதவுங்கள். பல சந்தர்ப்பங்களில் சமூகத்திலிருந்து வரும் அவதூறுகளுக்குக் காரணம் வெறுப்பு அல்ல, மாறாகத் தவறான புரிதல்தான்.

சரியான தகவல்களைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், பாதுகாப்பான இடங்களில் வெளிப்படையாகப் பேசுவதன் மூலமும், தவறான தகவல்களைக் கேள்விக்குட்படுத்தித் திருத்துவதன் மூலமும், கருணை மற்றும் புரிதலுடன் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதன் மூலமும் சிறுபான்மையினருக்கான அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் (அனுபவங்கள் குறித்த 2 வது அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்).தேவைப்படும்போது ஆதரவளிக்கும் நண்பர்கள் மற்றும் சமூகம் இருப்பதும், தொழில்முறை மட்டத்திலான ஆதரவு கட்டியெழுப்பப்பட்டிருப்பதும் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நீங்கள் LGBTIQ+ சமூகத்தின் ஒரு ஆதரவாளராக இல்லாவிட்டாலும், இச்சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள எதையும் செய்ய முடியாவிட்டாலும், அச் சமூகத்திற்கு எந்தத் தீங்கும் இழைக்காமல் உங்களால் இருக்க முடியும்.

மொழி, தாக்கம் மற்றும் பொறுப்பு

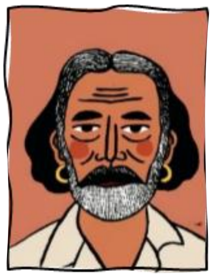
வார்த்தைகளுக்குப் பெரிய தாக்கம் உண்டு. மதத் தலைவர்கள், கல்வியாளர்கள், மருத்துவர்கள், சட்டத்தரணிகள், ஆசிரியர்கள், ஊடகவியலாளர்கள் மற்றும் செல்வாக்கு செலுத்தும் நபர்கள் எனச் சமூகத்தில் கௌரவமான நிலையில் உள்ளவர்கள் தவறான தகவல்களைக் கூறும்போதோ, கேலி செய்யும் விதமாக நகைச்சுவை செய்யும்போதோ அல்லது LGBTIQ+ நபர்களைத் தாழ்வாகப் பேசி அவமதிக்கும்போதோ அது இணையத்திலோ அல்லது பொது இடத்திலோ நடந்தாலும், அது உண்மையான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இத்தகைய கூற்றுகள் வெகுதூரம் பயணிக்கின்றன பெரும்பாலும் பயம், வெட்கம் மற்றும் தனிமையை வளர்க்கின்றன.

உங்கள் தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகளை மற்றவர்களைப் புண்படுத்தும் வகையில் பகிரங்கமாக வெளிப்படுத்துவது ஒருபோதும் அவசியமில்லை. அரசியல் லாபத்திற்காக LGBTIQ+ சமூகத்தை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும், ஏற்கனவே ஆபத்தில் உள்ள LGBTIQ+ நபர்களுக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. கௌரவமான முறையில் மொழியைப் பயன்படுத்துவது என்பது அரசியல் அல்லது கொள்கை சார்ந்த விடயமல்ல அது அடிப்படை மனித மாண்பு சார்ந்த விடயமாகும். செல்வாக்குடன் ஒரு பொறுப்புணர்வு வருவதோடு, கருணையை ஒருபோதும் ஒரு விருப்பத் தேர்வாக கருதக்கூடாது. உங்களால் ஒரு நன்மையைச் செய்ய முடியாவிட்டாலும்,

நேர்மறையான வாழ்வியல் யதார்த்தங்கள்: நண்பர்கள் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குடும்பம்

சில சந்தர்ப்பங்களில் LGBTIQ+ சமூகத்திற்கு அங்கீகாரம் கிடைப்பது உண்மையான இரத்த உறவுகளிடமிருந்து அல்ல, மாறாகத் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த குடும்பமாக மாறும் நண்பர்களிடமிருந்தே ஆகும். ஒரு திருநம்பி இவ்வாறு கூறினார்:

“என் நண்பர்கள் நான் இப்போது பயன்படுத்தும் எனது பெயரைப் பயன்படுத்தினார்கள், மேலும் அவர்கள் பொது இடங்களில் என்னுடன் நின்றார்கள். அவர்கள் மற்றவர்களை நட்பான முறையில் திருத்தினார்கள். எனக்கும் மரியாதை கிடைக்க வேண்டும் என்ற விடயத்தை அவர்களிடமிருந்தே நான் கற்றுக்கொண்டேன்.”



தமது சொந்தக் குடும்பத்திலிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவு குறைவாக இருக்கும்போது, தனது குடும்பமாகக் கருதும் ஏனையோர் மூலம் பல சந்தர்ப்பங்களில் புரிதல், பாதுகாப்பு மற்றும் மன ரீதியான நிம்மதி கிடைக்கின்றது.

நீங்கள் நினைப்பதை விட பல சந்தர்ப்பங்களில் நுட்பமான உடல் திறன்கள் LGBTIQ+ நபர்களுக்கு உதவுகின்றன.

சிறிய உடல் ரீதியான செயல்பாடுகளைக் கூட கவனத்துடனும் மரியாதையுடனும் பின்பற்றும்போது ஒரு நபருக்கு நிம்மதி ஏற்படக்கூடும். எப்போதும் சம்பந்தப்பட்ட நபரின் வசதி மற்றும் விருப்பத்தின் அடிப்படையில் செயல்படுங்கள்.

