

தற்போது போதைபுழக்கக் கண்காணிப்பில் இருப்பவர்களுக்கான கையேடு

“நான் கட்டுப்பாட்டில்
இருக்கிறேன்.”

என்னால் போதைப்பொருளின்றி இருக்க முடியும்!

நன்றியுரை

இக்கையேட்டைத் தயாரிக்க பல்வேறு இடைநிலை இல்லங்களும் மருத்துவமனைகளும் எழுதிக் கொடுத்த விவரங்களுக்கு மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகா நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

அடிமைப்பழக்கத் தடுப்புத் திட்டங்கள் குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், அன்புசூர்ந்து அமைப்புடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

கையேட்டில் இடம்பெறும் விவரங்கள் அச்சிடும் சமயத்தில் சரியானவை.

இக்கையேட்டில், போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக ஒழுங்கு விதியின்கீழ் இடம்பெறும் போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்புத் திட்டம் மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகச் சட்டத்தின்கீழ் இடம்பெறும் நீண்டகாலச் சிறை ஆகியவைப் பற்றிய விவரம் உள்ளடங்குகிறது. முன்னாள் போதைப்புழங்கிகள் மறுபடியும் போதைப்புழக்கத்திற்கு அடிமையாவதைத் தடுப்பதே இவ் விரண்டின் நோக்கமுமாகும்.

போதைப்புழக்க எதிர்ப்பு முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் பல்வேறு அமைப்புகள், நேரடியாக நாடி வருவோருக்காக அவை நடத்தும் அடிமைப்புழக்கத் தடுப்புத் திட்டங்கள், தொடர்பு விவரங்கள், உதவித் தொலைபேசி எண்கள் ஆகியவற்றையும் கையேடு வழங்குகிறது.

கையேட்டில் இடம்பெறும் விவரங்கள் அவை தேவைப்படு வோருக்கு அல்லது அவற்றில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்குப் பயனுள்ள, வசதியான வழிகாட்டிக் குறிப்பேடாகப் பயன்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகா (CNB)
ஜனவரி 2011

பொருளடக்கம்

- 02 ■ போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்புத் திட்டம்
- 04 ■ நீண்டகாலச் சிறை
- 07 ■ அடிமைப்பழக்கத் தடுப்பு நிலையங்கள்
- 08 ■ பிரெக்த்ரூ மிஷன்ஸ்
- 10 ■ மவுன்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனையின் நடத்தை நலச் சேவைகள்
- 12 ■ இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம் (இராஃபிள்ஸ் மருத்துவமனை)
- 13 ■ வீ கேர் சமூகச் சேவைகள் லிமிட்டெட்
- 16 ■ கிறிஸ்டியன் கேர் சர்வீசஸ் சிங்கப்பூர் (பராமரிப்பு நிலையம்)
- 18 ■ ஹைபாயின்ட் இடைநிலை இல்லம்
- 22 ■ பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லம்
- 24 ■ தி டர்னிங் பாயின்ட்
- 26 ■ தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவை (NAMS)
- 29 ■ தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட்
- 30 ■ தி ஹைடிங் பிளேஸ்
- 32 ■ கிரீன் ஹேவன் இடைநிலை இல்லம்
- 34 ■ டீன் சேலஞ்ச் சிங்கப்பூர்
- 37 ■ போதையின்றி இருப்பதற்கான குறிப்புகள்
- 38 ■ உதவித் தொலைபேசி சேவைகள்

போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்புத் திட்டம்

இது என்ன?

போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்புத் திட்டம், போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோக ஒழுங்குவிதியில் (MDR) குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது. MDR ஒழுங்குவிதியின்கீழ், முன்னாள் போதைப்புழங்கிகளுக்கு 2 ஆண்டுகள் வரை கண்காணிப்பு உத்தரவு பிறப்பிக்கப்படுகிறது. போதையர் மறுவாழ்வு நிலையத்தில் இருந்து அல்லது சிறையில் இருந்து விடுதலையானபிறகு, வழக்கமான இடைவெளியில் சிறுநீர் பரிசோதனைக்காக அவர்கள் மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகாவுக்குச் செல்வது கட்டாயம்.

நிர்ணயிக்கப்பட்ட சிறுநீர் பரிசோதனைகள், திடீர் சிறுநீர் பரிசோதனைகள், அடிக்கடி நடத்தப்படும் பேட்டிகள் ஆகியவற்றின்மூலம் முன்னாள் போதைப்புழங்கிகள் கண்காணிக்கப்படுகிறார்கள்.

திட்டத்தின் இலக்குகள் யாவை?

திட்டத்தின் இலக்குகள்:

- முன்னாள் போதைப்புழங்கிகள் மறுபடியும் போதைப்புழக்கத்தில் ஈடுபடுவதைத் தடுப்பது
- முன்னாள் போதைப்புழங்கிகள் மறுபடியும் போதைப்புழக்கத்தில் ஈடுபடத் தொடங்கியதாகத் தெரியவந்தவுடன் அவர்களைத் தனிமைப்படுத்துதல்.

கால இடைவெளி என்ன?

போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர்கள் 2-நாள் சிறுநீர் பரிசோதனை சுழலுக்கு உட்படவேண்டும். இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து, 7-நாள் சிறுநீர் பரிசோதனை சுழலுக்கு அவர்கள் மேம்படுத்தப்படலாம். இது நன்னடத்தையையும் தவறாமல் பரிசோதனைக்கு வருவதையும் பொறுத்தது. கண்காணிப்பு உத்தரவை ரத்து செய்வதற்கு ஒருவர் தகுதி பெறுகிறாரா என்பதைக் கணிக்க, வழக்கமான இடைவெளியில் பரிசீலனை நடத்தப்படும்.

போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்புக்கு எங்கு செல்லவேண்டும்?

போதைப்புழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர்கள் ஆக அருகிலுள்ள போலிஸ் வட்டாரத் தலைமையகத்தில் அமைந்திருக்கும் மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகா கண்காணிப்புப் பிரிவுக்கு அனுப்பப்படுவார்கள்.

செல்லவேண்டிய நேரம் என்ன?

திங்கட்கிழமைகள், புதன்கிழமைகள் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகள்:

காலை 9.30 மணி முதல் மதியம் 12.30 மணி
பிற்பகல் 2.30 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி
மாலை 6.30 மணி முதல் இரவு 9.30 மணி

போதைப்பழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர் சிறுநீர் பரிசோதனைக்கு வராவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

போதைப்பழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர் சிறுநீர் பரிசோதனைக்கு வரத் தவறினால் அவர் குற்றம் புரிந்ததாகக் கருதப்படும். நீதிமன்றம் குற்றவாளி எனத் தீர்மானித்தவுடன், அவருக்கு \$10,000க்கு மேற்போகாத அபராதம் அல்லது 4 ஆண்டுகளுக்கு மேற்போகாத சிறைத் தண்டனை அல்லது இரண்டுமே தண்டனையாக விதிக்கப்படலாம். அதோடு, அவரது கண்காணிப்பு உத்தரவும் நீட்டிக்கப்படலாம்.

போதைப்பழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர் திட்டத்தின்கீழ் இடம்பெறும் போது வெளி நாட்டுக்குப் பயணம் செல்லலாமா?

போதைப்பழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர் கண்காணிப்பு அதிகாரியின் அனுமதியின்றி சிங்கப்பூரிலிருந்து வெளியே செல்ல அனுமதிக்கப்படாது. MDR ஒழுங்குவதியின்கீழ், இந்த விதிமுறையை மீறுவது குற்றமாகும். நீதிமன்றம் குற்றவாளி எனத் தீர்மானித்தவுடன், அவருக்கு \$1,000க்கு மேற்போகாத அபராதம் அல்லது 6 மாதங்களுக்கு மேற்போகாத சிறைத் தண்டனை அல்லது இரண்டுமே தண்டனையாக விதிக்கப்படலாம்.

போதைப்பழக்கக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர் சிங்கப்பூரிலிருந்து வெளியே செல்ல அனுமதி கோரி விண்ணப்பிக்க விரும்பினால், விண்ணப்ப முறையின் விவரங்களை அறிய தனது நேரடி கண்காணிப்பு அதிகாரியுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சினிபி கண்காணிப்புப் பிரிவு	இடம்	தொடர்பு எண்கள்
“A” கண்காணிப்புப் பிரிவு	மத்திய போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6557 3239 / 6557 3232 6557 3231
“D” கண்காணிப்புப் பிரிவு	கிளமென்டி போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6779 4542 / 6872 8160
“E” கண்காணிப்புப் பிரிவு	தங்ளின் போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6299 3876 / 6295 8346
“F” கண்காணிப்புப் பிரிவு	அங் மோ கியோ போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6482 4730 / 6483 6363 6483 6362
“G” கண்காணிப்புப் பிரிவு	பிடோக் போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6244 4420 / 6441 1855 6448 1203
“J” கண்காணிப்புப் பிரிவு	ஜூரோங் போலிஸ் பிரிவு தலைமையகம்	6267 8779 / 6267 8895 6861 3723 / 6267 8803

நீண்டகாலச் சிறை

இது என்ன?

போதைப்புழக்க நிலவரம் கட்டுப்பாட்டின்கீழ் இருந்தாலும், போதையர் மறுவாழ்வு நிலையத்தில் பலமுறை சிகிச்சை பெற்ற பிறகும் பழக்கத்தைக் கைவிட விழையாத போதைப்புழங்கிகள் தொடர்ந்து கடும் பிரச்சனையாக இருந்து வருகிறார்கள். திருந்தாத போதைப்புழங்கிகள் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடக்கூடிய சாத்தியம் அதிகம் என்றும் நிலைநாட்டப்பட்டுள்ளது.

திருந்தாத இந்தப் போதைப்புழங்கிகளைச் செயல்திறனுடன் கையாளுவதற்காக, மறுவாழ்வு நிலைய சிகிச்சைக்குப் பதிலாக இவர்கள் நீண்டகாலச் சிறைத் தண்டனைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

நீண்டகாலச் சிறையின் இலக்குகள் யாவை?

நீண்டகாலச் சிறையின் நோக்கங்கள்:

- சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்குக் கூடுதல் பாதுகாப்பு வழங்குதல்
- தனிப்பட்டவர்கள் போதைப்புழக்கத்தைத் தொடர்வதைத் தடுத்தல்
- போதைப்புழங்கிகள் புரியும் குற்றங்களைக் குறைத்தல்.

யாரெல்லாம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

ஹெராயின், மோர்ஃபின், ஒப்பியம், மெதம்பெட்டமின், எக்ஸ்டசி, கெட்டமின், நிமிடசிபம், புப்ரினோர்ஃபின், கொக்கேன் மற்றும் கஞ்சா ஆகியவற்றின் நெடுங்காலப் புழங்கிகள்.

நெடுங்காலப் போதைப்புழங்கிகள் பின்வரும் தண்டனைக்கு உள்ளாவார்கள்:

நீண்டகாலச் சிறை 1 (LT1)

5 ஆண்டுகளுக்கும் 7 ஆண்டுகளுக்கும் இடைப்பட்ட சிறைத் தண்டனை, மற்றும் 3 முதல் 6 பிரம்படிகள்.

