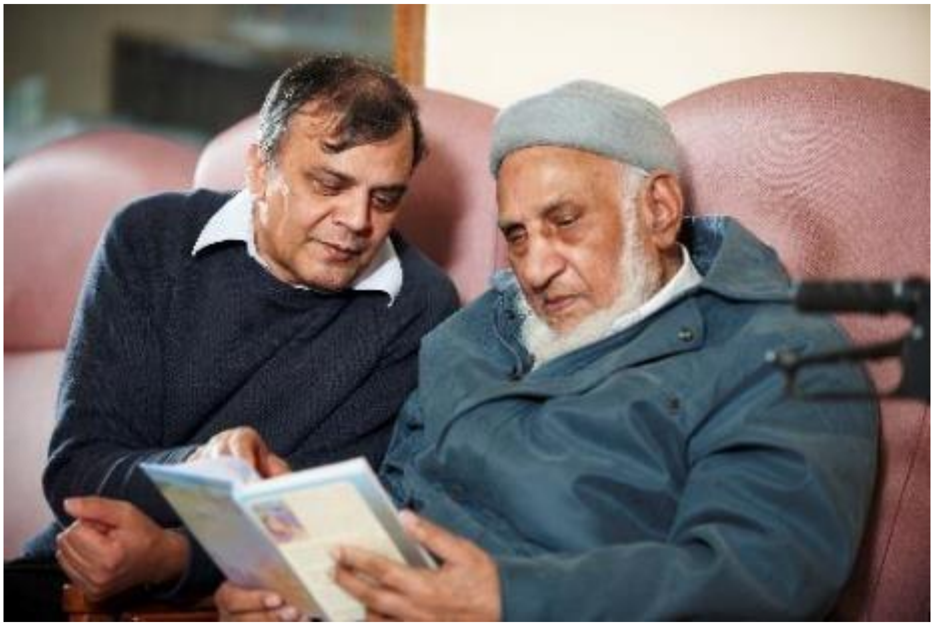
सूत्रधार संस्करण

START

Str**a**tegies for **R**ela**t**ives

सत्र 2:

व्यवहार में परिवर्तन के कारण



सूत्रधार सूचक
नीले बक्से में लिखित संख्या आपको बताएगा कि प्रत्येक अनुभाग को कितना समय लगना चाहिए।
पीले बक्से में, कार्यों को सुविधाजनक बनाने के निर्देश देती है, साथ ही प्रतिक्रिया और चर्चा के लिए संकेत देती है।
नारंगी बक्से के उद्धरण को वैसे ही कहा जाना चाहिए जैसे लिखा गया है।

कॉपीराइट 2018 लिविंगस्टन और पेनी रैपापोर्ट। गिल के अधीन लाइसेंस प्राप्त है CC BY-NC-ND 4.0

अनुमति के अनुरोध के लिए, नीचे दिए गए पते पर "ध्यान: अनुमतियाँ समन्वयक" प्रकाशक को लिखें।
यूसीएल डिवीजन ऑफ साइकेट्री 6 / एफ मेपल हाउस
149 टोटेनहम कोर्ट रोड लंदन W1T 7NF
यूनाइटेड किंगडम

इस मैनुअल को मूल (Dolores Gallagher-Thompson और सहयोगियों, स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन, 2002) से 2008 में University College London Division of Psychiatry द्वारा लेखक की अनुमति के साथ अनुकूलित किया गया था। यह 2018 में निर्मित मैनुअल का संशोधित दूसरा संस्करण है।

आज के सत्र के लिए योजना

"यह सामग्री पृष्ठ है"

सामग्री का संदर्भ लें लेकिन पूरी सूची न पढ़ें

तनाव और कुशलक्षेम को संक्षेप में दोहराना	p. 4
व्यवहार का उद्देश्य	p. 5
ट्रिगर- व्यवहार – प्रतिक्रिया 'चक्र	p. 8
तनाव का प्रबंधन करना 2: ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास	p. 16
सारांश	p. 19

प्रत्येक सत्र के लिए:

- देखभाल करने वाले को यह बताने के लिए प्रोत्साहित करें कि उनको किससे फायदा हुआ है या फिर प्रमुख कार्यनीतियों या योजनाओं को वापस संदर्भित करना चाहते है।
- यदि सामग्री स्पष्ट तौर पर अप्रासंगिक है या उपयुक्त नहीं हो, तो इसे याद न करें।
- अंत में अभ्यास सेट करते समय, जांचें कि उन्हें क्या याद है कि योजना में क्या है, यदि स्पष्ट रूप से नहीं बताया गया है।