தொடுதல் பொருத்தமானது எனில், அதற்கு முன் கேளுங்கள். உதாரணமாக,

"நான் இன்னும் கொஞ்சம் அருகில் அமர்ந்தால் உங்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்குமா?" அல்லது "நான் உங்களைக் கட்டியணைக்கலாமா?"

போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கலாம். தொடுவதற்கு அனுமதி உண்டு என்று ஒருபோதும் சுயமாகத் தீர்மானிக்க வேண்டாம். எப்போதும் தனிப்பட்ட இடைவெளியை மதியுங்கள்.

ஒரு டிஷ்யூ பேப்பர், தண்ணீர் அல்லது அமர்வதற்கு ஒரு இடத்தை வழங்குவது போன்ற செயல்களின் மூலம், வார்த்தைகளின்றி உங்கள் அக்கறையை வெளிப்படுத்த முடியும். அவர்களுக்கு அருகில் அமைதியாக அமர்ந்திருப்பது, மென்மையான முகபாவனையைப் பேணுவது மற்றும் மென்மையான குரலைப் பயன்படுத்துவது ஒருவருக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வை ஏற்படுத்த உதவும்.

இந்தச் சிறிய செயல்களை அனுமதியுடனும் உணர்வுபூர்வமாகவும் செய்யும்போது, வேதனையான உணர்வுகளைக் குறைத்து உண்மையான ஆதரவைக் காட்ட முடியும்.

யாவரும் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கைக்காக வேலை செய்யும் இடங்களில் என்ன செய்யலாம்

வேலை செய்யும் இடம் என்பது தினசரி மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும் இடமாகவோ அல்லது கௌரவமும் பாதுகாப்பும் கிடைக்கும் இடமாகவோ இருக்கலாம்.

செய்ய வேண்டிய சரியான காரியம் என்னவென்றால், வேலையிடத்தில் அனைவருக்கும் சமமான நடமுறை கிடைப்பதற்குத் தேவையான சூழலை உருவாக்குவதாகும். இலங்கை ஒரு நாடாக முன்னேற வேண்டுமானால், உலகம் ஏற்றுக்கொண்ட, நாகரீகமான வேலைக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியமாகும்.

LGBTIQ+ நபர்கள் உட்பட அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் நியாயமான முறையில் நடப்பதற்கும் சம வாய்ப்புகளை உருவாக்குவதற்கும் ஊக்குவியுங்கள்.

பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் பாலின அடையாளத்தை உள்ளடக்கிய பாகுபாடுகளுக்கு எதிரான கொள்கைகளை உருவாக்குங்கள்.

LGBTIQ+ நபர்கள் பயன்படுத்தும் அல்லது விரும்பும் பெயர்கள், பிரதிப்பெயர்கள் மற்றும் அவர்களின் தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தை மதியுங்கள்.

அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் பன்முக கலாசார நாடுகளின் நிறுவன மின்னஞ்சல்களில், விரும்பும் பிரதிப்பெயர்கள் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இதனால் ஒரு நபரை "அவர்", "அவள்" அல்லது "அவர்கள்" என்று அழைப்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இருக்காது. LGBTIQ+ நபர்களுக்கான பாதுகாப்பான தொழில்முறை சூழலை உறுதி செய்யச் சில நிறுவனங்கள் இத்தகைய கொள்கைகளை அறிமுகப்படுத்துவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அவர்கள் இன்னும் பல முன்னோடி நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்.

பணியாளர்கள் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் பயிற்சியை வழங்குங்கள்.

இது குறித்துத் தாமாக முன்வந்து செயல்படும் வல்லுநர்கள் மற்றும் அமைப்புகளுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.

பெருமித மாதத்தை ஒரு வழக்கமாகக் கொண்டாடுங்கள்.

இதன் மூலம் ஒட்டுமொத்தப் பணியாளர்களுக்கும் ஒரு வலுவான செய்தி சென்றடையும். நிறுவனக் கொள்கையாகக் கொண்டாடப்படும் ஒரு சிறிய கொண்டாட்டத்தில் பங்கேற்கும் எவரும், தன்னுடன் பணியாற்றும் ஒருவரை அவமதிக்க மாட்டார்கள். அந்த நபர் தனது LGBTIQ+ சக ஊழியரை இன்னும் சிறப்பாக அறிந்துகொள்வார். அதன் மூலம் அந்த வேலைத்தலம் அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் மதிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளும்.

வேலைத்தளத்தில் வானவில் கொடிகள், கைப்பட்டைகள் மற்றும் பிற அடையாளங்களைக் காட்சிப்படுத்துவது LGBTIQ+ ஊழியர்களுக்கு அங்கீகாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்த செய்தியை வழங்கும்.

பணியிடத் துணைக்கலாச்சாரம் இயல்பாகவே LGBTIQ+ சமூகத்தினருக்கு ஆதரவானது என்ற வலுவான செய்தியை இது வெளிப்படுத்தும்.

நேர்மறையான வாழ்வியல் யதார்த்தம்: வேலைத்தள அங்கீகாரம்

தனியார் துறையில் பணிபுரியும் ஒரு தன்பாலீர்ப்பாளர் இவ்வாறு கூறினார்:

“எனது மேலாளர் தனிப்பட்ட கேள்விகளைக் கேட்கவில்லை. அவர் எளிமையாகச் சொன்னார், ‘யாராவது உங்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுத்தால் என்னிடம் சொல்லுங்கள்’ என்று. அது எனக்கு எனது வேலையில் கவனம் செலுத்தக்கூடிய பாதுகாப்பான உணர்வைத் தந்தது.”