நீண்டகாலச் சிறை 2 (LT2)

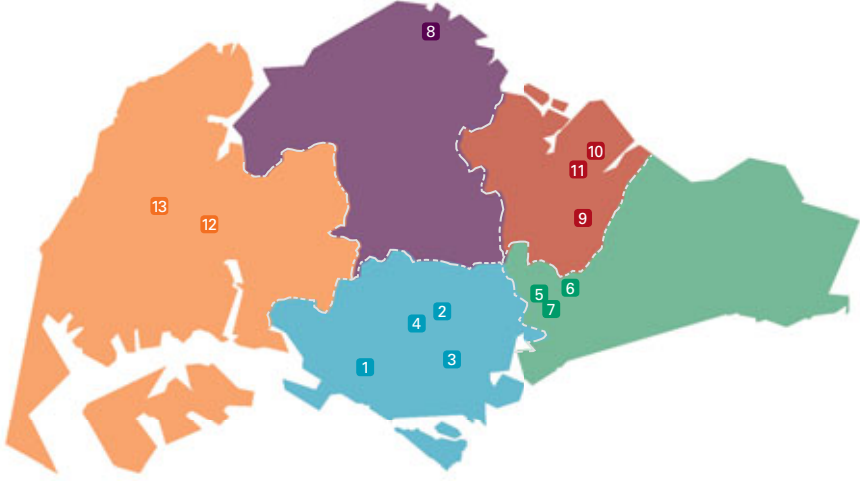
7 ஆண்டுகளுக்கும் 13 ஆண்டுகளுக்கும் இடைப்பட்ட சிறைத் தண்டனை, மற்றும் 6 முதல் 12 பிரம்படிகள்.

நீண்டகாலச் சிறை 1 (LT1) தண்டனையை அனுபவித்தவர்கள், மேற்காணும் போதைப்பொருட்களை மீண்டும் பயன்படுத்தி குற்றம் புரிந்தால் அல்லது கேட்டபோது சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறினால் நீண்டகாலச் சிறை 2 (LT2) தண்டனையை நிறைவேற்றவேண்டும்.

சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறும் குற்றத்திற்கும் போதைப்பொருள் உட்கொள்ளும் குற்றத்திற்கும் அதே தண்டனை விதிக்கப்படும். குற்றம் நிர்ணயிக்கப்பட்டால், குற்றவாளிக்கு 10 ஆண்டு வரை சிறை அல்லது \$20,000 அபராதம் அல்லது இரண்டுமே விதிக்கப்படலாம். அடுத்தடுத்து குற்றம் புரிபவர்கள் குறைந்தபட்சக் கட்டாயத் தண்டனையாக 3 ஆண்டு சிறையை எதிரீறோக்குவார்கள்.

முதல் குற்றம்	2வது குற்றம்	3வது குற்றம்	தண்டனைகள்
<p>போதைபார் மறுவாழ்வு நிலையத்தில் சேர்ப்பு அல்லது சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>+</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>போதைபார் மறுவாழ்வு நிலையத்தில் சேர்ப்பு அல்லது சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>மறுபடியும் குற்றம் புரியும்போது நீண்டகாலச் சிறை 1---> நீண்டகாலச் சிறை 2</p>
<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>அதிகபட்சம் 10 ஆண்டுகாலச் சிறை அல்லது \$20,000 அபராதம் அல்லது இரண்டும்</p> <p>அதிகபட்சம் 3 ஆண்டுகாலச் சிறை</p>
<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>சிறுநீர் மாதிரிக்கூறு தரத் தவறுதல்</p> <p>அல்லது</p> <p>MDA சட்டத்தின் நான்காவது அத்தியாயத்திலுள்ள போதைப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்</p>	<p>அதிகபட்சம் 10 ஆண்டுகாலச் சிறை அல்லது \$20,000 அபராதம் அல்லது இரண்டும்</p>

அடிமைப்பழக்கத் தடுப்பு நிலையங்கள்



ஒருவர் போதைப்பொருளினி்றி இருக்க உதவும் அடிமைப்பழக்கத் தடுப்புத் திட்டங்களை வழங்கும் சில அமைப்புகள் இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

மத்திய வட்டாரம்

- 1 பிரெகத்தூ மிஷன்ஸ்
- 2 மவுன்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனையின் நடத்தை நலச் சேவைகள்
- 3 இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம் (இராஃபிள்ஸ் மருத்துவமனை)
- 4 வீ கோர் சமூகச் சேவைகள் லிமிட்டெட்

கிழக்கு வட்டாரம்

- 5 கிறிஸ்டியன் கோர் சர்வீசஸ் சிங்கப்பூர் (பராமரிப்பு நிலையம்)
- 6 ஹைபாயின்ட் இடைநிலை இல்லம்
- 7 பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லம்

வடக்கு வட்டாரம்

- 8 தி டர்னிங் பாயின்ட்

வடகிழக்கு வட்டாரம்

- 9 தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவை (NAMS)
- 10 தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட்
- 11 தி ஹைடிங் பிளேஸ்

மேற்கு வட்டாரம்

- 12 கிரீன் ஹேவன் இடைநிலை இல்லம்
- 13 டீன் சேலஞ்சர் சிங்கப்பூர்

பிரெக்ட்ரூ மிஷன்ஸ்

முகவரி

24 இயூ சியாங் ரோடு,
சிங்கப்பூர் 117758

தொலைபேசி

6479 7734, 6479 7756

தொலைப்பிரதி

6473 2970

மின்னஞ்சல்

enquiry@
breakthroughmissions.org.sg

இணையத்தளம்

breakthroughmissions.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - சனிக்கிழமை:
காலை 9.00 மணி - மாலை
6.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

சீன மொழி பேசும் ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது; தங்கியிருப்போருக்கான திட்டம் மண்டலின் மொழியில் நடத்தப்படுகிறது.



பிரெக்ட்ரூ மிஷன்ஸ் என்பது சீன கிறிஸ்துவக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட இடைநிலை இல்லமாகும். கிறிஸ்துவக் கோட்பாட்டைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், போதைப் பழக்கத்திலிருந்து மற்றவர்கள் விடுபட உதவவும் 1983ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் இது அமைக்கப்பட்டது.

பிரெக்ட்ரூ மிஷன்ஸ் 18 மாதகாலம் (12 மாதப் பயிற்சி, 6 மாதப் பின்பராமரிப்பு) தங்கி மறுவாழ்வு பெறும் திட்டத்தை, முன்னாள் போதைப்பழக்கிகளுக்கு இலவசமாக வழங்குகிறது. இங்கு தங்கியிருப்போர் ஆன்மீகம், உடலியல், சமூகவியல், தொழில் ஆகிய நான்கு அம்சங்களில் மீண்டுமே துணை புரியப்படுகிறது.

இங்கு தங்கியிருப்போர் சமூக நிறுவனப் பணித்திட்டங்களில் (தொழில்) அமர்த்தப்படுவதன்மூலம் புதிய திறன்களையும் வேலைப் பண்புகளையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். செடி வளர்ப்பு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் வடிவமைப்புச் சேவைகள், தைலவண்ண ஓவியம் மற்றும் வாசகக் கொடிகள், பொருட்களை அப்புறப்படுத்தும் சேவைகள், கார் பராமரிப்புச் சேவைகள், பாதம் நீவுதல் போன்றவை இப்பணித்திட்டங்களில் உள்ளடங்கும். மறு ஒருங்கிணைப்பின் ஒரு பகுதியாக, இங்கு தங்கியிருப்போருக்கு ஆன்மீகப்

போதனைகளும், சமூக ஆதரவும், வாழ்க்கைத் திறன் வகுப்புகளும் (எ.கா. ஆக்ககரமான இலக்குகள் வகுத்தல் மற்றும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்) புறப்பாட நடவடிக்கைகளும் (எ.கா. கணினி, கித்தார், மற்றும் மொழி வகுப்புகள்) வழங்கப்படுகின்றன. உடல் ஆரோக்கியத்திலும் ஆன்மீக மேம்பாட்டிலும் சமநிலை நிலை நாட்டி, மெதுவோட்டம், கூடைப்பந்து, உடற்பயிற்சி போன்ற ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் மேற்கொள்ளவும் இங்கு தங்கியிருப்போர் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள் (உடலியல்).

தங்கியிருந்து மறுவாழ்வு பெறும் திட்டத்தில் வலியுறுத்தப்படும் திறன் பயிற்சியும் வேலைப் பயிற்சியும் பொறுப்புணர்வையும் கட்டொழுங்கையும் நிலைநாட்டுவதை இலக்காகக் கொண்டவை. இதன்வழி, இங்கு தங்கியிருப்போர் சமூகத்திற்குத் திரும்பிச் செல்லும்போது நிதிச் சுதந்திரம் பெறுவதோடு, சமூகத்திற்கும் பங்களிக்கவும் தயார்ப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

வழிபாட்டுச் சேவைகளும் வகுப்புகளும் பிரதானமாகச் சீன மொழியில் நடத்தப்படுவதால் சீன ஆண்களை மட்டுமே பிரெக்டர் மிஷன்ஸ் சேர்த்துக் கொள்கிறது. சேர்த்துக் கொள்ளப் படுவதற்கு முன்பாக, பிரெக்டர் மிஷன்ஸின் திட்டத்திற்கு அவர்கள் பொருத்தமானவர்களா என்பதைக் கணிக்க நேர்முகப் பேட்டிக்கு அவர்கள் செல்லவேண்டும். கிறிஸ்துவராக இல்லாவிட்டாலும், இடைநிலை இல்லத்தின் கிறிஸ்துவக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட திட்டத்தைக் கடைப்பிடித்து உட்பட விழையவேண்டும் என்பது சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதற்கான அடிப்படை நிபந்தனையாகும்.

“நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எந்தத் தருணத்திலும் நீங்கள் புதிதாகத் தொடங்கலாம். ஏனெனில், “வீழ்ச்சி” என்று நாம் சொல்வது கீழே விழுவதை அல்ல, தடுத்து நிறுத்திக் கொள்வதைத்தான்.”

ஜிம் மொரிசன்



மவுன்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனையின் நடத்தை நலச் சேவைகள்

முகவரி

மவுன்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனை
(மாடி 10)
3 மவுன்ட் எலிசபெத்,
சிங்கப்பூர் 228510

தொலைபேசி

1 800 738 9595

தொலைப்பிரதி

6731 2167

மின்னஞ்சல்

enq_counselling@parkway.sg

இணையத்தளம்

[www.parkwayhealth.com/
hospitals/singapore/mount-
elizabeth-hospital/facilities-
behavioural.asp](http://www.parkwayhealth.com/hospitals/singapore/mount-elizabeth-hospital/facilities-behavioural.asp)

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - ஞாயிற்றுக்கிழமை:
காலை 8.30 மணி - மாலை
6.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

அனைத்து இனத்தவருக்கும்
இடமளிக்கப்படுகிறது; நிபுணத்துவ
ஆலோசனை, மருந்து, உள்
நோயாளி சிகிச்சைத் திட்டங்கள்
ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன.



“நம் அனைவருக்குமே கனவுகள்
இருக்கும். ஆனால் அந்தக் கனவுகளை
நனவாக்குவதற்கு நிறைய மன உறுதியும்,
பற்றுதலும், சுயக் கட்டுப்பாடும்,
முயற்சியும் அவசியம்.”