5मिनिट

सत्र 1 पर पुनर्कथन: तनाव और हाल चाल

हमने इस बारे में बात की है

- स्मरण शक्ति की कमी/ याददाश्त की कमी
- व्यवहार और भावनाएं
- देखभाल करने से उत्पन्न होने वाले तनाव का प्रबंध
- सामाजिक समर्थन
- तनाव प्रबंधन: सांकेतिक साँस

"हमने जो चर्चा की है, उसके बारे में सोचकर, क्या आज के सत्र से कोई जानकारी है जिसे आप किसी और के साथ साझा करना चाहते हैं (उदाहरण के लिए एक परिवार का सदस्य, एक दोस्त या पड़ोसी)"।

Q! **क्या आपके पास व्यवहार के रिकॉर्ड को पूरा करने का मौका था?**

• यह कैसे हुआ? • क्या यह ठीक रहा? • क्या इसमे आपको कोई पैटर्न नज़र आया?	• आपको क्या लगता है कि क्या मुसीबत हुई? • ऐसा क्या किया जाए कि भविष्य में आसानी रहे?

- पहले उनके व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने के अनुभव पर चर्चा करें। यदि वे रिकॉर्ड पूरा नहीं करते हैं, तो देखभाल करने वाले को अब इसे पूरा करने में मदद करें।
- व्यवहार रिकॉर्ड को देखिये
- समस्या - किसी भी कठिनाइयों को हल करें | उदाहरण के लिए:
- - "मेरे रिश्तेदार को इस सप्ताह कोई व्यवहार की समस्या नहीं थी।"

  - “लॉग में रिकॉर्ड करने का समय नहीं था। मैं बहुत व्यस्त था।"

  - "मुझे समझ नहीं आया कि मैं क्या करने वाला था।"

  - "बहुत सारी समस्याएं थीं, और मुझे नहीं पता था कि क्या रिकॉर्ड करना है।"
- उनके हाल की समस्यात्मक घटना को पहचानें और उसे लिखें।
- व्यवहार रिकॉर्ड का उपयोग करके निरंतर अभ्यास को प्रोत्साहित करें ।

20 मिनिट

यह अनुचित व्यवहार क्यों उत्पन्न हो रहे है?

- याददाश्त की कमी से ग्रस्त किसी व्यक्ति के लिए, किसी भी एक व्यवहार के उत्पन्न होने के कई कारण हो सकते है। ये व्यवहार क्यों उत्पन्न हो रहे है, इसको समझने से इन व्यवहारों को कम किया जा सकता है।

- याददाश्त की कमी से ग्रस्त कुछ लोगों को अपनी स्वयं की भावनाओं को समझने या खुद को व्यक्त करने में परेशानी होती है।

- आपके याददाश्त की कमी से ग्रस्त रिश्तेदार बार-बार जाँच कर सकते हैं कि आप घर कब आने वाले है क्योंकि जब वे एकांत में होते हैं तो वे अकेला, उदास या चिंतित महसूस करते हैं।

Key Point: मुख्य बिंदु: प्रत्येक **व्यवहार का एक कारण होता है,** किंतु **इसका मतलब यह नहीं है कि वे जान बूझकर**

- प्रत्येक व्यवहार के कारण जानने से हमें समझ में आ जाता है कि उन व्यवहारों को हल करने के लिए हमें क्या करना चाहिए। कुछ आम कारण हैं:
  - भूलने की समस्या
  - निराशा
  - बोरियत और सोचने या कुछ करने के लिए व्यवस्थित करने में सक्षम नहीं होते
  - परेशान होने पर अपनी बात कहने में कठिनाई होना

अनुचित व्यवहार उत्पन्न होने के कारणों को समझना

Key Point:

मुख्य बिंदु: **जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में विस्तार से वर्णन करने से हमें व्यवहार को समझने और** उस पर **काम करने में मदद मिल सकती है कि कैसे इसे क्या किया जा [illegible] है।**

Talking point:

चर्चा के बिंदु:

अब व्यवहार के रिकॉर्ड को फिर से देखें, और इन सवालों के जवाब देने की कोशिश करें। आप किस व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना चाहेंगे?

Q क्या व्यवहार दिन के एक ही समय के आसपास होता है?

Q आपका रोगी क्या बातचीत करने की कोशिश कर रहा है?

Q क्या आपका रोगी निराश, डरे हुए या परेशान है?

Q क्या आपका रोगी अशांत है और कुछ करने की कोशिश कर रहे है?

Q क्या आपका रोगी या रिश्तेदार, आप जो उनसे करवाना चाहते है, उससे बचने की कोशिश कर रहे है?