பணியிடத்தில் செய்யப்படும் சிறிய ஆனால் மரியாதைக்குரிய செயல்கள் மன நலத்தைப் பெரிதும் மேம்படுத்தும்.

வேலைத்தள ஆதரவுடன் நிகழ்ந்த பாலின மாற்றம்

தனது பாலின மாற்றச் செயல்முறைக்கு முன்னரே ஓர் ஆடைத் தொழிற்சாலையில் பணிபுரிந்த ஒரு திருநம்பிக்கு தனது மாற்றச் செயல்முறைக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டது. அவரது அனுமதியுடன், நிறுவனத்தின் பிரதம நிறைவேற்று அதிகாரியுடன் (CEO) இந்த நிலைமை குறித்து விவாதிக்கப்பட்டது. அவர் இது குறித்துப் புரிதலுடனும், பாலின மாற்றம் குறித்த விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வத்துடனும் இருந்தார். ஹார்மோன் சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை அவர் புரிந்துகொண்டார். அந்த நபரின் தனிப்பட்ட சுதந்திரம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பாதுகாப்பதற்காக, அதே நிறுவனக் குழுமத்தின் வேறொரு பகுதியில் உள்ள கிளைக்கு மாற்றமடைய நிறுவனம் அனுமதித்தது. அங்கே அவர் ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒரு ஆணாகப் பணியைத் தொடங்க முடிந்தது. எவ்விதச் சிக்கலுமின்றி மாற்றச் செயல்முறையை முன்னெடுக்க இந்த ஆதரவு உதவியதுடன், அக்கறையுள்ள தலைமைத்துவம் ஒரு திருநம்பியின் வாழ்க்கையில் எத்தகைய நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதையும் இது காட்டுகிறது.

அனைவரையும் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கையை உருவாக்கச் சமூகத்தால் என்ன செய்ய முடியும்

LGBTIQ+ இலங்கையர்களுக்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் அவர்களை வரவேற்கும் இடங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் நாட்டிற்கும் அவர்களுக்கும் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் பன்முகத்தன்மையை மதிக்கும் நாடாக இலங்கை கௌரவம் பெறும்.

பாடசாலைகளிலும் இளைஞர் குழுக்களிலும் சிறுவயது முதலே மரியாதை மற்றும் அனைவரையும் ஏற்பதைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் விவாதங்கள் மற்றும் திறந்த உரையாடல்களை நடத்தலாம்.

செயல்பாட்டுக் குழுக்கள் பட்டறைகள் அல்லது விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளை நடத்தலாம்.

சமூக மற்றும் மதத் தலைவர்கள் தங்களது அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதுடன், தங்களது LGBTIQ+ பக்தர்களைத் தங்களது மதம் போதிக்கும் கருணையுடன் நடத்தலாம்.

ஊடகங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் மூலம் நேர்மறையான, கௌரவமான கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

திரைப்படங்கள், தந்தி நாடகங்கள், நாவல்கள் மற்றும் கவிதைகள் மூலம் பன்முகத்தன்மையைப் புரிந்துகொள்ளவும் ஏற்றுக்கொள்ளவும் இலங்கையர்களின் மனங்களைத் திறக்கக் கலைஞர்களால் முடியும்.

சமூக இடங்களில் வானவில் சின்னங்களைக் காட்சிப்படுத்தலாம். நூலகப் புத்தக அலமாரிகளில் ஒரு சிறிய ஸ்டிக்கர் ஒட்டுவது அல்லது பெருமித மாதத்தில் கொடியை ஏற்றுவது போன்றவை இதற்கு உதாரணங்களாகும். இதன் மூலம் இது LGBTIQ+ இலங்கையர்களுக்குப் பாதுகாப்பான இடம் என்பதைச் சமூகம் அறிந்துகொள்ளும்.

அனைவர் உள்ளடங்கிய ஓர் இலங்கைக்கு அதிகாரிகளால் என்ன செய்ய முடியும்

தன்பாலீர்ப்புச் செயல்களைக் குற்றமாகக் கருதும் பழைய, காலனித்துவ காலச் சட்டங்கள் இன்னும் தண்டனைச் சட்டக்கோவையில் உள்ளன. மேலும் இந்தச் சட்டங்கள் தெளிவற்ற முறையில் எழுதப்பட்டுள்ளன் இவை LGBTIQ+ நபர்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். கைதுகளும் வழக்குகளும் அரிதாக இருந்தாலும், இச்சட்டங்கள் இருப்பதே பயத்தையும் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

இலங்கையின் சட்டம் தன்பாலீர்ப்பு திருமணங்களை அங்கீகரிக்கவில்லை. திருமணச் சட்டங்கள் எதிர்பாலினத் தம்பதிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.

இந்தச் சட்டங்கள் LGBTIQ+ ஆக இருப்பதைத் சட்டவிரோதமாகக் கருதவில்லை என்றாலும், அவர்களுக்கு எதிரான வன்முறை, துன்புறுத்தல் அல்லது மிரட்டிப் பணம் பறித்தல் போன்றவற்றுக்கு இடமளிக்கின்றன. எமது அரசியலமைப்பு ஒவ்வொரு நபரின் சுதந்திரத்தையும் உறுதிப்படுத்துவதுடன், எவரும் வன்முறைக்கு உள்ளாவதை அனுமதிப்பதில்லை.

