PAIN PATHWAY

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை

இது எவ்வாறு மற்றும் ஏன் உருவானது?

தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வன்முறையானது சுய காயப்படுத்தும் எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளின் ஒரு தோற்றமாகும், இவை சுய காயப்படுத்தும் தன்மையை கொண்டு இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது இறப்பைக் கூட ஏற்படுத்தலாம். உலகலாவிய ரீதியிலுள்ள பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளைத் தங்களை சுய காயப்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணத்திலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு அல்லது தடுப்பதற்கு போதுமான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. பெண்களிடையே பாலினக் கூச்சங்களை தெரியப்படுத்துவதற்கும் தடுப்பதற்குமான இலக்குகளையுடைய ஆராய்ச்சிகளுக்கான அழைப்புகள் விடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த சுருக்கக் குறிப்பானது பெண்கள் தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வன்முறையை ஆராய்வதற்கான பின்னணி நியாயத்தையும், வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை மாதிரியின் மேம்பாட்டைத் தெரிவித்த ஆராய்ச்சியின் வழிமுறையையும் விவரிக்கிறது.

பின்னணி

பொதுவாக பெண்களின் சுயகாயப்படுத்தலானது திடீர் மனக்கிளர்ச்சி காரணமாக அல்லது அடுத்தவரைக் கையாள்வதற்காக அல்லது அடுத்தவருடைய கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு தீவிரமற்ற வெளிப்பாடாகச் சித்தரிக்கப்படுகிறது. பெண்மையில் ஏற்படும் உள்ளார்ந்த குறைபாடுகள் காரணமாகத்தான் பெண்கள் "மென்மையானவர்களாக" இருக்கிறார்கள் அல்லது "கோபக்காரர்களாக" இருக்கிறார்கள் எனப் பொதுமக்கள் பெரும்பாலும் கருதுகிறார்கள்.

பெண்களினுள் தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வன்முறை எவ்வாறு வன்முறைத் தூண்டுகின்றது, ஏன் தூண்டப்படுகின்றது இதனால் பெண்கள் எதிர் நோக்கும் விளைவுகள் என்ன என்பவற்றைப் பற்றிய மிகச் சிறியளவான ஆய்வுகளே உலகளாவிய ரீதியில் குறிப்பாகத் தெற்காசியாவினில் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை விடக் குறைவான அளவிலான ஆராய்ச்சிகளே அவை இடம்பெறும் கலாச்சாரங்களைப் பற்றி ஆராய்வதற்கோ அல்லது பெண்ணின் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையின் தனிப்பட்ட அம்சங்களை அங்கீகரிப்பதற்கோ நிகழ்த்தப்பட்டுள்ளன.

உடல், மன மற்றும் ஆரோக்கிய விளைவுகளை தீர்மானிக்கும் ஒரு முக்கிய காரணியாகப் பாலினம் இருக்கிறது. உடல், மன மற்றும் ஆரோக்கிய விளைவுகளைத் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக குணாதிசயங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளல், சுகாதார நடவடிக்கைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தல் மற்றும் சுகாதார அமைப்புகள் சுகாதாரத் தேவை உள்ளவர்களை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறது என்பவற்றின் மூலம் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் வடிவமைக்கலாம். பாலினம் தொடர்பான சமூகக் கட்டுமானம் தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பாதைகளைப் பாதிக்கலாம். பெண்களின் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி செயற்படும் காரணிகள் மற்றும் தொடர்புகளைக் கருத்திற்கொள்ள பாலின உணர்வுகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகள்

பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் நீண்ட காலமாகத் தாமதமாக உள்ளதனால், இது பெண்களின் பாதிப்பு மற்றும் சுய காயப்படுத்தல் மற்றும் தற்கொலை செய்தல் என்றவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆராய்ச்சிகள் பெண்களின் பாத்திரங்களைப் பாலினம் மூலம் வடிவமைத்தல், நடத்தைகள், பொறுப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புகள், கவனிப்புகள் மற்றும் சுய காயப்படுத்தல் தொடர்பான வளங்கள் மற்றும் உதவிகளுக்கான உரிமைகளை வழங்குதல் போன்ற பல விடயங்களை ஆராய்ச்சி செய்கின்றன. சுய காயப்படுத்தல் எண்ணங்கள் முதல் தற்கொலையால் ஏற்படும் மரணங்கள் வரையிலான முழு அளவிலான அனுபவங்களையும் இந்த ஆராய்ச்சி உள்ளடக்கியுள்ளது.

தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வன்முறை மற்றும் தற்கொலை தொடர்பான தகவல்கள்

குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருவாய் உள்ள நாடுகள்

- §உலகளாவிய தற்கொலைகளில் 79%, அத்துடன் அதிகரிக்கும் உயிருக்கு ஆபத்தேற்படுத்தாத சுய காயப்படுத்தல் நிகழ்வுகள்

தென்கிழக்கு ஆசியா

- சுய காயப்படுத்தல் நிகழ்வுகளில் அதிகரிப்பு ஏற்படுகிறது
- பெண்கள் மத்தியில் விதிவிலக்காக சுய காயப்படுத்தல் அதிகளவில் இடம்பெறுகின்றது
- இளம் பருவப் பெண்களிடையே (100,000 மக்களில் 28 பேருக்கு) இளம் பருவ ஆண்களை விட (100,000 மக்களில் 21 பேருக்கு) அதிகளவான தற்கொலை விகிதங்கள் காணப்படல்
- கர்ப்பிணிகள், மகப்பேற்றுக்குப் பின் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளில் அதிக விகிதத்தில் ஏற்படும் தடுக்கப்படக்கூடிய இறப்புகளில் தற்கொலைகளின் எண்ணிக்கைகளை இனங்காணல்

இந்தியா

- உலகில் ஏற்படுகின்ற பெண்களின் தற்கொலைகளில் 40% ஆகும்
- அவர்களின் முதலாவது தேசிய தற்கொலைத் தடுப்பு உத்தியை 2022 இல் அறிமுகப்படுத்தினார்கள், எனினும் பாலின உணர்வுகள் தொடர்பான தடுப்புப் பற்றிய வழிகாட்டுதல் இல்லை

இலங்கை

- நான்கு பெண்களில் ஒருவர் (15-49 வயது) கடந்த காலத்தில் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்த நினைத்ததாகவோ அல்லது உண்மையில் செய்ததாகவோ தெரிவிக்கின்றனர்
- தற்கொலையால் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மரணத்திற்கும் 13-18 மரணத்தை ஏற்படுத்தாத நிகழ்வுகள் இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது
- முக்கியமாக பூச்சிக்கொல்லிகள் நஞ்சாவதனால் ஏற்படுத்தப்படும் தற்கொலைகளைக் குறைப்பதில் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது, ஆனால் குறிப்பாகப் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் பயன்படுத்தும் முறைகள் மற்றும் இயக்குவிப்புகளுக்குத் தீர்வு காண்பதில் குறைவான முன்னேற்றமே ஏற்பட்டுள்ளது