संकेतों में शामिल हैं:

- यदि व्यवहार प्रतिदिन एक ही समय पर होता है, तो वह कौन सा समय है? इस समय आमतौर पर क्या हो रहा है?
- क्या आपके रोगी/ रिश्तेदार अपनी जरूरतों के बारे में बता कर सकते हैं:
    - प्यास
    - दर्द
    - बोरियत
    - चिंता
- आपके रिश्तेदार इसलिए निराश हो सकते हैं क्योंकि वे अब कुछ नहीं कर सकते हैं?
- आपके रिश्तेदार भयभीत हो सकते हैं क्योंकि उन्हें पता नहीं है कि अन्य लोग कौन है?
- यदि आपके रिश्तेदार किसी चीज़ से दूर जाने की कोशिश कर रहा है, तो वह कौन सी गतिविधि है जिससे वे बचने की कोशिश कर रहे हैं:
    - नहाना
    - शौच
    - दवाइयाँ लेना

शारीरिक समस्याओं के बारे में सोचना

- ऐसी शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं जिनसे आपके रिश्तेदार के व्यवहार में बदलाव हो रहा हैं, लेकिन हो सकता है कि वे आपको यह बताने में असमर्थ हो या वे नहीं जानते है कि इसमे क्या गलत है। इनमें शामिल हो सकते हैं:

यह महत्वपूर्ण है कि आप देखभाल करने वालों के लिए चिकित्सा समस्याओं को हल करने की कोशिश न करें। चिंता होने पर आपको अपने रिश्तेदारों के लिए चिकित्सा की तलाश करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

1. **चिकित्सा की स्थितियां:** उदाहरण: पेशाब के रास्ते का संक्रमण (लक्षण- पेशाब करने पर दर्द होना, अधिक बार पेशाब आना, अलग-अलग बदबूदार पेशाब आना), कब्ज, दर्द या बुखार होना।

2. **दवा के साइड-इफेक्ट**, क्या उनके पास कोई नई दवा है?

Key Point:

मुख्य बिंदु: यदि हमारे रिश्तेदारों के कामकाज में अचानक परिवर्तन हुआ हो, तो यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने रिश्तेदार के डॉक्टर से संपर्क करे ताकि इन समस्याओं का निदान और उपचार

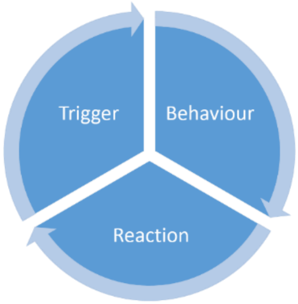
3. ज्ञानेन्द्रिय क्षमता में कमी : उदाहरण: सुनने में कमी या खराब दृष्टि

ट्रिगर- व्यवहार – प्रतिक्रिया चक्र

किसी के व्यवहार के कारण की पहचान करने के लिए पहला कदम है कि इस बात पर ध्यान दें कि व्यवहार के पहले और बाद में क्या होता है

ट्रिगर, व्यवहार से पहले होता है और निम्नलिखित में से कोई भी हो सकता है:

- कोई भी घटना या गतिविधि, जैसे शोर या व्यक्ति की मांग (जैसे स्नान)।
- सामान्य चीजें जो किसी व्यक्ति को लंबे समय तक प्रभावित करती हैं (जैसे दिन, मौसम और शारीरिक बीमारी)।
- वातावरण में संकेत, जैसे कि कार की चाबी किसी को ड्राइविंग या किसी अन्य व्यक्ति की उपस्थिति की याद दिला सकती है।



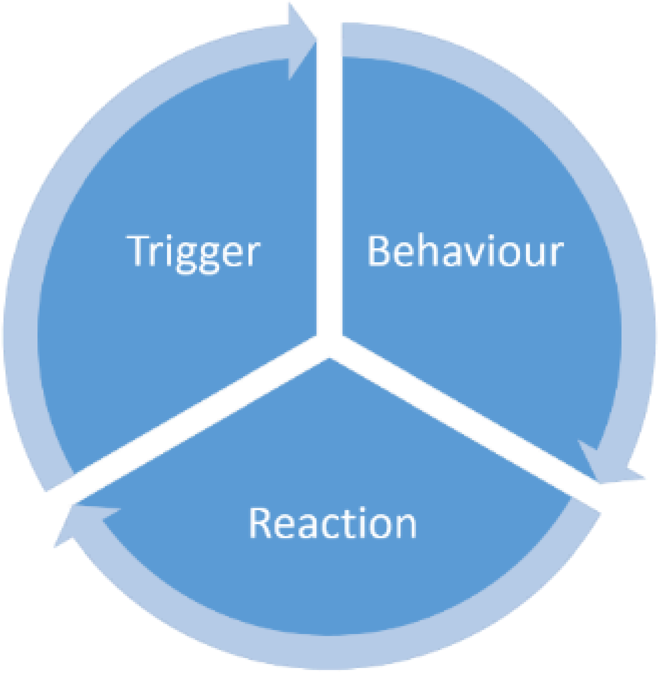
व्यवहार वह है जो आपके रिश्तेदार करते है या आप करते हैं।