LGBTIQ+ இலங்கையர்களைச் சரியாக நடத்துவதற்கு அரசாங்கத்தால் செய்யக்கூடியவை:

சட்டங்கள் மற்றும் கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

நியாயமான சட்டங்கள் மற்றும் கொள்கைகள் மூலம் LGBTIQ+ நபர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கவும்.

பழைய காலனித்துவச் சட்டங்களை நீக்கவோ அல்லது மாற்றவோ முடியும். சட்டப் பாதுகாப்புச் சமூகத்திற்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது் அது மனிதர்கள் பயமின்றி வாழ வழிவகுக்கும். ஒரு விலங்குக்கே வன்முறையற்ற வாழ்வு தேவை எனும் போது, நாட்டின் குடிமக்களுக்கு அது ஏன் இருக்கக்கூடாது?

தண்டனைச் சட்டக்கோவையைத் திருத்துங்கள்: கண்ணியம் மற்றும் தனிப்பட்ட சுதந்திரத்தை மீறும் தண்டனைச் சட்டக்கோவையின் காலாவதியான பிரிவுகளைத் திருத்துங்கள்.

வேலைவாய்ப்பு, கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் வீட்டுவசதித் துறைகளில் பாகுபாடுகளுக்கு எதிரான சட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

திருநர்களுக்கான பாலின அங்கீகாரச் சட்டங்களை உருவாக்க ஆதரவளிக்கவும்.

சமத்துவத்திற்காகக் குரல் கொடுங்கள்.

சமத்துவம் என்பது காகிதத்தில் மட்டும் இல்லாமல் உண்மையில் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும். அரசியலமைப்பு ஏற்கனவே பாகுபாடு காட்டாமை பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது. இதில் பாலியல் நோக்குநிலை மற்றும் பாலின அடையாளம் என்பனவும் அடங்கும் என்பதை அரசாங்கம் தெளிவாக அறிவிக்க வேண்டும். சமத்துவம் என்பது மேலைநாட்டு கருத்து அல்ல அது அடிப்படை மனித விழுமியமாகும். இவையே எமது மதம் போதிக்கும் கருணை மற்றும் நீதியின் ஒரு பகுதியாகும்.

LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் மனநல நல்வாழ்வுக்கு ஆதரவளிக்கவும்.

மனநல ஆலோசனை, உதவித் தொலைபேசி இணைப்புகள் மற்றும் இளைஞர்களை இலக்காகக் கொண்ட திட்டங்களுக்கு நிதி வழங்குவதன் மூலம் அரசாங்கம் உதவ முடியும். இது உயிர்களைக் காப்பாற்றும் மற்றும் ஆரோக்கியமான குடிமக்களை உருவாக்கும் செயலாகும்.

சுகாதாரச் சேவைகளில் பாகுபாடற்ற சமமான அணுகுமுறையை உறுதி செய்தல் (குறிப்பாக மனநலம் மற்றும் HIV தடுப்புச் சேவைகள்).

LGBTIQ+ நபர்களுக்கான கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்புத் திட்டங்களுக்கு ஆதரவளித்தல்.

பாடசாலை மற்றும் வேலைத்தளங்களில் விழிப்புணர்வு.

பாடசாலைகள் மற்றும் வேலைத்தளங்களில் துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் பாகுபாடுகளை நிறுத்துவதற்கு அமைச்சுக்கள் வழிகாட்டல்களை வழங்க முடியும். மாணவர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் தங்களது அடையாளம் எதுவாக இருந்தாலும் பாதுகாப்பாக உணர வேண்டும்.

தேசிய அளவிலான அங்கீகாரம்.

கௌரவமான இலங்கையர்களாக அவர்கள் நாட்டிற்கு வழங்கும் பங்களிப்பைக் காட்சிப்படுத்த LGBTIQ+ சமூகத்திற்கு வாய்ப்பளிக்கவும்.

பொதுக் கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வு

LGBTIQ+ நபர்களை ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் மரியாதையுடன் தொடர்புகொள்வது குறித்து ஆசிரியர்கள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள், காவல்துறையினர் மற்றும் ஊடகவியலாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கவும்.

சமூகத்திற்கு எதிரான பிரச்சாரங்கள் அல்லாமல், அன்பு, தைரியம் மற்றும் சமூகத்தைப் பற்றிய கதைகளை முன்னிலைப்படுத்தும் வகையிலான தேசிய அளவிலான பிரச்சாரங்களை ஊக்குவிக்கவும்.

அறிவியல் ரீதியான புரிதலை மேம்படுத்தவும்: கொள்கைகளை வகுப்பதற்கான வழிகாட்டல்களுக்கு மனநல மற்றும் மனித உரிமைகள் கட்டமைப்புகளைப் பயன்படுத்தவும், தவறான தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட மத அல்லது கலாசார பயங்கள் அல்லது வஞ்சகமான அரசியல் உள்நோக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

அரசு ஊழியர்கள் - அதாவது, நிர்வாகிகள், காவல்துறையினர், சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும் கண்ணியத்துடனும் மரியாதையுடனும் சேவை வழங்கப் பயிற்சி அளிக்கவும். எளிய பயிலரங்குகள் மற்றும் தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் மூலம் பல துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் தவறான புரிதல்களைத் தவிர்க்க முடியும். இத்தகைய பயிற்சிகளை வழங்க ஆர்வமுள்ள நிபுணர்களைக் கொண்ட அமைப்புகள் உள்ளன.

