THE UNIVERSITY OF MELBOURNE

இலங்கையில் தற்கொலை செய்யக்கூடிய நபர் ஒருவருக்கு உதவுவதற்காக மனநல முதலுதவி வழிகாட்டிகளை அபிவிருத்தி செய்தல்.
ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு ஆய்வு

நாம் யார்

சர்வதேச மனநல மத்திய நிலையம் மெல்பர்ன் பல்கலைக்கழகத்தின் சனத்தொகை மற்றும் உலக சுகாதார மெல்பர்ன் கல்லூரியில் அமைந்துள்ளது.

பின்னணி

தற்கொலை எண்ணங்களைக் கொண்ட அல்லது தற்கொலை நடத்தையை காட்டுகின்றவர்களுக்கு முதலுதவி வழங்கும் மக்களுக்கென வழிகாட்டி ஒன்றைத் தயாரிப்பதற்காக நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு நாம் ஆசிய நாடுகளில் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொண்ட டெல்பி ஆய்வினை நடாத்தினோம்.(உ+ம்: இந்தியா, பிலிபைன்ஸ் மற்றும் ஜப்பான்) இந்த வழிகாட்டி வெளியிடப்பட்டு மனநல முதலுதவி அவுஸ்திரேலிய இணையத்தளத்தினூடாகவும் (www.mhfa.com.au) மனநல முறை பற்றிய சர்வதேச ஆய்விதழ் (ஜர்னல்) பத்திரிகை மூலமாகவும் இலவசமாக கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

நாம் இப்போது என்ன செய்கின்றோம்

தற்போதைய ஆராய்ச்சி செயற்திட்டத்தின் நோக்கம் இலங்கையில் உள்ள தற்கொலை எண்ணம் அல்லது தற்கொலை நடத்தையை காட்டுகின்றவர்களுக்கு முதலுதவி வழங்குகின்ற பொது உறுப்பினர்களுக்காக வழிகாட்டிகளை விருத்தி செய்வதாகும்.

நாம் ஏன் அதை செய்கின்றோம்

தற்கொலை என்பது கணிசமான கவலைக்கிடமான உடல் நல பிரச்சினையாகும். 1990 களின் ஆரம்பத்தில், இலங்கை உலகத்தில் அதிகூடிய தற்கொலை எண்ணிக்கையுள்ள நாடுகளில் ஒன்றாக விளங்கியது. 2005 இல் இலங்கையில் தற்கொலை விகிதம் 100,000 சனத்தொகைக்கு 25 பேர்களாகும் என் அண்மைய

தரவுகள் சுட்டிக்காட்டின. இலங்கையில் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வான வாயில் காப்பாளர் பயிற்சி திட்டம் ஓர் பயனுள்ள தற்கொலை தடுப்பு தந்திரோபாயமாக சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் வைத்து வழிகாட்டியை விருத்தி செய்வதன் அவசியம் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் தற்கொலை செய்யக்கூடியவர்களுக்காக பொது மக்களிடையே அறிவூட்டலை அதிகரித்தல் மற்றும் உசித உதவி வழங்கும் பதிலை நோக்காகக் கொண்ட தற்கொலை தடுப்பு பயிற்சிப் பாடநெறியை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக இந்த வழிகாட்டி அடிப்படையாக அமையலாம்.

நாம் அதனை எவ்வாறு செய்கின்றோம்.

இந்த வழிகாட்டி நிபுணர்களின் இணக்கப்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்படும். தொழில் சார்ந்தோர் மற்றும் வாழ்ந்த அனுபவம் கொண்ட அது பற்றிப் பேசுவோர், ஆகிய இருபாலாரினதும் தற்கொலை பற்றிய நிபுணத்துவத்தை கொண்டு நாம் ஒரு நிபுணர் குழுவை அமைப்போம். இந்த குழுவிடமிருந்து பெறப்படும் உயர்மட்ட சிபாரிசடங்கிய தந்திரோபாயங்கள் வழிகாட்டலில் உள்ளடக்கப்படும். விஞ்ஞான ரீதியிலான ஆய்விதல்(ஜர்னல்) கட்டுரைகள் மற்றும் தற்கொலை தடுப்பு பொருட்கள் போன்ற பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தந்திரோபாயங்கள் உள்ளடங்கிய இணையத்தினூடாக கேள்விக்கொத்து மூலம் நிபுணர்கள் கருத்து சேகரிக்கப்படும். எவ்வாறாயினும், பலதரப்பட்ட மக்களிடையே நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தல் மற்றும் கவனித்தலை பிரதிபலிப்பதால் இவை உள்வாங்கப்பட்டுள்ளன.