व्यवहार के तुरंत बाद **प्रतिक्रियाएँ** होती हैं, जैसे कि:

आप जो करते हैं, आप कैसा महसूस करते हैं, आप जिस व्यक्ति की परवाह करते हैं, वो क्या करते है। दूसरे शब्दों में, व्यवहार के बाद क्या होता है।

Key Point: मुख्य बिंदु: **हम व्यवहार में कैसे प्रतिक्रिया करते हैं,** इसको **बदलने से व्यवहार को बदलने में मदद मिल सकती है।**

पूरे घटनाक्रम को, **ट्रिगर- व्यवहार – प्रतिक्रिया चक्र:** के तौर पर सोचने से मदद मिलती है।



आपका केवल ट्रिगर और प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण होता है।कभी-कभी, हम ट्रिगर नहीं बदल सकते हैं। ऐसे समय के दौरान, व्यवहार में आपकी प्रतिक्रिया कैसे बदलती है, इससे स्थिति में सुधार हो सकता है।

Key Point:

मुख्य बिंदु:

स्मृति समस्याओं से ग्रस्त **कई लोग व्यवहार को बदलने के लिए संघर्ष करते हैं।** उनको

"इस उदाहरण को देखो कि कैसे मोहन अपने भाई जगत की मदद करने के लिए अपनी प्रतिक्रिया को बदलने की कोशिश करता है"।

उदाहरण

जब मोहन अपने भाई जगत के साथ दुकानों पर जाता है, तो अक्सर व्यस्त या शोर का माहौल होता है। जगत इससे उलझन और परेशानी का अनुभव करता है और घर जाना चाहता है। हालाँकि मोहन माहौल को नहीं बदल सकता, लेकिन वह जगत को आश्वस्त कर सकता है और शांत रह सकता है। नतीजा यह हुआ कि अब, जगत कम व्यथित है और मोहन के साथ खरीदारी जारी रखने में सक्षम है।

ट्रिगर- व्यवहार – प्रतिक्रिया चक्र का रिकॉर्डिंग

आइए नीचे दिए गए उदाहरण को देखें और इसके बारे में अधिक विस्तार से सोचें:

उदाहरण

हर सुबह 8 बजे, राजा कार की चाबी को, उसको रखने के निश्चित स्थान से, ले लेता है। इसके बाद वह अपने बेटे सुन्दर से कहता है, "मैं कार चलाकर एक चक्कर लगाकर आता हूँ"। यह सुनकर सुन्दर परेशान हो जाता है और अपने पिता को याद दिलाता है कि अब उनके पास न तो ड्राइविंग लाइसेंस है और न ही उन्हें कार चलाने की अनुमति है। परंतु राजा ये नहीं मानता है और चिल्लाकर कहता है कि "मुझे नहीं पता है कि तुम किसके बारे में बात क्या बात कर रहे हो।" और कार की तरफ चल पड़ता है। इस पर सुन्दर अपने पिता को कहता है कि "ठीक है, कार में बैठकर घूम के आते है लेकिन कार मैं चलाऊँगा।" राजा सुन्दर को कार चलाने देता है लेकिन सुन्दर परेशान ही रहता है।

"व्यवहार नीचे दर्ज किया गया है । देखें कि यह हमें व्यवहार में पैटर्न नोटिस करने में कैसे मदद करता है "।

दिनांक/ दिन	समय	कौन कौन शामिल था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया
हर सुबह	सुबह 8 बजे	राजा सुन्दर	राजा एक निश्चित स्थान पर कार की चाबियाँ को रखा हुआ देखता है सुन्दर उसे याद दिलाता है कि उसके पास कोई ड्राइविंग लाइसेंस नहीं है और उसे गाड़ी चलाने की अनुमति नहीं है	राजा चाबी लेता है और कहता है कि वह बाहर जा रहा है| राजा चिल्लाया और कार की ओर चल दिया		सुन्दर परेशान महसूस करता है और उसे याद दिलाता है कि वह गाड़ी नहीं चला सकता है। सुन्दर, राजा को एक बार कार चलाकर बाहर घुमाकर के ले है

यह सुनिश्चित करें कि देखभाल करने वाला समझता है:

- सुन्दर की प्रतिक्रिया राजा के चिल्लाने से और कार तक चलने के कारण तीव्र हो गई है |
- ट्रिगर भी महत्वपूर्ण है क्योंकि निश्चित स्थान पर चाबी नहीं रखने से शायद समस्या हल हो सकती है |

अभ्यास: पहले से पहचाने गए व्यवहार का उपयोग करते हुए, अब इस व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करें (पृष्ठ 6 देखें) । मदद के लिए अगले पृष्ठ पर कुछ प्रश्न हैं।

दिन	**सुबह / दोपहर /रात**	वहाँ पर **कौन-कौन था?**	**ट्रिगर**	**व्यवहार**	**प्रतिक्रिया**	**आपने क्या** कार्य**नीति अपनाई ?**	**क्या हुआ??**

व्यवहार का रिकॉर्ड

दिन	सुबह / दोपहर /रात	वहाँ पर कौन-कौन था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	क्या हुआ??