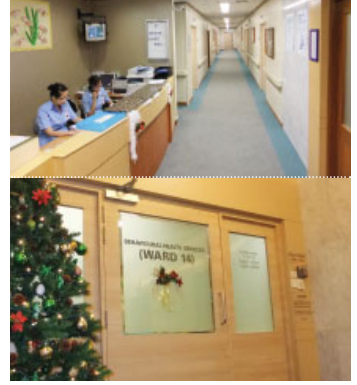
ஜெஸ்ஸி ஓவன்ஸ்

1986ல் அமைக்கப்பட்ட மவுன்ட் எலிசபெத் நடத்தை நலச் சேவை, மவுன்ட் எலிசபெத் மருத்துவமனையின் தீவிரக் கவனிப்புக்கான அடிப்படை வசதிகளுக்குள் இயங்கும் தனியார் நடத்தை மற்றும் மன நலச் சேவையாகும். மனநல, உணர்வுபூர்வ, நடத்தை, அடிமைப்பழக்கப் பிரச்னைகள் உள்ள தனிப்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் மவுன்ட் எலிசபெத் நடத்தை நலச் சேவைப் பிரிவு நிபுணத்துவம் பெற்றிருக்கிறது. இதன் உள்நோயாளி படுக்கைப்பிரிவு, குணமாகும் பயணத்தைத் தொடங்குவோருக்குப் பாதுகாப்பு புணர்வை அளிக்கும் சிகிச்சை குழுவை வழங்குகிறது.

சிகிச்சை

மவுன்ட் எலிசபெத் நடத்தை நலச் சேவைப் பிரிவில் மனநல நிபுணர்கள், மனோவியலாளர்கள், ஆலோசகர்கள், தாதிகள் ஆகியோர் உள்ளடங்கும் பனிதிறக் குழுவினர் பணிபுரிகின்றனர். தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு நோயாளியின் தேவைகளையும் நிறைவேற்றி, நிபுணத்துவ, பரிவுமிக்க அக்கறையை வழங்க இவர்கள் அணுகக்கூடிய செயல்படுகிறார்கள். உடலிலிருந்து நச்சுத்தன்மையைப் போக்கும் கட்டத்திற்கான மருந்து சிகிச்சையை மனநல மருத்துவ ஆலோசகர் தீர்மானிப்பார். மனோவியலாளர் அல்லது ஆலோசகர், நோயாளி மருத்துவ மனையில் தங்கியிருக்கும் காலகட்டத்தில் தனிப்பட்டவருக்கும் குடும்பத்திற்கும் தினமும் ஆலோசனை வழங்கி, மீண்டும் அடிமைப்பழக்கத்தில் வீழாமல் தடுக்கும் உத்திகளில் கவனம் செலுத்தி, சிகிச்சை முறைக்கு ஆதரவளிப்பார். நோயாளிகள் குணமடைவதற்குத் துணையாக பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணுதல், உளைச்சல் மற்றும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், மனோவியல் கல்வி, கலை மற்றும் நடவடிக்கை சிகிச்சை போன்றவற்றில் உள்ளீரோயாளிகளுக்கான குழு நடவடிக்கைகளும் நடத்தப்படுகின்றன. உடலிலிருந்து நச்சுத்தன்மையைப் போக்குவதற்குச் சராசரியாக 5 நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கவேண்டும்.

தேதி குறித்தால் மட்டுமே மருத்துவமனையில் சேர்வதற்கான மருத்துவ ஆலோசனை பெறமுடியும்.



இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம் (இராஃபிள்ஸ் மருத்துவமனை)

முகவரி

இராஃபிள்ஸ் மருத்துவமனை,
இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம்,
585 நார்த் பிரிட்ஜ் ரோடு
#13-00, சிங்கப்பூர் 188770

தொலைபேசி

6311 2330
6311 1222 (தேதி குறிப்பதற்கான 24
மணிநேர நேரடித் தொலைபேசி சேவை)

தொலைப்பிரதி

6311 1186

மின்னஞ்சல்

counsellingcentre@
rafflesmedical.com

இணையத்தளம்

www.raffleshospital.com

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 9.00 மணி - மாலை 6.00
மணி சனிக்கிழமை: காலை 9.00
மணி - மதியம் 1.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

அனைத்து இனத்தவருக்கும்
இடமளிக்கப்படுகிறது; நிபுணத்துவ
ஆலோசனை, மருந்து, உள்
நோயாளி சிகிச்சைத் திட்டங்கள்
ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன;
தனிப்பட்டவர்களும் குடும்பங்களும்
வரவேற்கப்படுகின்றனர்.



இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையத்தில் அடிமைப்பழக்கத்தில் பயிற்சி பெற்ற மனநல நிபுணர்கள், மனோவியலாளர்கள், தாதுகள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்கள் கொண்ட பன்திரக் குழுவினர் பணி புரிகின்றனர்.

போதைப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட உடலிலிருந்து நச்சுத் தன்மையைப் போக்கும் சிகிச்சையையும், மீண்டும் போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகாமல் தடுக்கும் தொடர் திட்டத்தையும் இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம் வழங்குகிறது. அடிமைப்பழக்க நடத்தையிலிருந்து முழுமையாக விவகுவதைச் சிகிச்சை திட்டங்கள் வலியுறுத்துகின்றன. மருந்து வழங்கப்படும். குணமடைவதற்கு ஆதரவாகத் தனிநடர், குடும்பம், குழு சிகிச்சைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

இராஃபிள்ஸ் ஆலோசனை நிலையம் பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட திட்டங்களையும் வழங்குகிறது. இத்திட்டங்களில் “cornorbid” பிரச்சனைகளுக்கான சிகிச்சையும் உள்ளடங்கும்.

வீ கேர் சமூகச் சேவைகள் லிமிட்டெட்

வீ கேர் சமூகச் சேவைகள் லிமிட்டெட் (WE CARE), அறப்பணிகள் சட்டத்தின்கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டு, 1 டிசம்பர் 2006 அன்று பொதுநல அமைப்பு (IPC) தகுதியைப் பெற்றது. தேசிய சமூக சேவை மன்றத்தின் முழு உறுப்பினராக இருக்கும் இந்த அறப்பணி அமைப்பு, அடிமைப்பழக்கத்திலிருந்து குணமடைவோருக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் பல்வேறு திட்டங்களையும் சேவைகளையும் நடத்துகிறது.

தனி சமூக வசதியாக அமைந்திருக்கும் “வீ கேர்”, அடிமைப் பழக்கத்துடன் போராடுபவர்கள் தங்கள் சய கௌரவத்தை மீட்டு, வாழ்க்கையில் மீண்டும் பிடிப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, தங்களது குடும்ப உறவுகளைப் புதுப்பித்து, சமூகத்தின் ஆக்ககரமான அங்கத்தினர்களாக உருமாறுவதற்காக ஆலோசனை, தடுப்பு, கல்வி, குணமடைய உதவும் ஆதரவுக் குழுக்கள், நேரடி வருகையளிப்பு, ஆதரவுச் சேவைகள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது.

“ஒன்றுசேர்ந்து குணமடைவோம்” என்பதே “வீ கேரின்” கொள்கை. பல்வேறு நடத்தை மற்றும் போதைப் பழக்கங்களின் பற்பல தீமைகளிலிருந்து குணமடைந்து வருவோர் மற்றவர்கள் குணமடைவதற்கு உதவவேண்டும் என்ற தத்துவத்தை இக்கொள்கை எடுத்துரைக்கிறது. தற்போது, குணமடைய உதவும் 7 ஆதரவுக் குழுக்களை “வீ கேர்” நடத்துகிறது. இக்குழுக்கள் வாரந்தோறும் கூடுகின்றன.

நேரடி வருகையளிப்பு நிலையம்

வாரத்தில் 6 நாட்கள் செயல்படும் நேரடி வருகையளிப்பு நிலையத்தையும் “வீகேர்” நடத்துகிறது. குணமடைந்துவருவோரும் அவர்களது குடும்பத்தினரும் ஒன்றுகூடி அளவளாவி, தொலைக்காட்சி பார்த்து, உணவு உண்ண அல்லது அமைதியாகக் காப்பிப் பருக இந்நிலையம் இடமளிக்கிறது. குடும்பங்களுக்கான வழக்கமான நடவடிக்கைகள், விழாக்கால ஒன்றுகூடல்கள், பாட்பகியு மற்றும் சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுகள் போன்றவை பெரும்பாலும் தொண்டிழியர்களால் ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்றன. ஆதரவும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த

முகவரி

620 தியோங் பாரு ரோடு,
சிரங்கப்பூர் 158789

தொலைபேசி

6471 5273

தொலைப்பிரதி

6471 5344

மின்னஞ்சல்

admin@wecare.org.sg

இணையத்தளம்

www.wecare.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - சனிக்கிழமை:
காலை 9.00 மணி - இரவு 9.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

அனைத்து இனத்தவருக்கும் இடமளிக்கப்படுகிறது; ஆலோசனை, தடுப்பு, கல்வி, குணமடைய உதவும் ஆதரவுக் குழுக்கள், நேரடி வருகையளிப்பு மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இந்தச் சூழல், தொடர்ந்து குணமடைவதை ஊக்குவிக்கிறது.

வாடிக்கையாளர்களை (பரிந்துரைக்கப்படுவோர் மற்றும் நேரடியாக வருவோர்) “வீ கேர்” ஆலோசகர்கள் கணித்து, அவர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ற திட்டத்தில் அமர்த்துவார்கள். வழங்கப்படும் திட்டங்கள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

திட்டங்கள்

1. F.R.E.E (குணமடையத் துணை புரியும் கல்வித் திட்டம்)

கூடிய விரைவில் விடுதலையாகப் போகும் குற்றவாளிகள், இடைநிலை இல்லங்களிலிருந்து இன்னும் வெளியேறாதவர்கள், மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள், சமூக அமைப்புகள் ஆகியவற்றில் பரிந்துரைக்கப்படும் நடத்தை மற்றும் இரசாயன அடிமைப்பழக்கங்களிலிருந்து குணமாகும் ஆரம்பக்கட்டத்தில் இருப்பவர்கள் ஆகியோருக்குக் கல்வி புகட்டுவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கம். தீவிர, குழு அடிப்படையிலான நடவடிக்கைகளின் மூலம் பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருக்க நிலையம் துணை புரிகிறது. நீண்டகாலம் “சத்தமாக” குணமடைந்து வருவோருடன் பங்கேற்பாளர்கள் ஈடுபட்டு, தாங்கள் செல்வதற்குப் பாதுகாப்பான இடம் இருப்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கு 12-கட்ட ஆதரவுக் குழுக்கள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன.

“உங்களை அடையாளம் கண்டு, நீங்கள் யார் என்பதையும், உங்கள் நம்பிக்கைகள் யாவை என்பதையும், நீங்கள் எங்கே செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் தெரிந்து கொள்வதே நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகவும் துணிச்சலான காரியங்களில் ஒன்றாகும்.”

