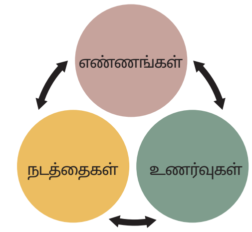
தெற்கு ஆசிய வம்சாவளிக் கனேடியர்களுக்கு உரித்தான, கலாச்சாரம் தழுவிய அறிவாற்றல் சார்ந்த நடத்தைமுறைச் சிகிச்சை (Culturally Adapted Cognitive Behavioral Therapy / CaCBT)

பொதுமக்கள் தகவல்

அறிவாற்றல் சார்ந்த நடத்தைமுறைச் சிகிச்சை (Cognitive Behavioral Therapy / CBT) என்றால் என்ன?



- உயர்ந்த பயனளிக்கின்ற, சான்றுகள் அடிப்படையிலான ஓர் உளவியல் சிகிச்சை முறை
- மனச்சோர்வு (depression) மற்றும் பதற்றநிலை(anxiety) உட்படப் பல்வேறு வகையான மனநிலைப் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு இது பயன்படுகிறது.

ஒரு மனிதனுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் செயல்கள் ஒன்றையொன்று எவ்விதம் பாதிக்கின்றன என்பதில் CBT சிகிச்சை முறை விசேட கவனம் செலுத்துகிறது.

தெற்கு ஆசிய நாட்டவர்களுக்கு என்று CBT சிகிச்சை முறையில் கலாச்சாரம் தழுவிய மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டிய காரணம் என்ன?

a. உளநலம் என்பது **எவ்வாறு புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது** என்பதுடன் பதற்றநிலை, மனச்சோர்வு போன்ற உளநலப் பிரச்சினை நிலைமைகளின் அறிகுறிகள் **எம்மாதிரிப் பேசப்படுகின்றன மற்றும் அவற்றுக்கு எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது** போன்ற விடயங்களில், ஒருவரின் கலாச்சாரம் தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது.

b. CBT சிகிச்சை முறை **மேற்கு நாட்டு விழுமியங்களை** (Western values) உபயோகித்து உருவாக்கப்பட்டது என்பதுடன், தனியே அது தெற்கு ஆசிய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த மக்களுக்கு ஆரோக்கிய ஆதார உதவி வழங்கப் பொருத்தமாக இருக்க மாட்டாது.

c. தெற்கு ஆசிய வம்சாவளிக் கனேடியர்களின் கலாச்சார தேவைகளை மேலான வழியில் நிறைவேற்றும் நோக்கத்துடன் CBT சிகிச்சை முறையினை மாற்றி அமைப்பதனால் **முன்னேற்றகரமான விளைவுகளைப்** பெறமுடியும்.

கலாச்சாரம் தழுவியதாக மாற்றி அமைக்கப்படும் CBT சிகிச்சை முறை எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

கலாச்சாரம் தழுவியதாக அமைக்கப்படும் CBT சிகிச்சை முறையில் பயிற்சி பெற்ற சிகிச்சையாளர்கள் பல்வேறு வகையான யுக்திகளையும் செயல் முறைகளையும் தமது பணியின் பொழுது உபயோகிக்கின்றனர். இவற்றில் அடங்குவனவாக உள்ள சில விடயங்கள்:

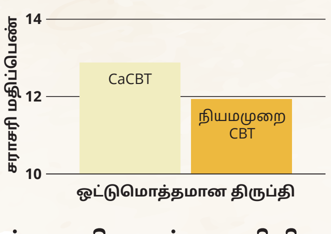
- கலாச்சார ரீதியில் பொருத்தமாக உள்ள சொற்றொடர்களின் (phrases) உபயோகம்
- தெற்கு ஆசிய கலாச்சாரத்தில் வேறுபட்ட பாலினத்தை (gender) சேர்ந்தவர்கள் சமூகத்தில் வழங்கும் பங்களிப்பினை விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- ஒரு தெற்கு ஆசிய குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தனித்தனியாக வழங்கும் பங்களிப்பினையும் அவர்களின் பொறுப்புகளையும் விளங்கிக் கொள்ளுதல்
- சமூகத்தின் மதவழிபாட்டுத் தலைவர்கள் அத்துடன்/ அல்லது சமுதாயத் தலைவர்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- உளநலப் பிரச்சினைகளுடன் சேர்த்துப் பேசப்படும் தனிமனித வாழ்வில் உண்டாகும் கறையினை (stigma) விளங்கிக் கொள்ளுதல்

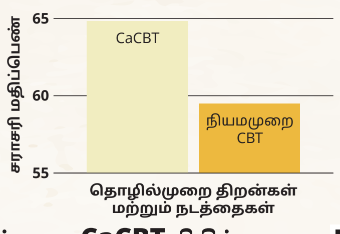
ஆராய்ச்சி முடிவுகள் என்ன சொல்கின்றன?