व्यवहार रिकॉर्ड को **पूरा करते समय, निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखें:**

ट्रिगर के लिए:

1. दिन का समय क्या था?

2. क्या माहौल शांत था या माहौल में शोरगुल था?

3. क्या वातावरण में रोशनी थी या अंधेरा था?

4. क्या आपका रिश्तेदार अकेला था? यदि नहीं, तो वहाँ और कौन-कौन था?

5. क्या हो रहा था? जैसे स्नान करना, दवाएँ देना, या भोजन करना?

6. क्या आपके रिश्तेदार कुछ खाना या पीना, किसी के साथ या खुद से शांत रहना चाहते है?

7. क्या वे परेशान लग रहे थे?

प्रतिक्रिया के लिए:

8. क्या आप उनको किसी चीज़ के लिए रोक रहे थे (जैसे स्नान करना, दवाएँ देना, और भोजन करना)?

9. क्या आपके रिश्तेदार को वह मिल गया जो वे चाहते थे (जैसे भोजन या पेय, किसी के साथ या खुद से शांत रहते है)?

10. क्या आपके तनाव का स्तर बढ़ा या घटा है?

व्यवहार को बदलना

आइए इस बारे में बात करें कि हम व्यवहार को कैसे बदल सकते हैं:

ट्रिगर को बदलना

हमारी **प्रतिक्रियाओं** को बदलना

ट्रिगर और हमारी **प्रतिक्रियाओं** दोनों को बदलना

हम एक उदाहरण के साथ शुरू करेंगे:

Example

सुबह के तीन बज रहे हैं और शांति जाग गई और उसने अपने घर के चारों ओर घूमना शुरू कर दिया।

उसकी बेटी, जया सो रही है। शांति पूरे घर में चहल-कदमी करती है और जया को जगा देती है।
जया परेशान है और कहती हैं, "माँ, आपको बिस्तर पर वापस जाने की ज़रूरत है, अभी सुबह के 3 बजे है।"

शांति जवाब देती है, "मुझे नींद नहीं आ रही है।" जया चिल्लाकर कहती हैं, " अब बहुत हो गया है", और

शांति रोने लगती है।

ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया
शांति सुबह 3 बजे उठती है। उसकी बेटी जया सो रही है। शांति बिस्तर पर नहीं जाना चाहती, उसे नींद नहीं आ रही है	शांति सुबह 3 बजे से अपने घर मे यहाँ-वहाँ घूम रही है जिससे जया नींद से जाग गयी है।	जया ने अपनी मम्मी को सोने के लिए कहा। जया ने चिल्लाया। शांति रोने लग गयी है।

Talking point:

चर्चा के बिंदु

यदि जया अपनी माँ को 3 बजे यहाँ वहाँ घूमने से रोकना चाहती है, तो वह क्या कर सकती है?

1. T (ट्रिगर) बदलें:

* यदि शांति का इतनी सुबह जागना एक नई बात है तो जया को अपनी माता जी शांति को डॉक्टर को दिखाना चाहिए जिससे वह यह जान सकें कि शांति की नींद की समस्या किसी बीमारी के कारण तो नहीं है, जैसे: पेशाब में इंफेक्शन, दर्द इत्यादि।

यदि शांति की नींद की समस्या किसी **बीमारी** के कारण **नहीं है, तो:**

* शांति को दिन में जगाये रखने के लिए कुछ कार्यों की योजना बनाएं ताकि वह रात में थक कर सो जाएँ।

* दिन के दौरान व्यायाम करने के लिए शांति को प्रोत्साहित करें (जैसे, चलना)।

* हर रात, एक ही समय पर सोने की आदत का विकास करें।

* दोपहर के बाद शांति को चाय/ कॉफी न दें (इसकी जगह नींबू पानी, नारियल पानी इत्यादि दें)।

2. R (प्रतिक्रिया) बदलें:

* नरमी से शांति को याद दिलाएं कि बाहर अंधेरा हो रहा है और अभी उनके सोने का समय है; उन्हें बिस्तर पर वापस ले जाएँ ; धीमी आवाज में संगीत सुनाए या कुछ ऐसा करें जिससे शांति को राहत मिले।