ஷீலா முர்ரே பெதல்

2. குடும்ப F.R.E.E திட்டம்

அடிமைப்பழக்க வலையில் சிக்கியவருக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் குறுகிய காலத் தீவிர வெளிநோயாளி மனோவியல் கல்வி அனுபவத்தை இத்திட்டம் வழங்குகிறது. இத்திட்டத்தில், பின்வருபவற்றை ஒருவர் அறிந்திடுவார்:

- அடிமைப்பழக்கத்தின் அறிகுறிகள்
- அடிமைப்பழக்கம் எவ்வாறு குடும்ப வாழ்க்கைப் பாதிக்கிறது
- அடிமைப்பழக்க நோயைத் தடுத்து நிறுத்தி, குணமடையும் திட்டத்தை எவ்வாறு தொடங்குவது
- தங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் குணமடைய குடும்பங்கள் எவ்வாறு ஆதரவளிக்கமுடியும்
- குணமடைவதற்கான வளங்கள்

3. STEPS (ஒவ்வொரு விலகல் பிரச்சனைக்கும் தீர்வளிக்கும் திட்டம்)

இத்திட்டம் 12-கட்ட குணமடையும் திட்டத்தைப் பயன்படுத்தி இடைநிலை இல்லங்களுக்கு முன்னோட்டத் திட்டத்தை வழங்குகிறது.

திட்டத்தின் இலக்குகள்:

- 12-கட்டத் திட்டத்தை வாழ்வுக்கும் குணமடைவதற்குமான வாழ்நாள் திட்டமாக அறிமுகப்படுத்துதல்.
- இடைநிலை இல்லங்களுக்கும் 12-கட்ட சமூக ஆதரவுக் குழுக்களுக்கும் இடையில் இணைப்பு ஏற்படுத்துதல்.
- குடும்பத் திட்டங்கள், ஆலோசனைச் சேவைகள் உட்பட “வீ கேர்” வழங்கும் இதர திட்டங்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்துதல்.
- பாதுகாப்பான சூழலில் கற்றுக்கொண்டும் அடிப்படைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தியும் அடிமைப்பழக்கத்திலிருந்து குணமடைய ஆதரவளித்தல்.
- ஏற்கனவே குணமடைந்து வருவோரைச் சந்தித்து உறவுமுறையை வளர்த்துக்கொள்ள அனுமதித்தல்.

4. 12-கட்ட ஆய்வுப் பயிலரங்கு

அடிமைப்பழக்கம் அல்லது இதர நடத்தைப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் குணமடைய வழிகாட்டும் கோட்பாடுகளை 12-கட்டத் திட்டம் வழங்குகிறது. பங்கேற்பாளர்களிடையில் இத்திட்டம் புகுத்தும் அதிகாரமேற்பு உணர்வு, இத்திட்டத்தின் சிகிச்சை மதிப்பை வெளிப்படுத்துகிறது. இதன்வழி, தங்கள் நிலையை மறுக்கும் முகத்திரையைக் கிழித்தெறிய பங்கேற்பாளர்கள் படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். 12-கட்ட குணமடையும் திட்டம் அதன் பங்கேற்பாளர்களிடையில் ஏற்பை ஊக்குவிக்கிறது. அடிமைப்பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருக்கவும் சாந்தமடையவும் இது அவசியம். ஒன்றுசேர்ந்து பகிர்ந்துகொள்ளும் நடைமுறையின்மூலம் அழிவுப் போக்கு தடுக்கப்படுவதோடு, பங்கேற்பாளர்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய திடீர் தூண்டுதல்களும் தவிப்பும் போக்கப்படுகின்றன. 12 கட்டத் திட்டத்தில் இடம்பெற்றவர்கள், திட்டத்தில் இடம்பெறாதவர்களோடு ஒப்பிடுகையில், அடிப்படை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மது அல்லது போதைப்பொருளின்றி இருக்கும் சாத்தியம் மூன்று மடங்கு அதிகம் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

கிறிஸ்டியன் கேர் சர்வீசஸ் சிங்கப்பூர் (பராமரிப்பு நிலையம்)

முகவரி

எண் 1 லோரோங் 23 கேலாங்,
கட்டடம் 7, சிங்கப்பூர் 388352

தொலைபேசி

6440 8349
6440 8362

தொலைப்பிரதி

6440 8027

மின்னஞ்சல்

enquiry@care-centre.org

இணையத்தளம்

www.care-centre.org

செயல்படும் நேரம்

திங்கட் கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 9.30 மணி - மாலை
4.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஆங்கிலம், மண்டரின் அல்லது தமிழ்
மொழியில் நடத்தப்படும்
ஆறுமாதகாலத் தங்கியிருப்புத்
திட்டம் வழங்கப்படுகிறது.

கிறிஸ்டியன் கேர் சர்வீசஸ் சிங்கப்பூர் (பராமரிப்பு நிலையம்), விரிவான தங்கியிருப்பு மற்றும் பின்பராமரிப்புத் திட்டங்களின்வழி முன்னாள் போதைப்பழங்கிகள் போதைப் பொருளின்றி இருக்க உதவும் கிறிஸ்துவ இடைநிலை இல்லமாகும். குணமடைந்துவரும் ஆண் போதைப் பழங்கிகளுக்கு 6 மாதகால இலவசத் தங்கியிருப்பு மறுவாழ்வு திட்டத்தை இது வழங்குகிறது. நேரடியாக வருவோரும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படலாம்.

தங்கள் போக்கை மாற்றிக்கொள்ள விரும்பும் அனைத்து இனங்களையும் சேர்ந்த ஆண் போதைப்பழங்கிகளுக்கு இங்கு இடமளிக்கப்படுகிறது. ஆங்கிலம், மண்டரின் அல்லது தமிழ் மொழியில் திட்டங்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இங்கு வருவோர் அனைவரும் தேதி குறித்து பரிசோதனைக்குச் செல்லவேண்டும். பராமரிப்பு நிலையத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட அவர்கள் பொருத்தமானவர்களா என்பதைப் பரிசோதனையின் முடிவு தீர்மானிக்கும்.



நிலையத்தின்கீழ் இடம்பெறும் குடும்ப ஆலோசனை அமைப்பு இலவசமாகத் தனிநபர், குழு, திருமணத்திற்கு முந்திய, குடும்ப ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது. பரந்த அனுபவமிக்கப் பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர் குழுவினர், போதைப்பழங்கிகளுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் உதவத் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

மேற்காணும் திட்டங்கள் 4-அம்ச அணுகுமுறையை அடிப்படையாகக் கொண்டவை:

1. **ஆன்மீக அம்சம்:** சீரிய கிறிஸ்துவ வாழ்க்கைமுறையை வளர்த்தல்.
2. **வேலை அம்சம்:** தங்கியிருப்போரிடையில் குணநலன், பொறுப்பு, கட்டொழுங்கு ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்க அன்றாட வேலை நடவடிக்கைகளை நடத்துதல்.
3. **உடலியல் அம்சம்:** தங்கியிருப்போரை விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தி, அவர்களது ஆரோக்கியத்தைக் கட்டிக்காக்கவும், குழுப்பணியையும் வளர்க்கவும் உதவுதல்.
4. **சமூக அம்சம்:** தங்கியிருப்போர் சமூகப் பணிபுரிய வாய்ப்பளித்து, சமூகத்திற்குத் தம் கடமையை நிறைவேற்றுவதில் உள்ள மகிழ்ச்சியை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளச் செய்தல்

“சிலர் கனவுலகில்
வாழ்கிறார்கள்,
சிலர் உண்மையை
எதிர்கொள்கிறார்கள்; மற்றவர்கள்
இவற்றில் ஒன்றை
மற்றொன்றாக்குகிறார்கள்.”

டக்லஸ் எவரட்

ஹைபாயின்ட் இடைநிலை இல்லம்

முகவரி

எண் 1 லோரோங் 23 கேலாங்,
கட்டிடம் 7, சிங்கப்பூர் 388352

தொலைபேசி

6440 2444

தொலைப்பிரதி

6440 1311

மின்னஞ்சல்

administrator@highpoint.org.sg
halfwayhouse@highpoint.org.sg

இணையத்தளம்

www.highpoint.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 8.30 மணி - மாலை
5.30 மணி

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஆறுமாதகாலத் தங்கியிருப்பு
மறுவாழ்வுத் திட்டம்
வழங்கப்படுகிறது.



ஹைபாயின்ட் இடைநிலை இல்லம் நடத்தும் தங்கியிருப்பு மறுவாழ்வுத் திட்டம், சட்டவிரோத போதைப்பொருட்கள் மற்றும் தூக்க மாத்திரைகள் உள்ளிட்ட மற்றவகை அடிமைப்படுத்தும் மருந்துகள், மற்றும் இவற்றைச் சார்ந்த மற்றவகை அடிமைப் பழக்கங்கள் ஆகியவை உள்ள முன்னாள் ஆண் குற்றவாளிகளுக்காக நடத்தப்படுகிறது.

தனிப்பட்டவர்கள் குணமடைவதற்கான தேவைகள் ஆலோசனை மற்றும் குழுப்பணியின் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் முழுமையான திட்டத்திற்கு இங்கு தங்கியிருப்போர் உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் ஹைபாயின்ட் துணை புரிகிறது. அதோடு, இவர்கள் சமூகத்தில் மீண்டும் ஒருங்கிணைய உதவியாக வாழ்க்கைத் திறன்களையும் நேரடித் தொழில் பயிற்சியையும் வழங்குகிறது.

தங்கியிருப்புத் திட்டம் ஆறு மாதகாலம் நீடிக்கும். தங்கியிருப்பவரின் முன்னேற்றத்தைப் பரிசீலனையைப் பொறுத்து, இந்தக் காலகட்டம் மேலும் மூன்று மாதங்களுக்கு நீட்டிக்கப்படலாம். இங்கு தங்கியிருப்பவர்கள் அனுபவமிக்க ஊழியர்களின் வழிகாட்டுதலுடன், தாங்கள் குணமடைய வதற்கான சொந்த இலக்குகளையும், சுய விழிப்புணர்வை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் வழிகளையும், மேம்பாடு/வளர்ச்சி ஆகியவற்றையும் நிர்ணயிக்க ஆலோசனை மற்றும் கருத்துரைப்பு அங்கங்கள் துணை புரிகின்றன.

தங்கியிருப்பு மறுவாழ்வுத் திட்டத்தின் அமைப்புமுறை

1 முதல் 3வது மாதம்

முதல் மாதம் கட்டுப்படுத்தி வைக்கப்படும் காலம். ஓய்வெடுத்து நிலைப்படுவதோடு, சுயச் சிந்தனையைத் தொடங்குவதற்கும் இதுவே உரிய காலம். முதல் மூன்று மாதங்களில் ஆன்மீக உருவாக்கம், ஆலோசனை ஆகியவற்றில் திட்டம் கவனம் செலுத்தும். இல்லத்தில் தங்கியிருப்போர் தங்களது பரிசீலிப்புத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுவதோடு, அடிமைப்பழக்கச் சுழலிலிருந்து விடுபட அமைப்புமுறை சார்ந்த வழிகாட்டுதல் வழங்கும் வழிகாட்டித் திட்டத்திலும் தனிநபர் ஆலோசனை அங்கத்திலும் இடம்பெறுவார்கள். அதோடு, இவர்கள் சமூகத்தில் மீண்டும் ஒருங்கிணையத் தயார்ப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் நடத்தப்படும் தொடர்புத்திறன், அடிப்படை ஆங்கிலம், அடிப்படை கணினித்திறன், இசை போன்றவற்றில் வாழ்வுத்திறன் பயிற்சிகளுக்கும் செல்வார்கள்.