ஆராய்ச்சிமுறை

ஆராய்ச்சி அமைப்பு

தரவுகளைச் சேகரித்தல் இலங்கை மேற்கு மாவட்டமான கம்பஹாவை மையமாகக் கொண்டு திட்டமிடப்பட்டு நிகழ்த்தப்பட்டது. இதன் போது நகர்ப்புறமாக்கப்படும் மற்றும் தொழிற்சாலைப் பகுதிகளின் கிராமப்புற, நகரமயமாக்கப்படுகின்ற, நகரமயமாக்கப்பட்ட அனைத்துப் பகுதிகளிலும் பங்குபற்றின. கம்பஹா மூன்று சுதந்திர வர்த்தக வலயங்களைக் கொண்டுள்ளது. முக்கியமாக அவர்களது குடும்பங்களை விட்டு விலகி வாழும் இளம் பெண்களை வேலைக்கு அமர்த்துகிறது. மேலும் இது பொதுவாக வளைகுடா நாடுகளுக்குப் பெண்கள் குடியேறுவதில் பங்களிக்கிறது. கம்பஹா, இலங்கையின் இரண்டாவது பெரிய பொது வைத்தியசாலையான; பெரிய நகர்ப்புற மற்றும் பரிந்துரை மக்கள் தொகைக்கு சேவை செய்யும், மாவட்டம் முழுவதுமுள்ள தனக்குத் தானே வன்முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பெண்களை அடையாளம் காணவும் உதவும் கொழும்பு வடக்கு போதனா வைத்தியசாலையின் தாயகமாகவும் உள்ளது. கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையானது சுய காயப்படுத்தல் தொடர்பான சிறப்பு சிகிச்சை பெறுவதற்காக வரும் இலங்கை முழுவதுமுள்ள நோயாளிகளைக் கொண்டு மேலதிக ஆராய்ச்சிகளை நிகழ்த்துவதற்கான அமைப்புகளை வழங்கியது.

மாதிரிகள் மற்றும் தரவுகளைச் சேகரித்தல்

கொழும்புப் போதனா வைத்தியசாலையில் ஒரு தொலைநோக்கு கண்காணிப்பு ஒழுங்கு முறை ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருந்தது. இதில் 12 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சுய காயப்படுத்தல் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டவர்கள் என அடையாளம் காணப்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். இந்தச் செயல் முறையின் மூலம் 210பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் (13- 67 வயதுடைய) புதிய சுகாதாரப் பதிவுகள் மற்றும் நடைமுறையில் சேகரித்த வைத்தியசாலைப் பதிவுகளை எங்களால் சேகரிக்க முடிந்தது. தங்கள் கதைகளை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பிய 170 பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளிடம் நேர்காணலை நடத்த முடிந்தது. மேலும் தேசிய வைத்தியசாலையில் சிறப்பு வார்ட்டில் சிகிச்சை பெறும் பெண்களிடமும் நாங்கள் நேர்காணலை நடத்தினோம். இதே சமயத்தில் கம்பஹாவில் தற்கொலை செய்து கொண்ட 32 பெண்களின் வழக்குகளையும் எம்மால் பகுப்பாய்வு செய்ய முடிந்தது. இந்தத் தரவுகளின் முக்கிய ஆதாரங்கள், தனக்குத்தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் குடும்பங்களுடன் இணைந்து பணி புரியும் 25 வேறுபட்ட சுகாதார மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு வழங்குனர்களுடன் நேர்காணல் மூலம் மற்றும் ஒரு கருத்தாய்வானது மகப்பேற்றுக்கு முன்னர் வழங்கப்படும் சேவைகளில் கலந்து கொள்ளும் ஆயிரத்துக்கு மேற்பட்ட பெண்களின் கடந்த கால மற்றும் நிகழ்கால அனுபவங்களை ஆவணப்படுத்தும் வகையில் நிகழ்த்தப்பட்டது.

தரவு சேகரிப்புக் கருவிகள்

தரவு சேகரிப்புக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி பெண்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களை அறிந்து கொள்ளமுடிந்தது. உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் உடற்கூறாய்வுப் பரிசோதனை முறைகள் ஆராய்ச்சிக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு கருவியில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டன. இக்கருவியானது உயிர் தப்பிய மற்றும் இறந்த பெண்களின் சுயகாயப்படுத்தலைச் சூழவுள்ள தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக சூழ்நிலைகளை ஆராய்கின்றது. மேலதிகமாக உயிர் தப்பிய பெண்கள் ஒரு கட்டமைக்கப்படாத கதை சொல்லல் முறையைப் பயன்படுத்தி தங்களுடைய வைத்தியசாலைக்கான பயணம் மற்றும் பெரும்பாலும் தற்கொலை ஆராய்ச்சிகளில் (உ+ம் உடற்கூறாய்வுப் பரிசோதனை) பயன்படுத்தப்படும் நிலையான கருவிகளில் உள்ள குறைபாடுகள் என்பவற்றை விவரித்தனர்.