அனைவருக்கும் செவிசாய்க்கவும்.

அரசாங்கத் தலைவர்கள் LGBTIQ+ சமூகம் மற்றும் அவர்களது சகாக்கள் - நண்பர்கள், மருத்துவர்கள், சட்டத்தரணிகள், அவர்களது அமைப்புகள், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் மனித உரிமை அமைப்புகளுடன் நேரடியாகக் கலந்துரையாட வேண்டும். அனைவருக்கும் செவிசாய்ப்பது மற்றும் அனைவருடனும் உரையாடுவது ஆகியவற்றின் மூலம் சமூகத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, நியாயமான கொள்கைகளை உருவாக்க முடியும்.

பயத்தை அல்ல, தைரியத்தைக் காட்டுங்கள்.

சிலர் எப்போதும் இணங்க மாட்டார்கள். ஆனால் சவால்கள் ஏற்படும் போது ஒரு வலுவான அதிகாரம் மறைந்துவிடாது. நாட்டின் தலைவர்கள் சமத்துவம் பற்றி நிதானமாகவும் நம்பிக்கையுடனும் பேசும்போது, மக்கள் அதற்குச் செவிசாய்ப்பார்கள். நீதிக்காகப் பச்சாதாபம் கொள்வது அரசியல் தற்கொலை அல்ல, அதுவே தார்மீகத் தலைமைத்துவமாகும்.

ஒற்றுமை மற்றும் கருணையை ஊக்குவியுங்கள்.

மேலிடத்திலிருந்து வரும் செய்தி முக்கியமானது. அனைத்து குடிமக்களுக்கும் மரியாதை மற்றும் இரக்கத்தை உறுதிப்படுத்துவது பற்றித் தலைவர்கள் பேசும்போது, சமூகம் அதைப் பின்பற்றும். பௌத்த, கிறிஸ்தவ, முஸ்லிம், தமிழ், சிங்கள, LGBTIQ+ அல்லது LGBTIQ+ அல்லாத அனைவரும் ஒரே கொடியின் கீழ் அங்கீகரிக்கப்படும் ஓர் இலங்கையை நாம் அப்படித்தான் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்வதும் சமத்துவத்தைப் பேணுவதும் இன்று உலகில் பல நம்பிக்கைகள் மற்றும் தலைவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உலகளாவிய விழுமியமாக மாறிவருகிறது. திருத்தந்தை LGBTIQ+ நபர்களின் உரிமைகளை அங்கீகரிக்கும் போதும், கௌரவத்திற்குரிய பௌத்த பிக்குகள் அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்வது பற்றிப் பேசும் போதும், மற்றும் சில அரசியல் தலைவர்கள் தங்களது பாலின அடையாளம் மற்றும் பாலியல் நோக்குநிலை குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசும் போதும், அனைத்து மனிதர்கள் மீதும் இரக்கத்தையும் மரியாதையையும் கொண்டிருப்பது மதம், கலாசாரம் மற்றும் அரசியலைத் தாண்டியது என்பது இதன் மூலம் புலனாகிறது. தெற்காசியாவைப் பொறுத்தவரை, நேபாளத்தின் உயர்நீதிமன்றம் தன்பாலீர்ப்பு மற்றும் பாலின அடையாளங்கள் குறித்த உரிமைகளை அங்கீகரிப்பதன் மூலம் பிராந்தியத்திற்கு ஒரு முன்மாதிரியை வழங்கியுள்ளது. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் வழிகாட்டலின் கீழ் உலகளாவிய மற்றும் மதத் தலைவர்கள் LGBTIQ+ நபர்களுக்காக இரக்கத்தையும் மரியாதையையும் கோருகின்றனர். அன்பைக் குற்றமாகக் கருதுவதை நிறுத்துவது, பாகுபாடுகளை ஒழிப்பது மற்றும் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பை வழங்குவது என்பது நீதி மட்டுமல்ல, அதுவே மனிதநேயமாகும்.

கலாசார மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் “சிறு படிகள்”

சிறுபடி	பெரிய மாற்றங்கள்
கௌரவமான பிரதிப்பெயர்களை பயன்படுத்தல்	நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்பை உருவாக்குகிறது
ஒரு சிறிய வானவில் சின்னத்தைக் காட்சிப்படுத்துதல்	அமைதியாக ஆனால் அனைவரையும் வரவேற்பதை உணர்த்துகிறது
LGBTIQ+ சமூகம் குறித்த நேர்மறையான கதைகளை வாசித்தல் அல்லது பகிர்தல்	பல்வேறு விடயங்கள் குறித்த சமூகக் கருத்துகளுக்குச் சவால் விடுகிறது
வழக்கமான முறையில் LGBTIQ+ நபர்களுடன் புன்னகைத்தல் மற்றும் அவர்களுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்தல்	சமூகத்தால் ஏற்படுத்தப்படும் அவமதிப்பைத் தோற்கடிக்கிறது
LGBTIQ+ நபர்களை உள்ளடக்கிய திரைப்படங்கள் அல்லது உள்ளூர் கலைப் படைப்புகளைப் பார்த்தல் மற்றும் பரிந்துரைத்தல்	பன்முகத்தன்மையை ஒரு சாதாரண விடயமாக மாற்றுகிறது