இங்கு தங்கியிருப்போர் இரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஏழை முதியோரைக் காணச் சென்று, வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல், மளிகைப் பொருள் வழங்குதல் போன்ற அடிப்படை உதவிகளைச் செய்வார்கள். அதோடு, மனநோயாளிகளுக்கு உற்சாகமும் ஊக்குவிப்பும் அளித்திட மாதாந்தோறும் ஒன்றுசேர்ந்து நடவடிக்கைகளும் நடத்துவார்கள். இங்கு தங்கியிருப்போர் சமூகத்திற்குப் பயனுள்ள வகையில் பங்களிப்பதன்மூலம் தங்களது குணநலனை மேம்படுத்திக் கொண்டு, சுய மதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் சமூகச் சேவை நடவடிக்கைகள் இவை.

இங்கு தங்கியிருப்போர் பாதுகாப்பான, ஆதரவுமிக்கச் சூழலில் கற்றுக் கொண்டும் குணமடைய உதவும் அடிப்படைக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தியும் தங்களது அடிமைப்பழக்கச் சுழலிலிருந்து விடுபட உதவும், தேசிய சமூக சேவை மன்றத்தின் நிதியளிப்பு பெறும் 12-கட்ட அடிமைப்பழக்கக் குணமடையும் திட்டமான “வீ கோர் ஸ்டெப்ஸ்” (ஓவ்வொரு விலகல் பிரச்சனைக்குமான தீர்வு) திட்டத்திலும் பங்குபெறுவார்கள்.

4 முதல் 6வது மாதம்

திட்டத்தின் 4வது முதல் 6வது மாதங்களில் பணி சிகிச்சையிலும் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்துடன் மறு ஒருங்கிணைப்பிலும் கவனம் செலுத்தப்படும். நான்காவது முதல் 5வது மாதங்களில் பணி சிகிச்சை மையமாக இருக்கும். திட்டத்தின் நிறைவுக்கு ஆயத்தப்படுத்த, 6வது மாதத்தில் குடும்பத்துடன் மீண்டும் ஒருங்கிணைவதில் கவனம் செலுத்தப்படும்.



முதல் மூன்று மாதங்களின் நடவடிக்கைகளோடு, 4 முதல் 6வது மாதங்களில், ஹைபாயின்ட் சமூக நிறுவனத்தில் அன்றாடப் பணி சிகிச்சை பொறுப்புகளையும் இங்கு தங்கியிருப்போர் ஏற்பர். பொருட்களை அப்புறப்படுத்தி வேறிடத்தில் கொண்டு சேர்த்தல், “காராங்குனி” சேவைகள் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும். வேலைத் திறன் மேம்பாடு, பயிற்சி வகுப்புகளுக்கும் வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சிகளுக்கும், இடைநிலை கணினி மற்றும் நிதி நிர்வாகப் பயிற்சிகளுக்கும் அவர்கள் செல்வார்கள்.

இங்கு தங்கியிருப்போர் தங்களது குடும்பத்துடன் மீண்டும் ஒருங்கிணைய உதவியாக, குடும்ப ஆலோசனை அங்கங்கள், இல்ல வருகைகள், குடும்ப வருகைகள் ஆகியவை நடத்தப்படும். இங்கு தங்கியிருப்போருக்குக் குடும்பத்தினரின் கூடுதல் புரிந்துணர்வையும் ஆதரவையும் திரட்டவும், கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும் குடும்பங்களை அடையாளம் கண்டு தேவையான வள அமைப்புகளிடம் பரிந்துரைக்கவும், ஹைபாயின்ட் ஊழியர்கள் இங்கு தங்கியிருப்போரின் குடும்பங்களை நேரில் சென்று பார்ப்பார்கள். ஹைபாயின்ட்டில் தங்கியிருப்போரை வாரத்தில் இருமுறை வரை குடும்ப உறுப்பினர்கள் சந்திக்க குடும்ப வருகைகள் வழிவகுக்கின்றன. இதன்வழி இங்கு தங்கியிருப்போரின் குடும்ப, சமூக ஆதரவு வலுப்பட்டு மேம்படுகிறது.

நேர்முகப் பேட்டியின்மூலம் தங்கியிருப்புத் திட்டத்திற்கு ஒருவர் பொருத்தமானவரா என்பதைத் தீர்மானித்து ஹைபாயிண்ட்டில் அவர் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவார்.

ஹைபாயிண்ட் வாழ்வியல் நிலையம்

இடைநிலை இல்லம் தவிர, முன்னாள் குற்றவாளிகளின் குடும்பங்களை ஈடுபடுத்தி தேவையான ஆதரவும் பராமரிப்பும் வழங்குகிறது ஹைபாயிண்ட் வாழ்வியல் நிலையம். ஹைபாயிண்ட் திட்டத்தை வெற்றிகரமாக முடித்தவர்கள் மற்றும்/அல்லது தற்போது ஹைபாயிண்ட் முக்கால் நிலை இல்லத்தில் தங்கியிருப்போர் (ஹைபாயிண்ட் மூலம் பரிந்துரைக்கப்பட்டோர்) ஆகியோருக்கு உதவுவதே ஹைபாயிண்ட் வாழ்வியல் நிலையத்தின் நோக்கம். வாராந்தர ஆதரவுக் குழு நடத்தியும், வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுத்தல், திருமணம், வாழ்க்கைத்தொழில் மேம்பாடு, வேலையிட நெறிகள், சுயத்தோற்றத்தை எடுப்பாக்குதல் போன்ற வாழ்க்கை மற்றும் வேலைத் திறன்கள் போன்ற மறுவாழ்வுக்குப் பிந்திய விவகாரங்களில் வளமும் வழிகாட்டுதலும் வழங்கியும் ஹைபாயிண்ட் வாழ்வியல் நிலையம் உதவுகிறது.

ஹைபாயிண்ட் வாழ்வியல் நிலைய நடவடிக்கைகள் பற்றி மேல்விவரம் அறிய, அன்புகூர்ந்து 6745 3306 என்ற எண்ணில் குமாரி இவாஞ்சலின் மொக் என்பவரை அழைக்கவும்.

“நமது பாதையில்
குறுக்கிடும் தடங்கல்களைக்
கடந்து செயல்படுவதன்
மூலம்தான் வாழ்க்கையில்
நமக்கு வெற்றிகள்
கிடைக்கின்றன. நமது
சொந்த மலைகளை
ஏறும்போது நமது
வலிமை கூடும்.”

மார்வின் ஆஷ்டன்

பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லம்

முகவரி

எண் 50 லோரோங் 34,
கேலாங் ரோடு, சிங்கப்பூர் 398239

தொலைபேசி

6746 4752

தொலைப்பிரதி

6741 5066

மின்னஞ்சல்

pnh_registry@pertapis.org.sg

இணையத்தளம்

www.pertapis.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 9.30 மணி - மாலை
6.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

முஸ்லிம் ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது; மூன்று மாதகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டம் வழங்கப்படுகிறது; மேலும் மூன்று மாதங்களுக்குப் பரிசீலனை அளிக்கப்படும்.



பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லம், முழுமையாகக் குணமடைந்து சமூகத்துடனும் தங்கள் குடும்பத்துடனும் மீண்டும் ஒன்றிணைய விரும்பும் முன்னாள் ஆண் போதைப்புழங்கிகளுக்குத் தங்கியிருப்புமறுவாழ்வுச் சூழலைவழங்கும் முஸ்லிம் இடைநிலை இல்லமாகும். கட்டாய மறுவாழ்வுக் காலகட்டத்தின் கடைசி கட்டத்தில் இடைநிலை இல்லத்திலும் அமர்த்தப்படுவோரையும் தானே முன்வந்து சேர்வோரையும் இல்லம் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

குணப்படுத்தும் இயல்புடைய சமூகக் கொள்கையை (TC) அடிப்படையாகக் கொண்டது பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லத்தின் திட்டம். போதைப்புழங்கிகள் தங்கள் சிகிச்சையிலும் மறுவாழ்வினும் அமைப்புமுறை சார்ந்த தீவிர அணுகுமுறையை இது உள்ளடக்கும். குணமடைந்துவரும் போதை-புழங்கியை மீண்டும் பழைய பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய அடிப்படை அம்சங்களில் துணை புரிந்து, ஒவ்வொரு தனிப்பட்டவரும் மீண்டும் ஒன்றிணைந்து போதைப்பொருளற்ற வாழ்க்கையைக் கட்டிக்காக்க உதவும் வகையில் சிகிச்சை திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்திட்டத்தின்கீழ், நிலையத்தில் தங்கி பராமரிப்பு பெறும் காலகட்டம் முழுவதும் இவர்களுக்கென ஒரு மேலாளர் அல்லது பணியாளர் இருப்பார். இங்கு தங்கியிருப்போர் பரிந்துரைக்கப்படும் ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை நேரங்களில் கலந்துகொள்வார். அதோடு, வேலை தொடர்பான, சுய மேம்பாட்டுத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவும் ஆய்வரங்குகள், பயிற்சிகள், வகுப்புகள் ஆகியவையும்

உண்டு. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையை ஊக்குவிக்கும் விளையாட்டு போன்ற பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளிலும், சமய மற்றும் கலாசார நடவடிக்கைகளிலும் இவர்கள் பங்குபெறுவார்கள்.

சிகிச்சை பெற விழைவதோடு, பின்வரும் நிலைகளில் உள்ளவர்களை மட்டுமே பெர்தாபிஸ் இடைநிலை இல்லம் சேர்த்துக்கொள்ளும்:

1. போதைப்புழங்கி
2. மனநல அல்லது மனநோய் பிரச்சனைகள் இல்லாதவர்
3. உடல் ஊனம் இல்லாதவர்
4. விலகல் அறிகுறிகள் இல்லாதவர்
5. தலைமறைவாக அல்லது பதுங்கி வாழ்பவர்
6. கடுமையான நோய்களால் பாதிக்கப்படாதவர்

தானே சேர முன்வரும் அனைவரும் மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகாவின் தகுதிச்சோதனைக்கு உட்பட்டவேண்டும். தானே சேர முன்வரும் அனைவரும் மூன்று மாதகாலம் தங்கியிருந்து பராமரிப்பு பெறுவதோடு மேலும் மூன்று மாதகாலம் பரிசீலிக்கப்படவேண்டும்.

தங்கியிருப்புத் திட்டம் தவிர, பின்வரும் சேவைகளையும் நிலையம் வழங்குகிறது:

1. **பின்பராமரிப்பு ஆதரவுக் குழு சந்திப்பு** - ஒவ்வொரு செவ்வாய்க்கிழமையும் இரவு 8.30 மணிக்கு
2. **குடும்ப ஆதரவுக் குழு ஆலோசனை** - ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் ஞாயிற்றுக்கிழமையும் மாலை 4.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை
3. **பின்பராமரிப்பு இசைத் திட்டம்** - ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையும் மாலை 4.00 முதல் 6.00 மணி வரை
4. **நாய்காட்டிக்ஸ் அனானிமஸ் (H&I)** - ஒவ்வொரு மாதத்தின் கடைசி புதன்கிழமை



தி டர்னிங் பாயின்ட்

முகவரி

341 ஜமாய்க்கா ரோடு
(ஃபாக்லாந்து ரோட்டுக்கு அப்பால்),
சிங்கப்பூர் 757615

தொலைபேசி

6257 8364

தொலைப்பிரதி

6257 8317

மின்னஞ்சல்

turningp@singnet.com.sg

இணையத்தளம்

www.tturningp.com

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 9.00 மணி - மாலை
5.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

பெண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஆங்கிலத்திலும் மண்டரின்
மொழியிலும் நடத்தப்படும் ஆறு
மாதகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டம் வழி
ங்கப்படுகிறது.