நியமவழியிலான CBT சிகிச்சை முறைகளுக்கும் கலாச்சாரம் தழுவியதாக வழங்கப்படும் CBT சிகிச்சை முறைகளுக்கும் வெவ்வேறாக உட்படுத்தப்பட்ட தெற்கு ஆசிய வம்சாவளிக் கனேடியர்களில் தோன்றிய வினைப்பயன்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்ற ஓர் ஆய்வு நடாத்தப்பட்டது. பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் உளநலத்துக்கான நிலையமும் (Centre for Addiction and Mental Health / CAMH) அதன் கூடவே பங்காற்றும் முகவர் நிலையங்களும் சேர்ந்து இந்த ஆய்வினை நடாத்தி உள்ளன.

ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பொழுது **நியம வழி CBT** சிகிச்சைக்கு உள்ளானவர்களை விடக் **கலாச்சாரம் தழுவியதாக அமைக்கப்பட்ட CaCBT** சிகிச்சைக்கு உள்ளானவர்களிடம் உயர்வான மட்டங்களில் **ஈடுபாடு மற்றும் திருப்தி** ஆகியன காணப்பட்டன.

> "நாங்கள் இணைந்து பணியாற்றி அடைய முயன்ற எமது சிகிச்சை இலக்கு, நான் முயன்று செய்ய வேண்டும் என்று முதலில் எண்ணி இருந்த இலக்கினை முழுவதுமாக ஒத்து இருந்தது. [எனது சிகிச்சையாளர்] இதனை நன்கு புரிந்து இருந்தமை எனக்கு மிகவும் பிடித்து விட்டது. அவர் [சிகிச்சையாளர்] எனது கலாச்சாரத்தைத் தெரிந்து வைத்திருந்தார். எனது கலாச்சாரம் பற்றி அவருக்கு நேரம் எடுத்து விளக்கம் கொடுக்கும் அவசியம் எனக்கு இருக்கவில்லை." – *பங்குபற்றுநர் கூற்று*





> "எனக்கென்று நியமிக்கப்பட்ட சிகிச்சையாளருடன் எனக்கு உடனடியாகவே ஒரு சௌகரிய உணர்வு ஏற்பட்டது. நான் எதிர்கொண்ட மனநிலைப் பிரச்சினைகளை அவமான எண்ணம் எதுவும் இல்லாமல் எதிர்கொள்வதற்கு எனக்கு இந்த உணர்வு உதவியது "- *பங்குபற்றுநர் கூற்று*

தெற்கு ஆசிய வம்சாவளியினருக்கான CaCBT சிகிச்சை முறைபற்றி மேலும் அறிவதற்கு நீங்கள் விரும்பினால் தயவுசெய்து இந்த இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்: https://www.camh.ca/CaCBT

camh mental health is health
Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada
pchs Leading With Conviction And Courage
moving forward
Ottawa Newcomer Health Centre / Centre de santé pour nouveaux arrivants d'Ottawa
Somerset West Community Health Centre
Financial contribution from
Health Canada / Santé Canada

இவ்விடத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ள கருத்துரைகள் கனடா ஆரோக்கிய அமைப்பின் (Health Canada) கருத்துரைகளை பிரதிபலிக்கின்றன என்று நிச்சயமாகக் கருத முடியாது.

சகோதரி சீமாவின் கதை

பொதுமக்கள் தகவல்

சீமா ஒரு ஆசிரியை ஆகக் கடமை ஆற்றுகிறார். சமீபத்தில் சிறிது காலமாக இவருக்கு தலையிடி மற்றும் உணவு செமிபாடு அடையாத நிலை தொடர்ந்து இருந்து வந்தன. எதனையும் செய்வதில் தனக்கு ஆர்வம் இல்லாமல் போனதையும் உடல் தெம்புக்கான தனது சக்தி மட்டம் மிகவும் தாழ்வாக இருந்த நிலையையும் சீமா கவனித்து இருந்தார்.