சிறுபடி	பெரிய மாற்றங்கள
ஆசிரியர்கள் துன்புறுத்தல்களை (Bullying) நட்பாக ஆனால் உறுதியான முறையில் கையாளுதல்	உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது
ஆலோசகர்கள் பாரபட்சமற்ற மற்றும் நபர்கள் குறித்துத் தவறான கருத்துகளை உருவாக்காத வகையிலான கேள்விகளைக் கேட்டல்	சுயமரியாதையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புகிறது
நண்பர்கள் பகிரங்கமாக “பெருமித மாதத்தை” கொண்டாடுதல்	மற்றவர்களையும் அவ்வாறு செய்ய ஊக்குவிக்கிறது
குடும்பங்களுக்குள் அல்லது மதத் தலங்களில் நடைபெறும் கலந்துரையாடல்களில் “நாங்கள் அனைவரும் மனிதர்கள்” என்று கூறுதல	மக்களின் மனப்பான்மையை மாற்றுகிறது
அலுவலகங்கள், பாடசாலைகள் அல்லது மதத் தலங்களில் வானவில் ஸ்டிக்கர்களைக் காட்சிப்படுத்துதல்	நட்பு மற்றும் அப்பிரதேசத்தில் உள்ள ஆதரவை வெளிப்படுத்துகிறது
ஹோட்டல்கள் அல்லது தங்குமிடங்களில் “அனைத்து விருந்தினர்களையும் வரவேற்கிறோம்” போன்ற வாசகங்களைப் பயன்படுத்துதல்	இலங்கையில் விரிவடைந்து வரும் LGBTIQ+ நட்பு ரீதியான சுற்றுலா கலாசாரத்தை மேம்படுத்துகிறது
ஆண்-பெண் அடையாளங்களுக்கு அப்பால் அல்லது தங்களால் வரையறுக்கப்பட்ட பாலின அடையாளங்களை உள்ளடக்கிய பதிவுப் படிவங்களைப் பயன்படுத்தும் சுகாதார நிலையங்கள்	பராமரிப்புக்கான அணுகலை மேம்படுத்துவதோடு சமூக எதிர்ப்பைக் குறைக்கிறது

சிறுபடி	பெரிய மாற்றங்கள்
பணியாளர்களுக்குப் பிரதிப்பெயர்கள் (Pronouns), பெயர் அடையாள அட்டைகள் அல்லது மின்னஞ்சகையொப்பங்களில் இடமளித்தல	அன்றாட வேலைகளில் மரியாதையை ஒரு சாதாரண விடயமாக மாற்றுகிறது
ஒரு சமூக நிகழ்வில் “தான் நேசிக்கும் நபரால் எவரும் துன்பப்படக்கூடாது” என ஒரு மதத் தலைவர் அல்லது ஒரு நபர் கூறுதல்	மத மற்றும் கலாசார பின்னணிகளில் இரக்கத்தை உருவாக்குகிறது
இளைஞர் கழகங்கள் அல்லது திரைப்பட வட்டங்களுக்குள் உள்ளூர் LGBTIQ+ கதைகள் அல்லது திரைப்படங்களை உள்ளடக்குதல்	இரக்கம் மற்றும் உரையாடலை உருவாக்குகிறது
LGBTIQ+ அண்டை வீட்டாருக்கு “இனிய வெசாக்!” அல்லது “இனிய புத்தாண்டு!” வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்தல்	அன்றாட கருணையின் ஊடாக அங்கீகாரத்தைக் காட்டுகிறது
LGBTIQ+ வளங்களைச் சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகப் பகிர்தல்	சரியான தகவல்களை அதிகரித்து கட்டுக்கதைகளைக் குறைக்கிறது.
பாடசாலை அல்லது மதத் தலங்களின் கலாசார தினங்களுக்கு LGBTIQ+ பேச்சாளர்கள் அல்லது கலைஞர்களை அழைத்தல்	அனைவரையும் ஏற்றுக்கொள்வதை வெளிப்படையான மற்றும் அர்த்தமுள்ள விடயமாக மாற்றுகிறது.
இளைஞர் குழுக்கள் LGBTIQ+ பெருமித நிகழ்ச்சிகளை நடத்தும் அல்லது அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களுக்கு (NGO) ஆதரவளித்தல்	சமூகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து பேண உதவுகிறது .

அனைவரையும் வரவேற்கும்

ஓர் இலங்கையை உருவாக்குவதற்கான

ஒரு தொலைநோக்குப் பார்வையை

நாம் முன்மொழிகிறோம். அதில்,

LGBTIQ+ ஆக இருப்பது பற்றி இரகசியமாகப் பேசத் தேவையில்லை,

அதற்குரிய மரியாதை கிடைக்கும்.

மதத் தலைவர்கள் பயம், அவமானம் அல்லது குற்ற உணர்வு

பற்றிப் பேசாமல், இரக்கம் குறித்துப் போதிப்பார்கள்.

பாடசாலைகளில் ஒரு நபர் குறித்து

முன்கூட்டியே ஒரு கருத்தை உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக,

கருணை மற்றும் விமர்சன சிந்தனை கற்பிக்கப்படும்.

LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் மற்றும் ஒட்டுமொத்த

மனிதநேயத்தின் மனநல நல்வாழ்வுக்காக இவை செய்யப்பட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 6

ஆதரவைக் கண்டறிதல்

வளங்கள் மற்றும் அடிப்படை சேவைகளுக்கான வழிகாட்டல்

மனநல உதவிச் சேவைகள்

சேவை	தொலைபேசி எண்	விபரம்
தற்கொலை தடுப்பு அவசர சேவை	1333	இலவசம், 24 மணித்தியாலங்களும் 3 மொழிகளிலும் இயங்குகிறது
லங்கா லை.ஃ.ப் லைன்	1375	இலவசம், 24 மணித்தியாலங்களும் 3 மொழிகளிலும் இயங்குகிறது
தேசிய மனநல நிறுவனம்	1926	இலவசம், 24 மணித்தியாலங்களும் இயங்குகிறது
வுமன் இன் நீட்	0775676555	மணித்தியால அவசர தொலைபேசி சேவை
குடும்ப சுகாதார பணியகம் - மிதுரு பியச	0702611111	
ஸ்ரீலங்கா சுமித்ரயோ	0707308308	ஆலோசனை சேவைகள்
இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம் - ஆலோக ஆலோசனை மையம்	0779895252	ஆலோசனை சேவைகள்

அரச வைத்தியசாலைகளின் பட்டியல்

தேசிய மனநல நிறுவனம் (NIMH)

முகவரி: முல்லேரியா புதிய நகரம்

தொலைபேசி: +94112578234 – 7

பகல் நேர சிகிச்சை மையம்: +94112578556

டிமென்ஷியா (ஞாபகமறதி நோய்) அவசர எண்: +94113140844

இணையதளம்: https://nimh.health.gov.lk/

நவோத்யா வைத்தியசாலை

முகவரி: எம்பிலிபிட்டிய நகரம், எம்பிலிபிட்டிய

தொலைபேசி: 0777470460

மின்னஞ்சல்: admin@navodayahospital.lk

இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை (NHSL)
முகவரி: கொழும்பு 10
தொலைபேசி: +9411-2691111
(மனநல மருத்துவ சிகிச்சை நிலையம் – 10)
மனநல மருத்துவ சிகிச்சை நிலைய
தொலைபேசி: 0768185153 / 0768185154
இணையதளம்: https://shorturl.at/nl7GQ

போதனா வைத்தியசாலை, பேராதனை
தொலைபேசி: 0812388001
மின்னஞ்சல்:
perahospital@gmail.com
இணையதளம்:
https://peradeniya-hospital.health.gov.lk/

கொழும்பு தெற்கு போதனா வைத்தியசாலை
முகவரி: B 229 வைத்தியசாலை வீதி, தெஹிவளை-கல்கிஸ்சை
தொலைபேசி: 011 2 832950 / 011 2 832990
இணையதளம்:
https://www.csth.health.gov.lk/tl

கொழும்பு போதனா வைத்தியசாலை, ராகம
தொலைபேசி: +94 112959261 – 4
மின்னஞ்சல்: info@example.com
இணையதளம்:
https://www.cnth.health.gov.lk/contact.html

மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை - கம்பஹா
முகவரி: பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் அலுவலகம், கச்சேரி வளாகம்
தொலைபேசி: 033–2222874 / 033–2225738
மின்னஞ்சல்:
info.rdhs.gp@healthdept.wp.gov.lk
இணையதளம்:
https://rdhsofficegampaha.org/

காலி தேசிய வைத்தியசாலை (கராப்பிட்டிய போதனா வைத்தியசாலை)
முகவரி: கராப்பிட்டிய, காலி
தொலைபேசி: 0912232267

மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலை
முகவரி: மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலை
தொலைபேசி: 0652222261 மின்னஞ்சல்:
ictthbatticaloa@gmail.com

வவுனியா மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை

முகவரி: வட்ட வீதி (Circular Road), வவுனியா

தொலைபேசி: 0242222761

யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை

முகவரி: வைத்தியசாலை வீதி, யாழ்ப்பாணம்

தொலைபேசி எண்: 021 222 2261

மின்னஞ்சல்: thjaffna@gmail.com

இணையதளம்: https://thjaffna.lk/

கண்டி தேசிய வைத்தியசாலை

முகவரி: 60, 4 வில்லியம் கோபல்லவ மாவத்தை, கண்டி

தொலைபேசி: 0812222261

மின்னஞ்சல்: dirnhkandy@health.gov.lk

இணையதளம்: https://nhkandy.org/

LGBTIQ+ சமூக அமைப்புகள்

Équité

அழைப்புத் தொலைபேசி – 0718766750/ 0717033298

மின்னஞ்சல்: equitesrilanka2019@gmail.com

இணையதளம்: https://equitesrilanka.org/

மனநல உதவி இணையதளங்கள்

PrideMantra - இலங்கையின் மிகப்பெரிய LGBTQ+ சிகிச்சை வழங்குநர்

இணையதளம்: https://lgbtqiacounseling.com/sri-lanka/

இணையவெளியில் அச்சுறுத்தப்படும்போது

ஹேஷ்டேக் ஜெனரேஷனால் இயக்கப்படும்
பிரத்யா திட்டம் (இணையவழி வன்முறைக்காக)
(LGBTQI+ நட்பு)
தொலைபேசி: 0777955900
இணையதளம்: https://hashtaggeneration.org/

அரசாங்க அவசர அழைப்பு எண்கள்

சுவசரிய ஆம்புலன்ஸ் சேவை: 1990

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் சாட்சிகளைப்
பாதுகாப்பதற்கான அதிகாரசபை: 0112779879