தி டர்னிங் பாயின்ட், பெண் போதைப்புழங்கிகளும் பெண் கைதிகளும் தங்களது போதைப்புழக்கத்தில் இருந்தும் மீண்டும் குற்றம் புரியும் இயல்பிலிருந்தும் குணமடைய உதவும் கிறிஸ்துவ இடைநிலை இல்லமாகும். சமூக அடிப்படையிலான மறுவாழ்வுத் திட்டத்தின்கீழ் சாங்கி பெண்கள் சிறை/ போதைப்புழக்க மறுவாழ்வு நிலையத்திலிருந்து கட்டாயத்தின் பேரில் வருவோரையும் நேரடியாக வருவோரையும் இல்லம் எட்டுகிறது. தங்கியிருந்து போதைப்புழக்கத்திலிருந்து குணமடையும் திட்டம் தவிர, முன்பு தங்கியிருந்தவர்களுக்கான பின் பராமரிப்புச் சேவைகள், வேலையில் அமர்த்தும் சேவை, தொலைபேசி ஆலோசனை சேவை ஆகியவற்றையும் தி டர்னிங் பாயின்ட் வழங்குகிறது.

நேரடியாக நாடி வருவோர் இல்லத்தில் சேர்க்கப்பட்டதும் ஆறு மாதகால தங்கியிருப்புத் திட்டத்தில் இடம்பெறவேண்டும். இல்லத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதற்குமுன், அவர்களின் தயார்நிலையையும் பொருத்தத்தையும் நிர்ணயிக்க அவர்கள் மதிப்பிடப்படுவார்கள்.

தங்கியிருந்து போதைப்புழக்கத்திலிருந்து குணமடையும் திட்டம் கிறிஸ்துவக் கோட்பாடுகளையும் போதனைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது இருமொழிகளில் (ஆங்கிலம் மற்றும் மண்டரின்) நடத்தப்படும். போதைப்புழக்கத்திலிருந்து

குணமடையும் திட்டத்திலும் சேவைகளிலும் நுழைந்துவ ஆலோசனை, ஆன்மீக சிகிச்சை, கிறிஸ்துவ அடிப்படையிலான அறநெறிக் கல்வி, வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி, வேலைப் பயிற்சி, மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பாதிருக்க தடுப்புக் கல்வி, தேவாலயங்களிலிருந்து தொண்டியர்கள் சேர்க்கப்படும் தொண்டிய நட்புமுறை திட்டம், மருத்துவமனையின் நச்சுத்தன்மை போக்கும் சேவைகளுக்குப் பரிந்துரைப்பு, ஊழியர்களும் தொண்டியர்களும் வழங்கும் பின்பராமரிப்புச் சேவைகள் ஆகியவை உள்ளடங்கும்.

**“இக்கட்டான காலங்களால்
சோர்ந்துவிடாதீர்கள்.
அவற்றிலிருந்து பாடம்
கற்றுக்கொண்டு, உயர்வான
நிலையை எட்டிச்
செல்லுங்கள்.”**

டேவிட் வீமர்ஸ்



தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவை (NAMS)

“வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஏதாவது சாதிக்க விரும்பினால், அது தானாகவே நடக்கும் என்று எண்ணி வெறுமனே காத்திருக்க முடியாது. நீங்கள் தான் அதைச் சாதித்துக் காட்டவேண்டும்.”

ச்சக் நோரில்

முகவரி

மனநல மருத்துவ நிலையம்
புவாங்கொக் கிரீன் மெடிக்கல் பார்ட்
10 புவாங்கொக் வியூ,
சிங்கப்பூர் 539747

தொலைபேசி

6389 2000
6389 2200

இணையத்தளம்

www.nams.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 8.30மணி - மாலை
6.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

அனைத்து இனத்தவருக்கும் இடமளிக்கப்படுகிறது; வெளிநோயாளி சேவை, தங்கியிருந்து நச்சுத்தன்மை போக்கும் சேவை, மறுவாழ்வுச் சேவை மற்றும் உதவித் தொலைபேசி சேவைகள் ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன.

மனநல மருத்துவ நிலையத்தில் (IMH) அமைந்திருக்கும் தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவையில் (NAMS), வெளிநோயாளி சேவைகள் வழங்கும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகம் C (SOC C), மற்றும் தங்கியிருந்து நச்சுத்தன்மை போக்கி மறுவாழ்வு சேவைகள் வழங்கும் உள்நோயாளி “செரினிட்டி சென்டர்” ஆகியவை உள்ளடங்கும்.

போதைப்பொருள் அடிமைப்பழக்கத்திற்கு NAMS சிகிச்சை அளிக்கிறது.

உள்நோயாளி சிகிச்சை

உள்நோயாளி சிகிச்சை 2 வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். முதல் வாரம் நச்சுத்தன்மை போக்குவதற்கும், இரண்டாவது வாரம் மறுவாழ்வுக்கும் ஒதுக்கப்படும். முதல் வாரத்தின்போது, மருந்துகளாலும் தாதிமை பராமரிப்பாலும் கடுமையான உணர்வுபூர்வ, பழக்கவழக்க, உடலியல் அறிகுறிகள் தீர்க்கப்படும். மறுவாழ்வு கட்டத்தின்போது, மீண்டும் அடிமைப்பழக்கத்தில் வீழாதிருப்பதிலும் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கவனம் செலுத்தும் தனிப்பட்ட மற்றும் குழு ஆலோசனை நேரத் தொடரில் நோயாளிகள் கலந்துகொள்வார்கள்.

வெளிநோயாளி சிகிச்சை

வெளிநோயாளி சிகிச்சையில் 3 மாதகால தீவிர ஆலோசனையும் மனோவியல் சிகிச்சையும் உள்ளடங்கும். அதன்பிறகு 9 மாதகாலம் பரிசீலனை தொடரும்.

அடிமைப்பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருக்க நோயாளியை ஊக்குவித்து, சமாளிப்பு மற்றும் தடுப்புத் திறன்களை நோயாளிக்கு வழங்கி, குணமடையும்போது எழக்கூடிய சிரமங்களையும் சவால்களையும் சமாளிப்பதற்கு நோயாளியின் பலங்களைப் பயன்படுத்த வழிகாட்டி ஆலோசனை உதவும்.

முதல் ஆலோசனை நேரத்தில் எத்தகைய சிகிச்சை தேவை என்பதை ஆலோசகரும் மனோவியலாளரும் கணிப்பார்கள்.

IMH அடிமைப்பழக்க சிகிச்சை நிபுணரைக் காண்பதற்குத் தேதி குறிக்க 6389 2000 அல்லது 6389 2200 எண்ணை அழைக்கலாம்.

தள்ளுபடி கட்டணத்திற்குத் தகுதி பெற வேண்டுமானால், தேதி குறிப்பதற்கு முன்பாகப் பலதுறை மருந்தகத்திற்குச் சென்று பரிந்துரைப்புக் கடிதம் பெறுவது நல்லது.

வெளிநோயாளி குழுக்கள்

வாரம் முழுவதும் பல்வேறு வெளிநோயாளி குழுக்கள் நடத்தப்படுகின்றன. மனோவியல் கல்வி, பகிர்வு, ஆதரவுக் குழுக்கள் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும். இக்குழுக்கள் பற்றி மேல்விவரம் பெற, அன்புகூர்ந்து அடிமைப்பழக்க உதவித் தொலைபேசி எண்ணை அழைத்து ஆலோசகருடன் பேசவும்.

தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட்

முகவரி

819, அப்பர் சிராங்கூன் ரோடு,
சிங்கப்பூர் 534678

தொலைபேசி

6283 2204

தொலைப்பிரதி

6283 3748

மின்னஞ்சல்

adminsupport@
thehelpinghand.org

இணையத்தளம்

www.thehelpinghand.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 8.00 மணி - மாலை
5.30 மணி, சனிக்கிழமை:
காலை 8.00 மணி - நண்பகல்
12.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஆங்கிலத்திலும் மண்டலின்
மொழியிலும் நடத்தப்படும் ஆறு
மாதகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டம்
வழங்கப்படுகிறது.



முன்னாள் போதைப்புழங்கிகளின் மறுவாழ்வுக்கான கிறிஸ்துவ இடைநிலை இல்லமாக 1987ம் ஆண்டு தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. சமய நம்பிக்கையின் மூலம் முன்னாள் குற்றவாளிகளின் வாழ்க்கையை உருமாற்றி, நிலையான, பங்களிக்கும் குடிமக்களாக அவர்களை மீண்டும் சமூகத்தில் ஒருங்கிணைப்பது தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட்டின் நோக்கம்.

தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் ஆண்களை மட்டுமே சேர்த்துக்கொள்ளும். இங்கு வருவோர் அனைவரும் இடைநிலை இல்லத்தின் மறுவாழ்வு திட்டத்திற்குப் பொருத்தமானவர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்த சோதனை பேட்டிக்கு உட்படவேண்டும். இங்கு தங்கியிருப்போர் தங்களது தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட நான்கு-அம்ச சிகிச்சை திட்டத்தை தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் வழங்குகிறது. சிகிச்சை திட்டத்தின் காலகட்டம் ஆறு மாதங்கள்.

தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் நான்கு-அம்ச சிகிச்சை ஆன்மீகம்

ஆன்மீக சிகிச்சையே திட்டத்தில் ஆக முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. இந்தச் சிகிச்சையின்மூலம், பைபிளின் போதனைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படும். திட்டத்தில் இடம்பெறுவோர் கிறிஸ்துவ சமயக் கோட்பாடுகளையும், போதைப்புழக்கம் மற்றும் இதர தீய பழக்கங்களின் பிடியிருந்து வெற்றிகாண இக்கோட்பாடுகளைத் தங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும் கற்றுக்கொள்வார்கள். திங்கட்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை

வரை ஆங்கிலத்திலும் மண்டரின் மொழியிலும் தனித்தனியே காலைநேர பிரார்த்தனைகள் நடத்தப்படும். பல்வேறு தேவாலயங்கள், பைபிள் கல்லூரிகள், கிறிஸ்துவ அமைப்புகள் ஆகியவற்றின் பேச்சாளர்கள் பிரார்த்தனையில் பேசுவார்கள்.

தொழில்

இங்கு தங்கியிருப்போர் முறையான வேலை நெறிகளையும் திறன்களையும் பெற்று, பயனுள்ள, செயல்படக்கூடிய மனிதர்களாகச் சமூகத்தில் மீண்டும் ஒருங்கிணையக்கூடிய வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த தொழில் அல்லது பணி சிகிச்சை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வேலைச் சூழலில் அவர்கள் வேலை செய்வார்கள். பணியில் நன்னடத்தை உட்குவிக்க சன்மான அடிப்படையிலான வெகுமதி முறையும் நடப்பிலிருக்கும். தொழில் சிகிச்சை அவர்களது சுய மரியாதையை மேம்படுத்தும். அவர்கள் வெற்றிகரமாக மறுவாழ்வு பெற இது அவசியம்.