* जया खुद को शांति से अपने लक्ष्य (शांति को सुलाने) पर ध्यान केंद्रित करने के लिए याद दिला सकती है। इस तरह भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करने के बजाय, यदि वह अपनी ऊर्जा का उपयोग सकारात्मक तरीके से समस्या को हल करने के लिए करेगी तो समस्या हल हो जाएगी ।

> इस बात को याद दिलाएं कि अगले सत्र में हम उनके लिए क्या कार्यनीति बनाएंगे

उदाहरण
व्यवहार: दोहराए जाने वाले सवाल

नाश्ते के बाद शिवा अपनी पत्नी पुष्पा से पूछता है, "तुम क्या कर रही हो?" पुष्पा कहती हैं, "मैं सफाई कर रही हूं।" पांच मिनट बाद, शिवा पुष्पा से दोबारा पूछता है, "आप क्या कर रही हो?" पुष्पा कहती हैं, "बर्तन धो रही हूं।" पांच मिनट बाद, शिवा फिर से पूछता है, "आप क्या कर रही हो?" पुष्पा नाराज होने लगती है और कहती है, "मैंने आपको बताया था, मैं बर्तन धो रही हूं। मुझसे एक ही सवाल बार-बार पूछना बंद करो।"
पांच मिनट बाद शिवा पुष्पा से दोबारा पूछता है, "आप क्या कर रहे हैं?" पुष्पा निराश हो जाती है और [illegible]

शिवा के उदाहरण का उपयोग करते हुए, इस पर एक साथ काम करते हैं:

सबसे पहले, पहचानें: **ट्रिगर** → **व्यवहार** → **प्रतिक्रिया**

शिवा के व्यवहार का उद्देश्य क्या हो सकता है?

यदि पुष्पा पूछताछ को कम करना चाहती है, तो शिवा के व्यवहार को ट्रिगर होने से रोकने के लिए वह किन कार्यनीतियों का उपयोग कर सकती है?

पुष्पा कौन सी अलग प्रतिक्रिया दे सकती है?

अब हम तनाव कम करने की एक तकनीक की कोशिश करने जा रहे हैं, पिछले हफ्ते हमने सिग्नल सांस सीखा था ।

- इस सप्ताह हम केंद्रित श्वास का अभ्यास करेंगे।सबसे पहले, सिग्नल सांस के बारे में सोचें। क्या आपको इस हफ्ते इसे आज़माने का मौका मिला?
- अगर आपने इसे छोड़ दिया, तो आपको कैसा महसूस हुआ ? आपने इसका उपयोग कब किया?

आप पर कैसा प्रभाव पड़ा?

- अगर आपको इसे आज़माने का मौका नहीं मिला तो क्या रुकावट आई?

कृपया कोशिश करें और सिग्नल सांस लेने का अभ्यास करें।."

10 मिनिट

तनाव का प्रबंधन 2:

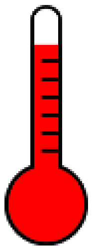
ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास

ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास तनाव को कम करने की एक उपयोगी तकनीक है:

- यह आपको शांत कर सकता है। यह आपको तनाव से छुटकारा दिला सकता है जो देखभाल करने से उत्पन्न होता है।
- संक्षेप में, यह आपको खुद पर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है, न कि रोगी की देखभाल करने पर |
- तनावपूर्ण दिन के बाद, यह आपको सोने में मदद कर सकता है।
- ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास आपके रिश्तेदार के लिए सोने के समय से पहले आराम करने का एक तरीका भी हो सकता है।
- यह आपको अच्छी तरह से देखभाल जारी रखने में मदद कर सकता है

<u>अभ्यास के पहले तनाव का मूल्यांकन</u>

"ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास " / केंद्रित श्वास के <u>पहले</u> अब आप अपने तनाव का स्तर कैसे तय करेंगे?



5 = बहुत ज्यादा **तनावपूर्ण**
4 = वास्तव में तनावपूर्ण
3 = मध्यम तनावपूर्ण
2 = थोड़ा तनावपूर्ण
1 = बिल्कुल तनाव में नहीं

1 से 5 के पैमाने पर, आप अपने तनाव का मूल्यांकन कितना करेंगे? ______

"अब हम ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास के विषय में बात करने जा रहे हैं..."

ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास: अभ्यास सत्र

आप आरामदायक स्थिति में अपनी कुर्सी पर बैठ जाएँ, उसके बाद आपको ये अभ्यास शुरू करना चाहिए। थोड़ा-सा पीछे की ओर खिसकें, और कुर्सी पर आराम से बैठ जाएँ। कुर्सी पर बैठकर, अपने शरीर और मांसपेशियों को ढीला छोड़ दे और आराम का अनुभव कीजिए।

अब एक गहरी साँस लीजिए, अपने फेफड़ों में हवा भर लें। आप अपनी साँस को तब तक रोके रखें, जब तक आपकी छाती में तनाव पैदा न हो और फिर धीरे-धीरे हवा को बाहर छोड़े। आप अपनी आँखें बंद कर लें और पुनः साँस ले। आप अपनी साँस को तब तक रोके रखें, जब तक आपकी छाती में तनाव पैदा न हो और फिर धीरे-धीरे हवा को बाहर छोड़े और आराम का अनुभव करें। अब, आप अपनी साँस को पहले की तरह समान्य स्थिति में ले आएँ।

अपने मस्तिष्क को अपनी साँस पर केंद्रित करना शुरू करें, अपनी साँस के प्रति जागरूक हो जाएँ। आप अपनी हर एक साँस पर सावधानी से ध्यान दे। इसे देखिए और इस बात से अवगत हो जाएँ कि कितनी आसानी से आपका शरीर साँस लेता है और छोड़ता है।

हर समय आपका शरीर अपने आप सांस ले रहा होता है, आपको इसके बारे में सोचना भी नहीं पड़ता है, आपका शरीर हर समय अपने आप सांस लेता है, चाहे आप सो रहे हों या जागरूक या अनजान हों ... जब तक आप जीवित हैं, आप लगातार सांस ले रहे हैं ...

और अभी आपको बस इतना करना है कि आप इस प्रक्रिया से अवगत हो जाएं, आपके शरीर की सांस लेने की यह प्रक्रिया अपने आप हो जाती है ... स्थिर लय पर ध्यान करें ... फिर से आने और बाहर जाने वाली हवा महसूस करें ... *[रुकिए]*

अपनी श्वास को स्वाभाविक और स्वतंत्र होने दें ... बिना बदलने की कोशिश किए और बिना रुकावट के प्रयास करें ... यदि आपकी श्वास धीमी है, तो इसे धीमा होने दें ... यदि यह गहरा है, तो इसे गहरा होने दें ... यदि आपका श्वास उथली है, इसे उथले रहने दो ... बस अपने शरीर को स्वयं श्वास लेते हुए देखो ...

अपनी नासिका के माध्यम से आने वाली ठंडी हवा और फिर बाहर बहने वाली गर्म हवा के बारे में जागरूक रहें ...... प्रत्येक साँस लेने और प्रत्येक साँस छोड़ने के बीच के लघु ठहराव पर ध्यान दे... अपनी छाती पर ध्यान दे क्योंकि यह साँस के साथ-साथ फैलती है और प्रत्येक स्वचालित साँस के साथ सिकुड़ती है... आपके फेफड़े का विस्तार होता है जब हवा अंदर की ओर जाती है और जब हवा बाहर निकलती है... तो साथ-साथ फेफड़े सिकुड़ते है। आप अपने पेट को उठते हुए और गिरते हुए भी देख सकते हैं ..... हर बार जब आप सांस लेते हैं और सांस छोड़ते हैं ... अपनी सांसों के प्राकृतिक लय का अनुभव करें, जैसे कि हवा अंदर आती है ... और फिर से बाहर निकलती है ...

यदि आपका मन भटकता है या आपका ध्यान कहीं और भटक जाता है, तो बस अपनी सांस लेने पर ध्यान दें ... यदि आवश्यक हो तो बार-बार ध्यान केंद्रित करें... अपने मन को अपनी सांसों पर केंद्रित रखने की पूरी कोशिश करें .....

कुछ भी नहीं बदलना है, कुछ भी नहीं करना है... बस जागरूक रहना... देखना ... गौर से देखना ... और अपने शरीर को स्वतंत्र और आसान साँस लेने की अनुमति देना ... प्राकृतिक और स्वचालित तौर से ... *[लंबा विराम]*

और अब, जैसा कि आप अपने शरीर को सांस लेते हुए देखते हैं, आप एक साधारण मानसिक सुझाव

जोड़ना शुरू कर सकते हैं, एक सुझाव जो आपको और अधिक राहत और आराम का अनुभव कराने में मदद करता है.......

अभी, जैसा कि आप अपने श्वास पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, आप कल्पना करना शुरू कर सकते हैं कि हर बार जब आप साँस छोड़ते हैं, तो आप अनावश्यक तनाव को त्याग देते हैं, नकारात्मक विचारों या चिंताओं को जाने देते हैं.....बस इन सभी को जाने दें

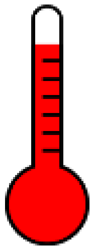
अपने आप को ताज़ा, सकारात्मक और स्वस्थ विचारों और भावनाओं में साँस लेने की अनुमति दें अच्छे से साँस लें ... बुरे विचारों को बाहर निकाल दें ... और इसलिए प्रत्येक पूर्ण श्वास चक्र के साथ, आप अपने शरीर और मन दोनों में अधिक आराम और अधिक राहत को अनुभव कर सकते है....

