

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.

ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು:

- ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ: ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಗಳಿಗೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ ಮತ್ತು ಅಧಿವೇಶನದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಡೇಟಾವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿ.
- ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ: ಪ್ರತಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿ. ಸಂಘಟಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು, ಮೇಲಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ.

ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ

- ಕೈಪಿಡಿಗಳು
- ಪೆನ್ನುಗಳು
- ಗಡಿಯಾರ
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಡಿಗಳು
- ಆಯ್ಕೆಯ ಪತ್ರಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿತ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಅವಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ವಿಭಾಗವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ಅವರು ಕಷ್ಟಪಡುವಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಕೈಪಿಡಿಯಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ತಲುಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಹೊರೆಯಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ; ಯಾವ ವಿಭಾಗಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೀವು ಎದುರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳ ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಧಿವೇಶನದ ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವ ಆರೈಕೆದಾರರು ಆಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೈಪಿಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಮಯದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರೈಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು:

- ಆರೈಕೆದಾರರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸೆಷನ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಧಿವೇಶನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಅವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು ಕೈಪಿಡಿಗಳ ವಿಷಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



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.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೇಳಿ: "ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಇತರರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? "

ಅವರು ಯಾವ ಪದ / ಹೆಸರನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ

ಪರಿಚಯ (10 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಪಿಡಿ.

"ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸೆಷನ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ನೀವು ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಬಹುದು".

- 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.

'ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೀವು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲವೂ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ'.

"ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಿಂದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಇದೆ".

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, ದೃಷ್ಟೀಕರಣ, 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

"ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ವರ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ".

"ನೀವು ಮತ್ತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು 8 ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ."

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



"ನೀವು ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಇದು ವಿಷಯಗಳ ಪುಟವಾಗಿದೆ"

ಇಂದಿನ ಯೋಜನೆ:

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಬೇಡಿ

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

ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ:

- ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಿಷಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಿಡಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಂದು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

10 ನಿಮಿಷಗಳು

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 ನಾಳೆಯ 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.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಆರೈಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.



ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಅವರು ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡಿದರೆ ನೀವು ಪ್ರಾಂಪ್ತ ಮಾಡಬಹುದು

- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು/ಹವ್ಯಾಸಗಳು
- ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವುದು
- ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲ್ಲದ / ಅನೌಪಚಾರಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು
-

ಹೆಚ್ಚು / ಕಡಿಮೆ / ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

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

10 ನಿಮಿಷಗಳು

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.

Prompts may be:

ದುಃಖ - ಅಳುವುದು, ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು.

ನೋವು - ನರಳುವುದು, ಮುಖ ಮಾಡುವುದು

ಕೋಪ - ಮುಖವನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು, ಗತಿ, ಹೊಡೆಯುವುದು,

ಭಾವನೆಗಳು

ದುಃಖ

ಸಂಬಂಧಿತ ನಡವಳಿಕೆ

1. ಕಡಿಮೆ ಮಾತುಕತೆ

2.

ನೋವು

1. ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು 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?

ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್ ಹೀಗಿರಬಹುದು:
ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ

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.

“ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ) ಬರೆಯಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಿ.

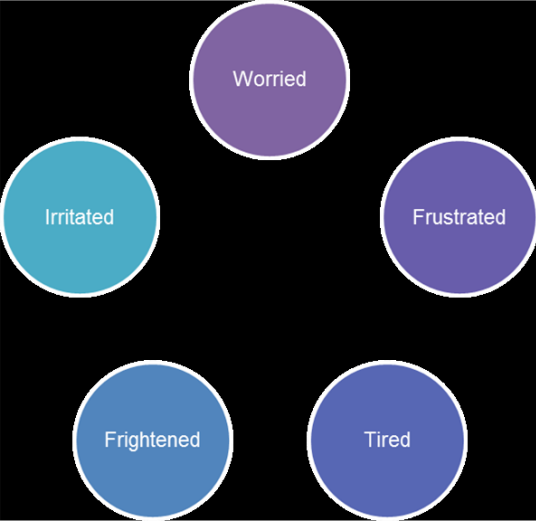
Day	Morning/Afternoon/Night	Who was there?	Trigger	Behavior	Reaction	What strategy did you try?	What happened?
-----	-------------------------	----------------	---------	----------	----------	----------------------------	----------------

10 ನಿಮಿಷಗಳು- ಕಾಳಜಿಯು ತರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಕಾಳಜಿಯು ತರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಾವು ಈಗ ಹೋಗಲಿದ್ದೇವೆ, ಇದು ಅನೇಕ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- 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:



ಈ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೀರಿ." ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳು ಇದೆಯೇ?"