உடலியல்

பல ஆண்டுகாலம் போதைப்பொருள் உட்கொண்டதாலும் விரும்பத்தகாத நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபட்டதாலும் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டு, உடல்நிலை மோசமாக இருக்கும். இவர்களின் உடலை மீண்டும் சீராக்க உதவியாக, உடற்பயிற்சிக்கும் வெளிப்புற விளையாட்டுகளுக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் மாலை 5.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை நேரம் ஒதுக்கப்படுகிறது. காற்பந்து, கூடைப்பந்து, மெதுவோட்டம், சைக்கிளோட்டம், நீச்சல், உடற்கட்டு தரும் பயிற்சிகள் போன்றவை வழக்கமான விளையாட்டுகளில் உள்ளடங்கும். இத்தகைய ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகள், ஆரோக்கியமற்ற ஆசைகளிலிருந்து அவர்களது கவனத்தைத் திருப்பவும் உதவுகின்றன.

சமூகம்

சமூக சிகிச்சையில், தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் தனிப்பட்ட நிலையிலும் குடும்பத்திற்கும் ஆலோசனையும், கல்வி வகுப்புகளும், திறன் மேம்பாட்டுப் பயிற்சிகளும் வழங்குகிறது. இந்தச் சிகிச்சையின்மூலம், புகையற்ற, மதுவற்ற வாழ்க்கைமுறையை ஊக்குவித்து, பழைய கெட்ட சகவாச நண்பர்களையும் சூழலையும் இவர்கள் மீண்டும் நாடிச் செல்லாமல் தடுக்க தி ஹெல்பிங் ஹாண்ட் முயல்கிறது. மாறாக, புதிய நல்ல நண்பர்களைப் பெற்று, தேவாலய நடவடிக்கைகளிலும் இடைநிலை இல்லத்தின் சொந்த சமூக நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கெடுத்து நிறைவான வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்ளவும் இவர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.



தி ஹைடிங் பிளேஸ்

முகவரி

எண் 3 ஜாலான் காயு,
சிங்கப்பூர் 799434

தொலைபேசி

6483 5348

தொலைப்பிரதி

6483 4071

மின்னஞ்சல்

hidplace@singnet.com.sg

இணையத்தளம்

www.hidingplace.com.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - ஞாயிற்றுக்கிழமை:
24 மணிநேரம்

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
12 அல்லது 18 மாதகாலத்
தங்கியிருப்புத் திட்டம்
வழங்கப்படுகிறது.



தி ஹைடிங் பிளேஸ் 1978ம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. முன்னாள் ஆண் போதைப்பழங்கிகள், நுகர்ப்பொருள் பழங்கிகள், மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள், குற்றவாளிகள் மற்றும் இவற்றைச் சார்ந்த பிரச்சனைகள் உள்ள தனிப்பட்டவர்கள் ஆகியோருக்கு ஆன்மீக மறுவாழ்வு வழங்குவதற்காக அமைக்கப்பட்ட கிறிஸ்துவ இல்லம் இது.

தி ஹைடிங் பிளேஸ் தனது திட்டத்தின்வழி இத்தகையோரின் வாழ்க்கையை உருமாற்றி, பயனுள்ள குடிமக்களாக இவர்களை மீண்டும் அவரவர் குடும்பத்தோடும் சமூகத்தோடும் ஒருங்கிணைக்க முயல்கிறது. பெரியவர்களுக்கும் இளைய-களுக்கும் முறையே 12 மாதகால மற்றும் 18 மாதகால தங்கியிருப்புத் திட்டத்தை தி ஹைடிங் பிளேஸ் வழங்குகிறது. இத்திட்டங்களில் மூன்று கட்டங்கள் உள்ளடங்கும்: பேணிப் பாதுகாக்கும் கட்டம், வளரும் கட்டம் மற்றும் குடும்பத்தோடும் சமூகத்தோடும் ஒருங்கிணையும் கட்டம்.

ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் நான்கு மாதங்கள் எடுக்கும். ஆன்மீகம், தொழில், கல்வி, பொழுதுபோக்கு ஆகிய நான்கு வாழ்க்கை அம்சங்களுக்கும் இடையில் சமநிலை நிலைநாட்டுவதை மறுவாழ்வுத் திட்டம் வலியுறுத்தும்.

ஆன்மீகம்

எங்கள் திட்டம் பல அம்சங்களை வலியுறுத்தும். ஆனால் ஆன்மீக அம்சத்திற்கே தலையாய முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படும்.

தொழில்

போட்டிமிக்க வெளியுலகை எதிர்கொள்ளத் தயார்ப்படுத்துவது, தி ஹைடிங் பிளேஸ் மறுவாழ்வுத் திட்டத்தில் இரண்டாவது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இங்கு தங்கியிருப்போருக்கு வேலைத் திறன்களில் பயிற்சி அளித்து, அவர்களது போக்குகளைத் திருத்தி, பொறுப்புணர்வை வளர்ப்பது இதன் நோக்கம்.

கல்வி

எங்கள் மறுவாழ்வுத் திட்டத்தில் கல்வி உணக்குவிக்கப்படுகிறது. கல்வியின்மூலம் வாழ்க்கையைச் சீரமைப்பதன்வழி, அவர்களது நம்பிக்கையையும் சுய மரியாதையையும் பெருக்க உதவுகிறோம். பள்ளிப் படிப்பைக் கைவிட்டவர்கள் தங்கள் படிப்பைத் தொடர வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறது. அவர்கள் “O” நிலைத் தேர்ச்சி அடையும் இலக்கை எட்டச்செய்வது இதன் நோக்கம். இத்தகைய சாதனை மேற்படிப்பு படிப்பதற்குப் பாலமாக அமைகிறது.

பொழுதுபோக்கு

மறுவாழ்வு வெற்றியடைய ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் உட்பட வாழ்க்கையின் பல அம்சங்களையும் உள்ளடக்கவேண்டும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். போதைப்பொருள் உட்கொள்வது உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு ஆகியவற்றுக்கு நேர்மாறானது என்பது தெளிவின உண்மை. உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் போதைப்பழங்கிக்கு ஏற்படாது. அதே வேளையில், உண்மையான விளையாட்டு ஆர்வலர் போதைப்பொருள் உட்கொள்ள நினைக்கமாட்டார். உடலுறுதிக்குப் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் முக்கியம். அதோடு, விழிப்பான சிந்தனையுடன் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையில் ஈடுபடவும் இது உதவுகிறது. கட்டொழுங்கின் மூலம் பண்புநலனை வளர்க்கிறது. மேலும், இங்கு தங்கியிருப்பவர்களிடம் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவத்தையும் பலன்களையும் வலியுறுத்தி ஆர்வத்தை வளர்த்தால், போதைப்பொருள் உட்கொள்வதிலிருந்து அவர்களது கவனத்தைத் திசைதிருப்பி, ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தமுடியும் என்று நாங்கள்

கிரீன் ஹேவன் இடைநிலை இல்லம்

முகவரி

770 ஜூரோங் ரோடு,
சிங்கப்பூர் 649695

தொலைபேசி

6565 6880

தொலைப்பிரதி

6565 5016

மின்னஞ்சல்

enquiry@greenhaven.org.sg

இணையத்தளம்

www.sbws.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை:
காலை 8.30 மணி - இரவு
9.00 மணி, சனிக்கிழமை:
காலை 8.30 மணி - பகல்
2.00 மணி

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஆறு மாதகாலத் தங்கியிருப்புத்
திட்டம் வழங்கப்படுகிறது.



பெளத்த இடைநிலை இல்லமான கிரீன் ஹேவன் இடைநிலை இல்லம், சிங்கப்பூர் பெளத்த சமூகநலச் சேவையின் கிளையாகும். கிரீன் ஹேவன் முன்னாள் போதைபுழங்கிகளுக்குத் தங்கியிருக்க இடமும், போதையிலிருந்து மறுவாழ்வு அளிக்கும் திட்டங்களையும், ஆன்மீக மற்றும் தொழில் பயிற்சிகளையும் வழங்குகிறது.

எங்கள் சேவைகளை நேரடியாக நாடி வரலாம். இடைநிலை இல்லத்தில் தங்க ஏற்கப்படுமன், அவர்கள் பொருத்தமானவர்களா என்பது கணிக்கப்படும்.

இல்லத்தில் தங்கியிருக்கும் அனைவரும் ஆறு மாதகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டத்திற்கு உட்படுவார்கள். தனிப்பட்ட மற்றும் குழு ஆலோசனை, மதச்சார்பற்ற மற்றும் சமய உரைகள்/பயிலரங்குகள், கலாசார மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் மற்றும் பணியில் அமர்த்துதல் ஆகியவை இத்திட்டத்தில் உள்ளடங்கும். தங்கியிருப்போரின் மறு வாழ்வுக்காகக் குடும்ப உறுப்பினர்கள், வெளி அமைப்புகள் ஆகியவற்றுடனும் கிரீன் ஹேவன் சேர்ந்து செயல்படும்.

இல்லத்தில் தங்கியிருப்போருக்குப் பின்வரும் அம்சங்களில் ஆதரவளிப்பது எங்கள் திட்டங்களின் இலக்கு:

1. **வேலை:** இடைநிலை இல்லத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன் வேலை தேடிக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்துதல்.
2. **கல்வி:** ஆர்வமுள்ளவர்கள் பல்வேறு தொழில் பயிற்சிக் கழகங்களில் தங்கள் கல்வியைத் தொடர வாய்ப்புகள் வழங்குதல்.
3. **இருப்பிடம்:** இடைநிலை இல்லத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்குமுன் வெளியில் தகுந்த இருப்பிட ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்துதல்.
4. **சமூக ஆதரவு:** இடைநிலை இல்லத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்குமுன் ஆக்ககரமான ஆதரவளிப்பதற்குக் குறைந்தது ஒரு குடும்ப உறுப்பின அல்லது நண்பர் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.
5. **தாக்குப்பிடிப்புத் திறன்கள்:** தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணுதல், இலக்குகளை வகுத்தல், பொறுப்பாகச் சிந்தித்தல், பணத்தை நிர்வகித்தல் ஆகியவற்றில் முன்னேற்றம் ஏற்படுவதை உறுதிப்படுத்துதல்.
6. **ஆக்ககரமான வாழ்க்கைமுறை:** இங்கு தங்கியிருப்போர் இடைநிலை இல்லத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்குமுன், ஆக்ககரமான வாழ்க்கை வாழக்கூடிய ஆற்றல் பெற்றிருப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.



“வாழ்வதில் அர்த்தமில்லை என்றோ உங்களால் ஒரு மாற்றத்தைச் செய்யமுடியாது என்றோ ஒருபோதும் நினைக்காதீர்கள். ஒருபோதும் நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள்.”

மார்சியா ரைட்-இடல்மன்

கிரீன்ஹேவன் பின்பராமரிப்பு ஆதரவும் வழங்குகிறது. திட்டத்தை முடித்தவர்கள் வாராந்தர மாலைநேரக் கூட்டங்களுக்கும், மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பாமல் தடுக்கும் பயிற்சிக்கும், குடும்ப ஆலோசனைக்கும், தனிநபர் ஆலோசனைக்கும், சுய உதவிக் குழுக்களின் கூட்டங்களுக்கும் அழைக்கப்படுவார்கள்.

