

ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಆವೃತ್ತಿ

START Strategies for Relatives



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ

ನೀಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳದಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆದ ಬಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಬರೆದಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

For permission requests, write to the publisher addressed “Attention: Permissions Coordinator” at the address below:

UCL Division of Psychiatry
6/F Maple House
149 Tottenham Court road
London W1T 7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018.

ಪರಿಚಯ (10 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಪಿಡಿ.

- ಈ ಅವಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಕಾಳಜಿಯು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಮೊರಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.
 - ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತೋರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ.
 - ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.
 - ಇಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಲು ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ:

ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನೀವು START ನಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಈಗ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



"ಅವಳು ಕೆಟ್ಟದಾಗುವ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಈಗ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ."



"ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಕುಳಿತು ನನ್ನ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ."

ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು:

ಅಧಿವೇಶನಗಳಾದ್ಯಂತ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಂವಹನ, ದೃಷ್ಟಿಕರಣ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆ
- ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಲಾ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಎಂಟು ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

- ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೊಸ ವಿಷಯ.
- ಸೆಷನ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನೀವು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೀರಿ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನ
- ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ತಂತ್ರಗಳು

START

Session 1: ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

Session 2: ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

Session 3: ನಡವಳಿಕೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು

Session 4: ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು

Session 5: ಸಂವಹನ

Session 6: ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

Session 7: ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ

Session 8: ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು

START

Session 1:

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ



ಇಂದಿನ ಯೋಜನೆ:

ಕೋರ್ಸ್ ಪರಿಚಯ	p.3
ಮೆಮೊರಿ ನಷ್ಟದ ಅವಲೋಕನ	p.7
ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು	p.9
ಆರೈಕೆಯು ತರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು	p.12
ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ	p.14
ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು: ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಕೇತಗಳು	p.15
ಸಾರಾಂಶ	p.17
ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು	p.18

ಮೆಮೊರಿ ನಷ್ಟದ ಅವಲೋಕನ

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ಮೆದುಳಿನ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ
- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಲ್ಲ
- ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:
 - ಜ್ಞಾಪಕ
 - ಏಕಾಗ್ರತೆ
 - ಆಲೋಚನೆ
 - ತೀರ್ಮಾನ
 - ನಡವಳಿಕೆ

ಮೆಮೊರಿ ನಷ್ಟವು 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಭಿನ್ನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ (Alzheimer's) ಅರಳು ಮರಳು ಕಾಯಿಲೆ. ನಂತರ ನಾಳೀಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಲೆವಿ ಬಾಡಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ



“ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ” ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕೊಡೆಯ ತರ

Alzheimer's disease

Vascular dementia

Dementia with Lewy bodies

Parkinson's disease dementia

Frontal-temporal dementia

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಜನರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಸಹ ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಮೆದುಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಅನನ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆ.
- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಪ್ರಗತಿಪರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಈಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈ ಕೈಪಿಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೀರಾ?

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----
- 4.-----
- 5.-----

ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು

- ನಡವಳಿಕೆಯು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಮೆಮೋರಿ ನಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:
 - ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವುದು
 - ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮರೆತಾಗ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು.
 - ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು
 - ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ:

ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಆದರೆ ಅವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



- ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸದಿರಬಹುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವರು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಸುಳಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನೀವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುವಾಗ ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಬಳಸೋಣ.

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಬಂಧಿತ ನಡವಳಿಕೆ

ದುಃಖ

1. ಕಡಿಮೆ ಮಾತುಕತೆ

2.

ನೋವು

1. ಸ್ವರ್ಶಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ

2.

ಕೋಪ

1. ಕೂಗಾಟ

ಈಗ ಪುಟ 8 ರಲ್ಲಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ತರುತ್ತದೆ?
- ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ?
- ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೇ?