प्राकृतिक मानसिक और शारीरिक सफाई का आनंद लें जो आपकी श्वास आपको ला सकती है, यह क्रिया आपको आराम और विश्राम की गहरी स्थिति में ले जाने देती है ... जो यह श्वास आपके लिए मानसिक शांति और तसल्ली ला सकती है। उसका 1 मिनट तक आनंद लें। *[लंबा विराम]*

एक पल में, आप अपनी आँखें खोलने जा रहे हैं और अधिक सामान्य, सतर्क, और व्यापक-जागृत अवस्था में लौटेंगे··· [रुकें] मैं चाहूंगा कि आप आराम से एक अच्छी, गहरी, ताज़ा और स्फूर्तिदायक साँस लें, खिंचाव करें और अपनी आँखें खोलें...... "

<u>अभ्यास के बाद तनाव का मूल्यांकन</u>

"ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास " / केंद्रित श्वास के बाद अब आप अपने तनाव का स्तर कैसे तय करेंगे?



5 = बहुत ज्यादा तनावपूर्ण
4 = वास्तव में तनावपूर्ण
3 = मध्यम तनावपूर्ण
2 = थोड़ा तनावपूर्ण
1 = बिल्कुल तनाव में नहीं

Q! **1 से 5 के पैमाने पर, आप अपने तनाव का मूल्यांकन कितना करेंगे? ___**

चर्चा करें:

- क्या आपके तनाव क
- यह अनुभव आपके
- क्या आप ऐसे समय

इस सप्ताह प्रत्येक दिन कम से कम एक बार " ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास " करने के लिए देखभाल करने वालों को प्रोत्साहित करें। जांचें कि वे वेबसाइट का उपयोग कर सकते हैं और यदि ऐसा है तो उन्हें लिंक दें। यदि वे वेबसाइट का उपयोग नहीं कर सकते हैं, तो क्या वे एक सीडी या रिकॉर्डिंग पसंद करेंगे?

सारांश

आज, हमने इस बारे में बात की है:

- व्यवहार का उद्देश्य
- शारीरिक समस्याओं को दूर करना
- ट्रिगर- व्यवहार - प्रतिक्रिया का सिलसिला
- तनाव को कम करने की तकनीक: ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास

"हमने जो चर्चा की है, उसके बारे में सोचकर, क्या आज के सत्र से कोई जानकारी है जिसे आप किसी और के साथ साझा करना चाहते हैं (उदाहरण के लिए एक परिवार का सदस्य, एक दोस्त या पड़ोसी)"।

अगले सप्ताह के लिए: इसे अभ्यास में लाना

Key Point:

मुख्य बिंदु: **यह महत्वपूर्ण है कि अपने रिश्तेदार के लिए आप अपने व्यवहार का ट्रिगर-व्यवहार-प्रतिक्रिया पैटर्न को रिकॉर्ड करने का प्रयास करें।इसे नियमित रूप से रिकॉर्ड करने से यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या कठिनाइयाँ आ रही हैं और यदि यह मदद नहीं कर रहा है तो आगे** किन **बदला**वों को हमें करना चाहिए

श्वास पर ध्यान **केंद्रित करना:**

- हर रात सोने से पहले,अपने रिश्तेदारों के साथ यदि संभव हो तो यह अभ्यास करने की कोशिश करें। देखें कि, क्या यह मदद करता है।

व्यवहार अभिलेख:

- अपने रिश्तेदार के व्यवहारों के तीन अलग-अलग घटना के लिए पृष्ठ 21 पर व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने का प्रयास करें जिसे आप बदलना चाहते हैं।

START: व्यवहार अभिलेख

इसे अभ्यास में लाना

- आपको ऐसा करने का अवसर कब मिलेगा?
- क्या समस्या हो सकती है?
- इसको आसान कैसे बना सकते हैं?

व्यवहार का रिकॉर्ड

कृपया इन पृष्ठों का उपयोग उन चीजों को लिखने के लिए करें जो आपके रिश्तेदार करते हैं (या जो आप करते हैं) और वे नीतियाँ जिन्हें आप आज़माते हैं।

दिन	**सुबह / दोपहर /रात**	वहाँ पर **कौन-कौन था?**	**ट्रिगर**	**व्यवहार**	**प्रतिक्रिया**	**आपने क्या** कार्यनीति **अपनाई?**	**क्या हुआ??**

व्यवहार का रिकॉर्ड

दिन	सुबह / दोपहर /रात	वहाँ पर कौन-कौन था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	क्या हुआ??

टिप्पणियाँ