சுகாதாரப் பதிவுகள் பின்வரும் தரவுகளைக் கொண்டிருந்தன அவையாவன சமூக மக்கள் தொகை சார் பண்புகள், வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் மற்றும் வரலாறுகளில் உள்ள தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் வன்முறைக்கான நடைமுறைகள், சுய காயப்படுத்தல் தொடர்பான நோக்கங்கள் மற்றும் உண்மையான விளைவுகள்.

தரவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்

கருப்பொருள் பகுத்தாய்வு மற்றும் ஆராய்ச்சிக் குழுவிற்குள் கலப்புக் கலாச்சார பிரதிபலிப்பு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திக் கருப்பொருட்கள் அடையாளம் காணப்பட்டன மற்றும் அவை ஒன்றுக்கொன்று எவ்வாறு தொடர்புடையன என்பதை பிரதிபலிக்கும் படிநிலையில் அவை வகைப்படுத்தப்பட்டன. (சிறப்புத் தேர்ச்சியுள்ள மென்பொருளான NVivo இனைப் பயன்படுத்தி) இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் மூலம் தற்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அல்லது இறந்து போன பெண்களின் சுய காயப்படுத்தல் அனுபவப் பாதையின் அமைப்புக்கள் மற்றும் விளக்கங்கள் நிறுவப்பட்டன. இது வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை எனப்படும் ஒரு ஒட்டுமொத்த மற்றும் பாலின செயல்முறை மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது.

நெறிமுறைப் பரிசீலனைகள்

உயிரோடிருந்த அனைத்துப் பெண்களும் எழுத்து மற்றும் வாய்மொழி மூலச் சம்மதம் அளிக்கும் திறனை வெளிப்படுத்தினர். 18 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களின் பெற்றோர்கள் அல்லது பாதுகாவலர்களும், அவர்களும், அவர்களுடைய சம்மதத்தை எமக்கு அளித்தனர். அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் அவர்கள் மருத்துவ ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள் என உறுதி செய்யப்பட்ட பின்னரே அணுகப்பட்டார்கள் மேலும் ஆய்வுத் தகவல்கள் மற்றும் கலந்துரையாடல்கள் அவர்கள் விரும்பிய மொழியிலேயே (சிங்களம், தமிழ் அல்லது ஆங்கிலம்) முன்னெடுக்கப்பட்டன. இவ் ஆய்வில் பங்குபற்றிய பெண்களுக்கும் சட்ட வைத்திய அதிகாரிகளுக்கும் பங்குபற்றியதற்காக அல்லது தற்கொலை தொடர்பான விசாரணை கோப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக எவ்விதமான ஊக்கத்தொகையும் வழங்கப்படவில்லை. களனிப் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ பீடத்தின் ஆராய்ச்சிகான நெறிமுறைக் குழு (Ref. P/135/08/2015), மருத்துவமனை நிர்வாகிகள், பங்கு பற்றிய வார்டுகளுக்குப் பொறுப்பான வைத்திய ஆலோசகர்கள் மற்றும் லண்டன் ஸ்கூல் ஆப் எக்கனாமிக்ஸின் நெறிமுறை பரிசீலனைக் குழு என்பவற்றின் மூலம் இவ் ஆராய்ச்சிக்கான நெறிமுறை ஒப்புதல்கள் வழங்கப்பட்டன.

மேலதிக வளங்களை painpathway.org எனும் முகவரியில் கண்டறியலாம்

- மாதிரி பற்றிய விளக்கம்
- திரையிடல் விளம்பரத் துண்டுப் பிரசுரம்
- திரையிடல் அனுசரணை வழிகாட்டி
- திரையிடல் அனுசரணை ஸ்லைடுகள்

வலியுடன் கூடிய பயணப் பாதை தொடர்பான ஆராய்ச்சி அல்லது பிற வளங்களைப் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு டாக்டர் அலெக்சிஸ் பால்ஃப்ரேமேனை painpathway.org எனும் முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

© Alexis Palfreyman 2023