ವರ್ತನೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು:

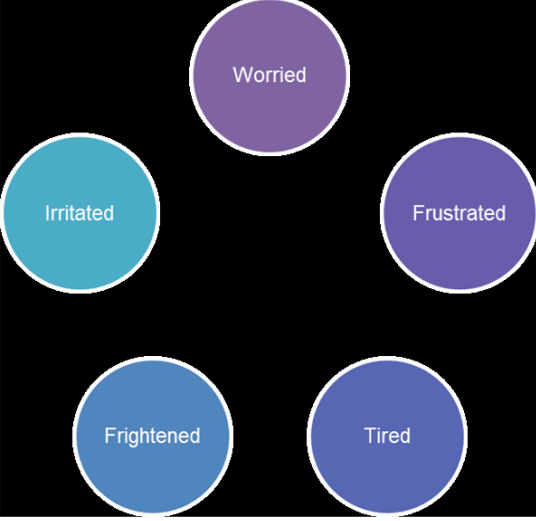
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Day	Morning/Afternoon/Night	Who was there?	Trigger	Behavior	Reaction	What strategy did you try?	What happened?
-----	-------------------------	----------------	---------	----------	----------	----------------------------	----------------

ಕಾಳಜಿಯು ತರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

- ಒತ್ತಡವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ.
- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬರಿದಾಗಬಹುದು
- ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:



ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಮುಂಬರುವ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಇತ್ತೀಚಿನ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10...
ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ ಮಧ್ಯಮ ಒತ್ತಡ ಬಹಳ ಒತ್ತಡ

- ಇತ್ತೀಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದು ಏನು ಎಂದು ನೀವು ನನಗೆ ಹೇಳಬಹುದೇ?
 - ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸಿತು?
 - ನೀವು ಏನು ಮಾಡಿದಿರಿ?
 - ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಿರಿ ಮತ್ತು ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ?

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ:

ಒತ್ತಡವು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ದೇಹವು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವು ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಟ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ:

- ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೈಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಂಬಲದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇತರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ ವಿರಾಮ.



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆ? ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ:

ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕಾಂಗಿ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ, ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ ವಿರಾಮ.

ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ-1

ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಕೇತಗಳು



- ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರಾಟವು ಸರಳವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನೀವು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅದು ತ್ವರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

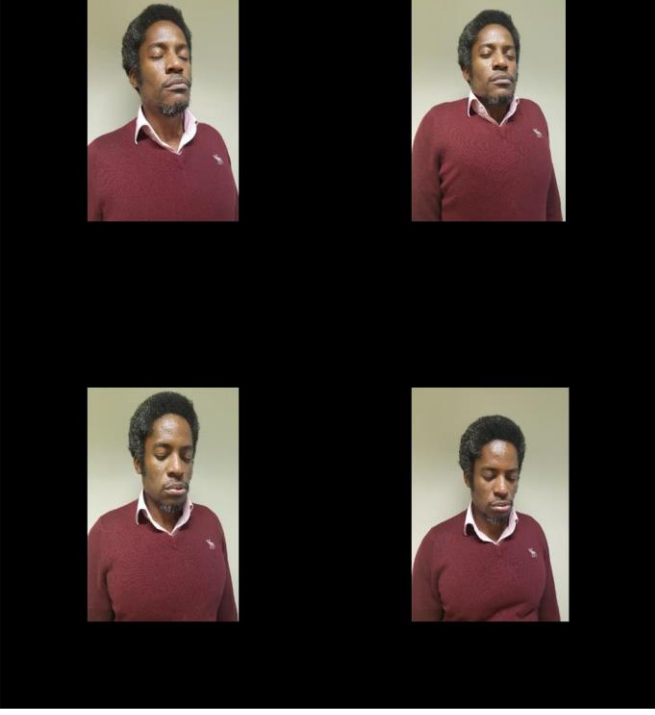
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್



- 5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ

Q. 1 ರಿಂದ 5 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು: ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ-01

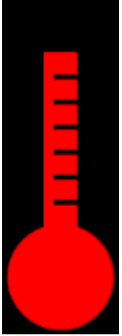


1. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ನಿಮ್ಮ ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ
3. ಈಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ಶಾಂತವಾಗಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿಸಿ

❖ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರಾಟದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ

ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?



- 5 = ಭಯಾನಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 4 = ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 3 = ಮಧ್ಯಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 2 = ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
- 1 = ಯಾವುದೇ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಇಲ್ಲ

Q. ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಸಾರಾಂಶ:

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ಮರೆವು.
- ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು
- ಕಾಳಜಿಯು ತರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು: ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು

“ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಲು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ”

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ- ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು

• ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು:

ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು: <https://soundcloud.com/user-971142120/sets/start-relaxation-tracks>

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡುವ ಕಾಳಜಿ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಬರೆಯಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಪುಟ 20 ರಲ್ಲಿನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು, ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

START ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು

- ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಇದೆಯೇ
- ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

Day	Morning/Afternoon/Night	Who was there?	Trigger	Behavior	Reaction	What strategy did you try?	What happened?
-----	-------------------------	----------------	---------	----------	----------	----------------------------	----------------