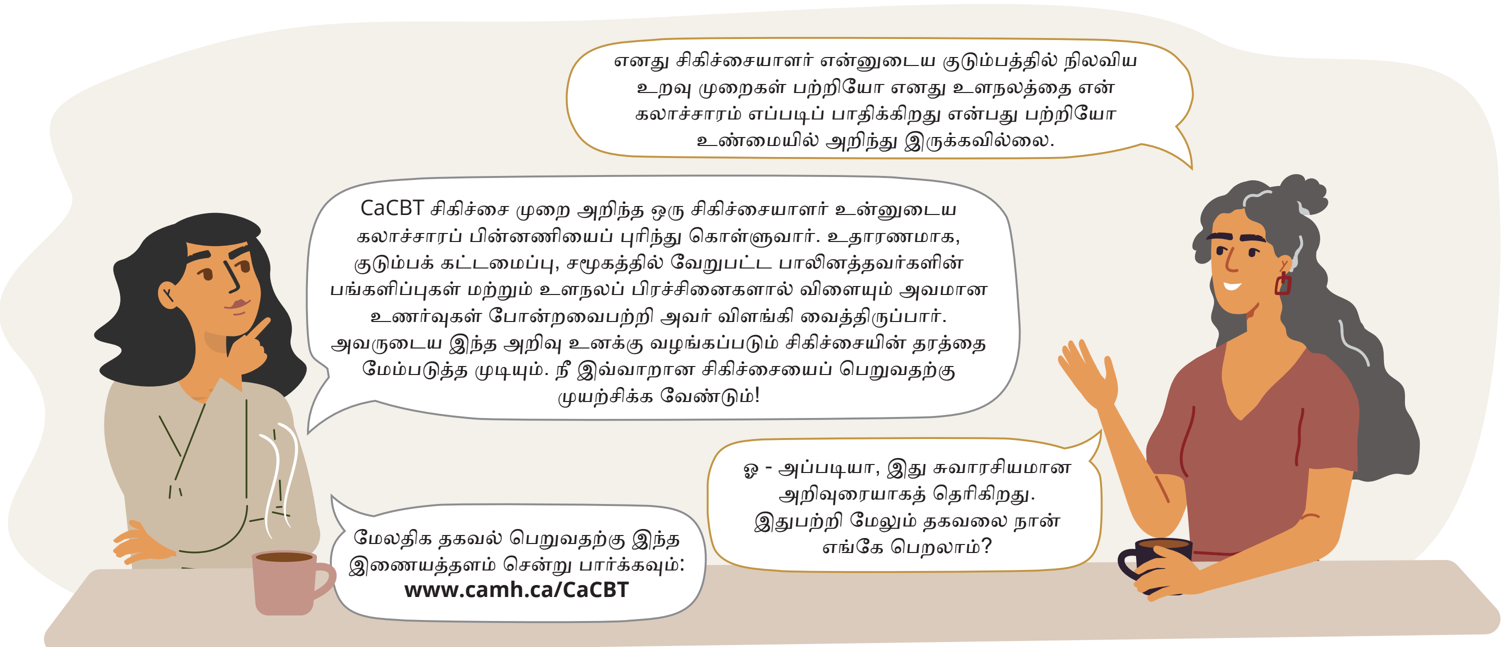
சீமாவின் குடும்ப வைத்தியர், சீமாவின் அனுபவத்தில் காணப்படுவன **மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றநிலையின்** அறிகுறிகளாக இருக்கலாம் என்று ஆலோசனை கூறினார்.

சீமாவின் உள்ளூர் சமூகசேவை அமைப்பு ஒன்றினால் நடாத்தப்படும் **அறிவாற்றல் சார்ந்த நடத்தைமுறைச் சிகிச்சை(cognitive behavioral therapy / CBT)** நிகழ்வுகளில் சீமா பங்குபற்ற வேண்டும் என்று சீமாவின் வைத்தியர் பரிந்துரைத்தார்.

சில CBT சிகிச்சை நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றியதன் பின்பாக அச்சிகிச்சை உண்மையில் பயனளிக்கவில்லை என்று சீமா உணர்ந்து கொண்டார். சிகிச்சை நிகழ்வுகளின் பொழுது தனது **கலாச்சாரப் பின்னணியோ விழுமியங்களோ** தெளிவாக மற்றவர்களால் புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை என்று சீமா கருதினார்.

இந்த ஏமாற்ற நிலை பற்றி சீமா தனது சிநேகிதியிடம் கூறி உரையாடினார்.

சீமாவின் சிநேகிதி தெற்கு ஆசிய வம்சாவளியினருக்கான கலாச்சாரம் தழுவிய CBT சிகிச்சை முறையில் (Culturally Adapted CBT for South Asians) பயிற்சி பெற்ற ஒரு சிகிச்சையாளரிடம் போகும்படி சீமாவிடம் பரிந்துரைத்தார்.



தெற்கு ஆசிய வம்சாவளியினருக்கான CaCBT சிகிச்சை முறைபற்றி மேலும் அறிவதற்கு நீங்கள் விரும்பினால் தயவுசெய்து இந்த இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்:
https://www.camh.ca/CaCBT

CaCBT சிகிச்சை நிகழ்வுகளுக்கு சீமா கிரமமான ஒரு முறையில் சென்று பங்குபற்றியதைத் தொடர்ந்து, அவர் பல விதத்தில் தன்னில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டதை உணர்ந்து கொண்டார். சீமா மேலும் அதிக பயனளிக்கும் வழிகளில் தனது மன உணர்வுகளை எதிர்கொள்ள முடிந்தது.

camh mental health is health
Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada
pchs Leading With Conviction And Courage
moving forward
Ottawa Newcomer Health Centre / Centre de santé pour nouveaux arrivants d'Ottawa
Somerset West Community Health Centre
Financial contribution from Health Canada / Santé Canada

இவ்விடத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டு உள்ள கருத்துரைகள் கனடா ஆரோக்கிய அமைப்பின் (Health Canada) கருத்துரைகளை பிரதிபலிக்கின்றன என்று நிச்சயமாகக் கருத முடியாது.