நாம் யாரை எதிர்பார்கின்றோம்

இலங்கை மக்களிடையே தற்கொலை பற்றிய விவகாரத்தில் நிபுணத்துவமுள்ள மற்றும், குழு அங்கத்தவராவதற்கு கேள்விக் கொத்தின் மூன்று சுற்றுக்களையும் பூர்த்தி செய்ய விரும்புகின்ற 18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களை இதன் உறுப்பினராவதற்கு உலகலாவிய ரீதியில் அழைக்கின்றோம். நிபுணர் குழுவின் உறுப்பினராவதற்கு அழைக்கப்படுபவர்கள் தமது சிசிச்சை மற்றும்/அல்லது ஆராய்ச்சி அனுபவம் அல்லது வாழ்ந்த அனுபவம் மூலம் அது பற்றி

பேசக்கூடியவர்களாக நிபுணத்துவ மட்ட அறிவு உள்ளவர்கள் என கருத்தப்படுகின்றார்கள்.

இதில் பங்கேற்க நிபுணர்களிடம் இருக்க வேண்டியவைகள்

- இணையம் மூலமாக மூன்று கேள்விக்கொத்துக்களைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடியமை, வயது, ஆண் பெண் விவரம் மற்றும் தற்கொலை உடனான அனுபவம், மனநல முதலுதவி தந்திரோபாயங்களைத் தரமிடல், இலங்கைக்கு சம்பந்தமில்லாத அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என அவர்கள் கருதும் விடயங்கள் பற்றி கருத்து வழங்குதல், இலங்கையருடன் விஷேடமாக சம்பந்தப்பட்ட , எனினும் கேள்விக்கொத்தில் உள்ளடக்கப்படாத மேலதிக நடவடிக்கைகள் பற்றிய யோசனைகளை முன்வைத்தல் ஆகியன கேள்விக் கொத்தினை பூர்த்தி செய்வதில் இடம் பெறும். இதற்கு மொத்தமாக சுமார் 3 மணித்தியாலங்கள் செல்லும் என மதிப்பிட்டுள்ளது.
- இலங்கை மக்களிடையே உள்ள தற்கொலை மற்றும் அதனை தடுத்தல் திறமான புரிந்துணர்வு இருக்க வேண்டும். இலங்கை மக்கள் எதிர் கொள்ளக் கூடிய சமிக்ஞை மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றை அறிந்து கொண்டதும் எவ்வாறு செயற்படுவது என்பது பற்றியும் புரிந்துணர்வு தேவை.

- இலங்கை மக்களுடனான தமது சிகிச்சை மற்றும்/ அல்லது ஆராய்ச்சி அனுபவம் மூலம் தற்கொலைத் தடுப்பு நிபுணர்களான தொழில் சார்ந்தோர், கடந்த காலங்களில் தற்கொலை அல்லது தற்கொலை முயற்சி பற்றி வாழ்ந்த அனுபவத்துடன் இலங்கையில் அது பற்றி பேசக்கூடியவர்கள் அல்லது இலங்கையில் தனக்கு அண்மித்த (குடும்ப அங்கத்தவர்) ஒருவர் தற்கொலை முயற்சி மேற்கொண்ட அல்லது அவரது உயிரை அழித்துக்கொண்ட "வாழ்ந்த அனுபவத்துடன் "அது பற்றி பேசக் கூடிய ஒருவர்.

- 18 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்.

தளத்தில் உங்களுக்குள்ள அனுபவத்தை பொருத்து இதில் ஈடுபடுவது இதே போன்ற அனுபவம் உள்ளோரைப் பிரேரிப்பது பற்றி கரிசனை கொள்வதாயின் நன்றியுடையவராவோம். பங்கேற்பதில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் மற்றும் இதற்கு தகுதியுடையவர்கள் என நீங்கள் நம்புவோருக்க்கு இந்த மின்னஞ்சலை அனுப்புமாறு உங்களை நாம் உற்சாகப்படுத்துகிறோம்.

இதில் ஏதாவது அபாயம் உண்டா?