இன் சேலஞ்ச் சிங்கப்பூர்

முகவரி

735, ஓல்டு சவா சூ காங் ரோடு,
சிங்கப்பூர் 699798

தொலைபேசி

6793 8816

தொலைப்பிரதி

6792 8192

மின்னஞ்சல்

tcdare@teenchallenge.org.sg

இணையத்தளம்

www.teenchallenge.org.sg

செயல்படும் நேரம்

திங்கட்கிழமை - ஞாயிற்றுக்கிழமை:
24 மணிநேரம்

தகவல் துணுக்கு

ஆண்களுக்கு இடமளிக்கப்படுகிறது;
ஓராண்டுகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டம்
வழங்கப்படுகிறது.



இன் சேலஞ்ச் டேர் சென்டர் (TCDC), போதை-பழக்கத்திலும் அடிமைப்பழக்கங்களிலும் இருந்து மீண்டெழும் ஆண்களுக்கான கிறிஸ்துவ இடைநிலை இல்லம் மற்றும் குடியிருப்புச் சமூகமாகும். நேரடியாக நாடி வருவோர் பின்பராமரிப்புப் பயிற்சித் திட்டத்திற்கு (ACT) பொருத்தமானவர்களா என கணிக்கப்படும். போதைப்பழக்கம், நுகர்ப்பொருள் பழக்கம், மதுப்பழக்கம் போன்ற வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தும் பிரச்சனைகள் உள்ள ஆண்களுக்கான ஓராண்டுகாலத் தங்கியிருப்புத் திட்டம் இது. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் அடிமைப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு, வாழ்க்கையில் நிறைவடைந்து, சுய ஏற்பையும் சுய மதிப்பையும் பெற்று, கட்டிகாக்கச் செய்வதே இன் சேலஞ்சின் இலக்கு.

டீன் சேலஞ்ச் போதைப்பொருள் மற்றும் மதுவிலிருந்து மீளும் திட்டம் (DARE) தன்னிச்சையாக மறுவாழ்வு நாடுவோர் (நேரடியாக வருவோர் அல்லது VI)

இவர்கள் தன்னிச்சையான அடிப்படையில் எங்கள் திட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள். இவர்கள் தங்கள் சொந்த விருப்பத்தின்பேரில் அல்லது தேவாலயத் தலைவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், மனநல மருத்துவ நிலையம், இதர அமைப்புகள் அல்லது அக்கறையுள்ள தனிநபர்கள் ஆகியோரின் பரிந்துரைப்பின்பேரில் சேர்க்கப்படலாம்.

சேர்ப்புக்கான நிபந்தனைகள்:

1. விண்ணப்பதாரர்கள் ஆண் சிங்கப்பூர் குடிமக்களாக அல்லது நிரந்தரவாசிகளாக இருக்கவேண்டும்.
2. அடிமைப்பழக்கப் பிரச்னை உள்ள விண்ணப்பதாரர்கள் சேர்ப்புக்குப் பரிசீலிக்கப்படுவார்கள்.
3. ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு படிக்கவும், எழுதவும் எளிய ஆங்கிலத்தில் உரையாடலுமாவது தெரிந்திருக்கவேண்டும்.
4. கிறிஸ்துவ அடிப்படையிலான மறுவாழ்வுத் திட்டத்திற்கு உட்பட விண்ணப்பதாரர்கள் விழையவேண்டும்.

“வாழ்க்கையைப் பற்றி
நான் சொல்ல விரும்புவது,
பயப்படாதீர்கள்,
கடந்துசென்றதில்
உழலாதீர்கள், அனைத்திலும்
மேலாக, வாழ்க்கையை
வீணாக்காதீர்கள்.”

ஜோன் புளோஸ்



நேரடியாக நாடி வருவோருக்கான சேர்ப்பு முறை:

1. ஒருங்கிணைப்பாளருடனான நேர்முகப் பேட்டிக்குத் தேதி குறிக்க நிலையத்தை அழைக்கவும். ஒருங்கிணைப்பாளர் தேதி குறித்துத் தருவார்.
2. திட்டத்தைப் பற்றி விண்ணப்பதாரருக்கு விளக்கம் அளிக்கப்படும்.
3. உத்தேச வாடிக்கையாளர்கள் மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகாவின் பரிசோதனைக்கு உட்படவேண்டும். பரிசோதனை நிறைவடைந்து, அங்கீகாரம் வழங்கப்படும்வரை வாடிக்கையாளர் நிலையத்தில் காத்திருக்கவேண்டும்.
4. நிலையத்தின் திட்டங்கள், நடைமுறைகள், கொள்கைகள், தத்துவங்கள் ஆகியவை விளக்கப்படும்.
5. திட்டத்தை ஏற்பதா இல்லையா என்பதை வாடிக்கையாளர் தீர்மானிப்பார். TCDC வழங்கும் திட்டத்தின் விதிகளையும் நிபந்தனைகளையும் அவர் ஏற்றுக்கொண்டால், இணக்கப் படிவத்தில் கையெழுத்திடவேண்டும்.
6. சேர்ப்புக்கான தேதியை ஒருங்கிணைப்பாளர் நிர்ணயிப்பார்.



இன் சேலஞ்ச் என்டர்பிரைசஸ் (TCE) என்பது தொழில், திறன் மேம்பாடு, வேலை வாய்ப்பு வழங்கும் இன் சேலஞ்ச் சிங்கப்பூரின் ஒரு பிரிவாகும். எங்கள் நிலையத்தில் தங்கியிருப்பவர்கள் பயிற்சி பெற்று, வேலையில் சேர்வதன்மூலம் சமூகத்தில் செயலாற்றலுடனும் பொறுப்புடனும் மீண்டும் ஒருங்கிணைய உதவுவதில் நாங்கள் கடப்பாடு கொண்டுள்ளோம். எங்கள் நிலையத்திலிருந்து வெளியேறுவோர் பயனுள்ள குடிமக்களாகி, கல்வி, திறன் மேம்பாடு, தொழில்முனைப்பு, வேலை, வாழ்க்கைத்தொழில் முன்னேற்றம் ஆகியவற்றில் தங்கள் தேடலைத் தொடரக்கூடிய வகையில் பயிற்சி அளிப்பதே எங்களது மறுவாழ்வுத் திட்டத்தின் முக்கிய இலக்காகும்.

போதையின்றி இருப்பதற்கான குறிப்புகள்

» தீர்மானம் எடுங்கள்

- போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தித் தீர்மானம் எடுங்கள்.
- உங்களால் போதையின்றி இருக்கமுடியும் என்று உங்களிடமே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்காக ஓர் இலக்கை வகுத்திடுங்கள் - போதையின்றி இருந்திட!

» உங்களை நீங்களே ஊக்குவித்திடுங்கள்

- போதையின்றி இருப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள் (மகிழ்ச்சியான குடும்பம், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை, சுதந்திரம்).
- நீங்கள் போதைப்பொருள் புழங்கியபோது உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் ஏற்படுத்திய வேதனையையும் துன்பத்தையும் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள் (விலகல் அறிகுறிகள், அவமானம், சீர்குலைந்த குடும்பங்கள் மற்றும் சீர்குலைந்த வாழ்க்கை).
- போதைப்புழக்கத்தால் உங்கள் உடலுக்கு நேர்ந்த மருத்துவப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

» உங்கள் போதைப்புழக்கத்தைத் தூண்டக்கூடியவற்றை நீக்கிவிடுங்கள்

- இன்னமும் போதைப்பொருள் புழங்கும் அனைவருடனும் நட்பை முறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- போதைப்பொருள் வாங்க மற்றும்/அல்லது பயன்படுத்த நீங்கள் சென்ற இடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள்.
- உங்களுக்குத் தூண்டுதல் ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.
- போதைப்பொருள் புழங்குவதைப் பற்றி உங்களை யோசிக்க வைக்கக்கூடிய காரணங்களை அடையாளம் காணுங்கள் (அது மனிதர்களாக, இடங்களாக, பொருட்களாக, நிகழ்வுகளாக, நடவடிக்கைகளாக இருக்கலாம்). அவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

» ஆதரவு நாடுங்கள்

- போதைப்புழக்கத் தடுப்புத் திட்டத்தில் அல்லது ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள்.
- போதைப்புழங்கிகள் அல்லாத புதிய நண்பர்களை நாடுங்கள்.
- மன உளைச்சல், பிரச்சனைகள், தகாத உணர்வுகள் போன்றவற்றைச் சமாளிக்க புதிய, ஆரோக்கியமான சமாளிப்புத் திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்த கேளிக்கை நடவடிக்கையை நாடுங்கள் அல்லது புதிய பொழுதுபோக்கை ஆரம்பித்திடுங்கள். இது புத்தகம் வாசிப்பது, மெதுவோட்டம், கடைக்குச் செல்வது, அஞ்சல்தலை சேகரிப்பது என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். இது கேட்பதற்குச் சாதாரணமாக இருந்தாலும், மிகுந்த பயனளிக்கும்.

துணிச்சலுடன் போதைப்பொருள் “வேண்டாம்” என்று சொல்லிவிடுங்கள்!

உங்கள் வருங்காலம் நம்பிக்கைகள் நிறைந்தது. போதைப்பொருள் புழங்குவதால், வாழ்க்கையின் இனிய அம்சங்கள் அனைத்தும் உங்களிடமிருந்து பறிபோய்விடும்.

உதவித் தொலைபேசி சேவைகள்

அமைப்பு	தொடர்பு விவரங்கள்
மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகா	தொலைபேசி: 1800 325 6666 செயல்படும் நேரம்: 24 மணிநேரம்
சீனர் மேம்பாட்டு உதவி மன்றம் (CDAC)	தொலைபேசி: 6841 4889 செயல்படும் நேரம்: திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.30 - மாலை 6.00 மணி, சனி, காலை 8.30 - பகல் 1.00 மணி
தேசிய அடிமைப்பழக்க நிர்வாகச் சேவை (NAMS)	தொலைபேசி: 6732 6837 (6-RECOVER) செயல்படும் நேரம்: திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.30 - மாலை 6.00 மணி
சிங்கப்பூர் சமாரியர்கள் (SOS)	தொலைபேசி: 1800 221 4444 செயல்படும் நேரம்: 24 மணிநேரம்
சிங்கப்பூர் போதைப்பொருள் தடுப்புச் சங்கம் (SANA)	தொலைபேசி: 1800 733 4444 செயல்படும் நேரம்: தினமும், காலை 7.30 மணி - நள்ளிரவு
சிங்கப்பூர் இந்தியர் மேம்பாட்டுச் சங்கம் (SINDA)	தொலைபேசி: 1800 295 4554 செயல்படும் நேரம்: திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.00 - மாலை 6.00 மணி சனி, காலை 8.00 - பகல் 1.00 மணி
டீன் சேலஞ்ச் சிங்கப்பூர்	தொலைபேசி: 1800 829 2222 செயல்படும் நேரம்: 24 மணிநேரம்
யயாசான் மெண்டாக்கி	தொலைபேசி: 6245 5710 செயல்படும் நேரம்: திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.30 - மாலை 6.00 மணி சனி, காலை 8.30 - பகல் 1.00 மணி

வாழ்க்கை என்பது நீங்கள் காணும் கனவுகளால் நிர்ணயிக்கப்படுவதில்லை,
மாறாக நீங்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.



மத்திய போதைப்பொருள் ஒழிப்பு இலாகா

393 நியூ பிரிட்ஜ் ரோடு

சிங்கப்பூர் 088763

தொலைபேசி: 1800 325 6666

www.cnb.gov.sg