- "ಇತರ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು:
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹದಮಾಡುವುದು
 - ಬೆವರು ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆ
 - ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತಿದೆ

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?

ಸಹಾಯಕ / ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್ ಮಾಡಿ:
ಸಹಾಯಕ:
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿ / ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ
ವ್ಯಾಯಾಮ
ಕುಟುಂಬ / ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.
ತಮಾಷೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ
ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ
ನೆರವಾಗದವು:

ಕೋಪಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯುವುದು
ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದಿರುವುದು
ಕುಡಿಯುವುದು / ಧೂಮಪಾನ / ನೀವು
ಬಯಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು

- 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.



"ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಹ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ನಂತರದ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತೇವೆ"

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೇ? 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.

"ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ಕಲಿಯಲು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ," ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ "ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಾವು ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈಗ 'ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು...' ಎಂಬ ಈ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.

10 ನಿಮಿಷಗಳು

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.

ನಾವು ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ .

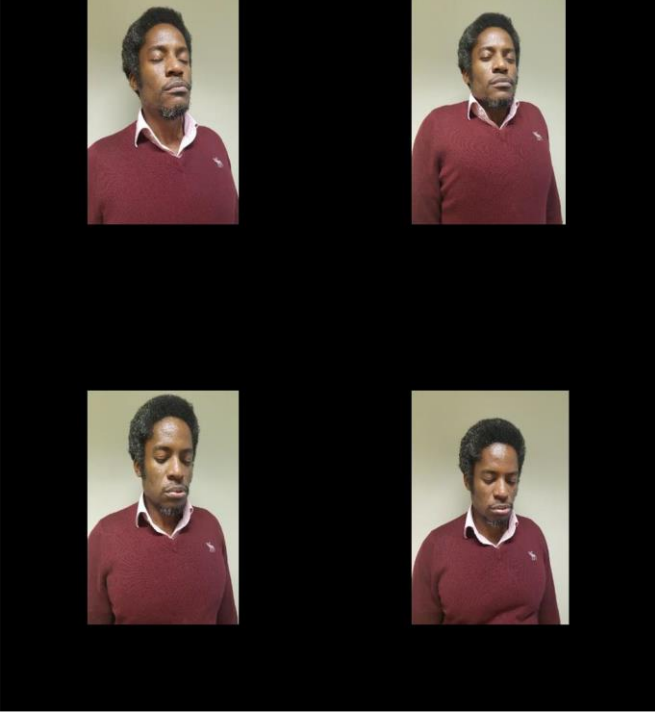
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್



- 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?

"ಈಗ ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ನನ್ನ ಮುನ್ನಡೆ ಅನುಸರಿಸಿ..."
"ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ."

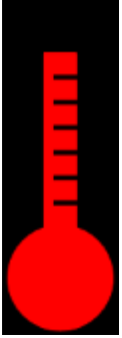


1. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ನಿಮ್ಮ ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ
3. ಈಗ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ಶಾಂತವಾಗಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕುಂಟುತ್ತಾ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿಸಿ

❖ 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

ಚರ್ಚಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಅನುಭವವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗಿತ್ತು?
- ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?

ಸಾರಾಂಶ:

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

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

"ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನದಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆಯೇ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ, ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು)".

"ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಲು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ"

10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಮುಂದಿನ ವಾರಕ್ಕೆ - ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು

"ಮುಂದಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಿಡಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೇಳಲು ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು"

• 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>

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಧಿವೇಶನದತ್ತ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿ, ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮ್‌ನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರತಿ ಇದೆ..."

ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆ ರೂಪದ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

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?
-----	-------------------------	----------------	---------	----------	----------	----------------------------	----------------