இந்த கேள்விக் கொத்தில் உள்ள குறிப்புக்களை வாசிக்கும் போது அது அவர்களை தடுமாறச் செய்வதாக சிலர் உணரலாம். அல்லது அது அவர்களுடைய சொந்த அனுபவங்களை ஞாபகமூட்டலாம். எவ்வாறாயினும் கடந்தகால ஆய்வுகளின் போது மிகவும் சிறிய ஒரு பிரிவினரே தாம் தடுமாற்றத்திற்குள்ளானதாக தெரிவித்தனர். ஏனையவர்களுக்கு உதவுவது பற்றி சிறந்த புரிந்துணர்விற்கு பங்களிப்புச் செய்யக் முடியுமானதையிட்டு கடந்த ஆய்வின் போது பலர் பெருமையும் சந்தோசமும் அடைந்ததாக தெரிவித்தனர். தனது உதவிக்குழுக்களுக்குப் பேசுவதில் தடுமாற்றத்தை உணரக்கூடியவர்கள் இந்த கேள்விக்கொத்தைத் தொடர்வதா அல்லது நிறுத்துவதா என தீர்மானிக்குமாறு நாம் ஆலோசனை வழங்குகிறோம்.

தடுமாற்றமான நிலையை உணரும் போது யாருடனாவது பேச வேண்டும் என எண்ணுவதாயின் கீழே தரப்பட்டுள்ள சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உதவி வழங்கும் ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஸ்ரீ லங்கா சுமித்ரயோ

தொலைபேசி 2692909/2696666/2683555 இணையத்தளம்: www.srilankasumithrayo.org

சி சி சி மன்றம்

தொலைபேசி : 1333 இணையத்தளம்:http://cccfoundation.org.au/cccline

உங்கள் எண்ணத்தை நீங்கள் மாற்றினால்

இதில் பங்கேற்பது தொண்டர் அடிப்படையிலேயாகும். பங்கேற்பது பற்றி உங்கள் நிலைப்பாட்டை மாற்றினால் நீங்கள் எவ்வேளையிலும் இதிலிருந்து வாபஸ் பெறலாம். நீங்கள் விரும்பின் உங்கள் தரவுகளையும் மீளப் பெறலாம். அதற்காக

கீழே தரப்பட்டுள்ள தொடர்பிலக்கங்கள் மூலம் ஆராய்ச்சியாளர்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் இரகசியத்தன்மை

உங்களிடமிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட சகல தரவுகளும் இரகசிய இலக்கத்துடன் பாதுகாப்பாக வைக்கப்படுவதோடு பிறருக்கு வழங்கப்பட மாட்டாது. குழுவினரின் தனிப்பட்ட கருத்துக்களை விட உடன்பட்ட கருத்துக்களிலேயே நாம் ஆர்வம் காட்டுகிறோம். எனவே உங்கள் தனிப்பட்ட கருத்துக்கள் ஒருபோதும் பதியப்படமாட்டாது. நாம் முடிவினை புள்ளி விவர சாராம்சமாக மாத்திரமே வெளியிடுவோம். ஆராய்ச்சிக் கோவை தேவைகள் காரணமாக, ஆய்வின் பின்னர் ஐந்து வருடங்களுக்கு சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை களஞ்சியப்படுத்தி வைப்போம். ஆனால் உங்களுடைய எந்த தகவ்லயும் அடையாளம் காண அல்லது அது உங்களுடையது எனத் தேட முடியாது. எவ்வாறாயினும் தகவல்களின் தொடர்ச்சியான ஆர்வம் (ஏதும் இருப்பின்) நீங்கும் வரைக்கும் இத்தகவல்கள் நீக்கப்பட மாட்டாது.

நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பின் அல்லது மேலதிக விபரம் தேவையெனின்

பங்கேற்பது பற்றி தீர்மானிக்க முன் மேலதிக விபரம் பெற விரும்பின், அல்லது பங்கேற்க விரும்பின் தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும்

கலாநிதி ஏர்மினியா கொலியுஸி (ecolucci@unimelb.edu.au, +61-3-9035 3082) அல்லது

செல்வி சாரங்கா டி சில்வா (sarangad@student.unimelb.edu.au, +61-4-3252 0369)

இச் செயற்திட்டம் பற்றிய கவலைகள் இருப்பின்

இந்த ஆய்வின் விஞ்ஞான தேற்றம் பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கவலைகள் இருப்பின் தயவு செய்து செயற்திட்டத்தின் இணைப்பாளர் கலாநிதி ஏர்மினியா கொலியுஸி (ecolucci@unimelb.edu.au, +61-3-9035 3082) உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். இச்செயற்திட்டம் மெல்பர்ன் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி நெறிக்குழுவினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வின் நீதி நெறி பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கவலை இருப்பின் தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும்.

நிறைவேற்று அதிகாரி

மானிட ஆராய்ச்சி நீதி நெறி

மெல்பர்ன் பல்கலைக் கழகம்

தொ.பே: +61 3 8344 2073; தொலை நகல்: +61 3 9347 6739