அரசாங்க தகவல் மையம்: 1919

பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்
விவகார அமைச்சு: 1938

தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு
அதிகாரசபை: 1929

வளவாளர்கள்

வைத்தியர் ஜானகி விதானபதிரண - சமூக மருத்துவ விசேட வைத்தியர், திட்டமிடல் பணிப்பாளர், சுகாதார அமைச்சு

வைத்தியர் வினோ தர்மகுலசிங்க - பாலியல் ரீதியான நோய்கள் பற்றிய விசேட வைத்தியர், தேசிய பாலியல் நோய் மற்றும் எயிட்ஸ் ஒழிப்புத் திட்டம், சுகாதார அமைச்சு

எச்.கே.எம். துஷார மனோஜ் - தலைவர், ஈக்விட்டி (Équité)

என். பி. ஆதில் சுராஜ் விமுக்தி - நிறைவேற்று பணிப்பாளர், Équité, பாலினம், மனித உரிமைகள் மற்றும் சட்டம் பற்றிய கொள்கை வகுப்பாய்வு ஆலோசகர்

புத்திக்கா இரந்தி ஜயசிங்க - உளச்சிகிச்சையாளர்

சுபெஷலா ரத்நாயக்க - உதவி மாணவர் ஆலோசகர், கொழும்புப் பல்கலைக்கழகம், தொழில்முறை உளவியல் ஆலோசகர் மற்றும் சமூகவியல், உளவியல் விரிவுரையாளர்

மேனகா ஹேரத் - கல்வி மற்றும் விசேட திட்டங்களின் பணிப்பாளர், இலங்கை மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு

பிரதீப் சந்தன குணரத்ன - தொழில்முறை சிகிச்சையாளர், MHPSS மருத்துவர்

ஹேமா ரணவக - உதவிப் பணிப்பாளர் மற்றும் ஆலோசகர், இலங்கை குடும்ப திட்டமிடல் சங்கம்

டிலான் அபேவீர - உளவியல் ஆலோசகர்

டபிள்யூ. ஏ. என். டி. குமாரி - செவிலியர்

ஜயங்கனி விஜயவர்தன - ஆட்சேர்ப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர் / Let'sTALK திட்டப் பயிற்சியாளர்

ஹரிந்த பொன்சேகா - இலங்கை சுமித்ரயோ மற்றும் gudppl இன் பொது மக்கள் பங்களிப்புக்கான பிரதிப் பணிப்பாளர் | gudppl இன் நிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி

ரேணுகா ஜயசுந்தர - பெண் பிரதிப் பொலிஸ் மா அதிபர், இலங்கை பொலிஸ்

ரஞ்சன் லமாஹேவா - உதவிப் பொலிஸ் அத்தியட்சகர், இலங்கை பொலிஸ்

டபிள்யூ. ஏ. அஜித் ரோஹண - சிரேஷ்ட பொலிஸ் அத்தியட்சகர், தேசிய பொலிஸ் பயிற்சி நிறுவனம்

எஸ். ஏ. எச். சுபசிங்க - ஒருங்கிணைப்பாளர், Know4sure.lk, தேசிய பாலியல் நோய் மற்றும் எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம், சுகாதார அமைச்சு

எஸ். சுதா - பணிப்பாளர், வவுனியா பிரைட்

எம். சகுனி மாயாதுன்ன - பணிப்பாளர், ஸ்ரீலங்கா திருநர் சமத்துவ அறக்கட்டளை

திமித்ரி விஜேசிங்க - தலைவர், பெண்கள் ஒத்துழைப்பு நெட்வொர்க் / LBQ தனிநபர் உரிமைகள்

ரித்திகா திஸாநாயக்க - திருநர்கள் உரிமை ஆர்வலர், ஹார்ட் டு ஹார்ட் லங்கா அமைப்பு

சஹேஷி நுராதா ஜயசேகர - திருநர்கள் உரிமை ஆர்வலர், நுராவி அறக்கட்டளை

மிஷாரி வீரபங்ச - திட்டங்கள் மற்றும் இணைச் செயற்பாட்டு அதிகாரி, டெலீட் நத்திங் (Delete Nothing)

அனுஹஸ் சந்தரு - LGBTIQ+ மனித உரிமை ஆர்வலர்

எச். வத்சலா கே. ஹேரத் - மனித உரிமை ஆர்வலர் மற்றும் பயிற்சியாளர்

சுசித் நிமந்த சிறிவர்தன - ஆய்வாளர், விரிவுரையாளர், திட்ட நிறைவேற்று அதிகாரி, Équité

ருவிந்தியா சேனாரத்ன - திட்ட உதவியாளர், Équité

பி. ஜி. இசுரு சோமவர்தன - LGBTIQ+ உரிமை ஆர்வலர், சிரேஷ்ட திட்ட அதிகாரி, Équité

ஆர். சதுர்ஷன் - LGBTIQ+ உரிமை ஆர்வலர், உதவித் திட்ட அதிகாரி, Équité

சுவாஷ்ர

LGBTIQ+ இலங்கையர்களின் மனநல
நல்வாழ்விற்கான முதலுதவி கை நூல்

Équité
HUMANITY for ALL

Équité | +94 71 70 33 298 | equitesrilanka2019@gmail.com | equitesrilanka.org

ISBN 978-624-488-804-8