

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 2:

ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ



**Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under CC 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.

ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತ

ಪು. 4

ನಡವಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ

ಪು. 5

'ಪ್ರಚೋದಕ - ವರ್ತನೆ - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಚಕ್ರ

ಪು. 8

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 2: ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ

ಪು. 16

ಸಾರಾಂಶ

ಪು. 19

ಅಧಿವೇಶನ 1 ನ್ನು ಮರುಸೃಷ್ಟಿಸಿ: ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ.

- ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:
- ಮರೆವು
- ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು
- ಕಾಳಜಿಯು ತರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 1: ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರು

Q. ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಾಯಿತೇ?

<ul style="list-style-type: none">• ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?• ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು?• ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?	<ul style="list-style-type: none">• ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?• ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ?
---	--

ವರ್ತನೆ ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ?

- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ, ನಡವಳಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವು ಏಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ನೀವು ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಪದೇ ಪದೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ, ಬೇಸರದಿಂದ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ, ಇದರರ್ಥ ಅವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ.

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:**
 - ಮರೆವು.
 - ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದುದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಹತಾಶೆ.
 - ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಂಘಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
 - ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ.



ವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ

ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದರಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶ

- Q. ಈಗ ನಾವು ಮತ್ತೆ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಯಾವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?
- Q. ವರ್ತನೆಯು ದಿನದ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ?
- Q. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಏನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?
- Q. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ, ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- Q. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಚಂಚಲ ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- Q. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ನೀವು ಅವಳನ್ನು / ಅವನನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರಾಂಪ್ತ ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

- ನಡವಳಿಕೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಯಾವ ಸಮಯ? ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೇ:
 - ನೋವು
 - ಬಾಯಾರಿಕೆ
 - ಬೇಸರ
 - ಚಿಂತೆ
 - ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಅವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
- ಯಾರಾದರೂ ಯಾರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಭಯಭೀತರಾಗಬಹುದೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ದೂರವಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಏನು:
 - ಸ್ನಾನ
 - ಶೌಚಾಲಯ
 - ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಲೋಚನೆ

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲು ಅಥವಾ ತಪ್ಪೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:

1. **ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು:** ಉದಾ. ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕುಗಳು (ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ನೋವು ಉರಿಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು, ಮೋಡ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನ ವಾಸನೆಯ ಮೂತ್ರ), ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನೋವು ಅಥವಾ ಜ್ವರ.



2. **ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು,** ಅವರು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ?



3. **ಸಂವೇದನಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯ:** ಉದಾ. ಶ್ರವಣ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ



ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

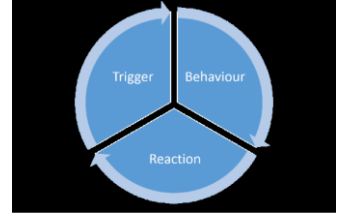
ಪ್ರಚೋದಕ-ವರ್ತನೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚಕ್ರ

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ವರ್ತನೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು.

ವರ್ತನೆಗೆ ಮೊದಲು **ಪ್ರಚೋದಕಗಳು** ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು:

- ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಂತಹ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಉದಾ. ಸ್ನಾನ).
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ **ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳು** (ಉದಾ. ದಿನ, ಋತು ಮಾನ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯ).
- ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ **ಸುಳಿವುಗಳು**, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಬಹುದು.

ವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ.

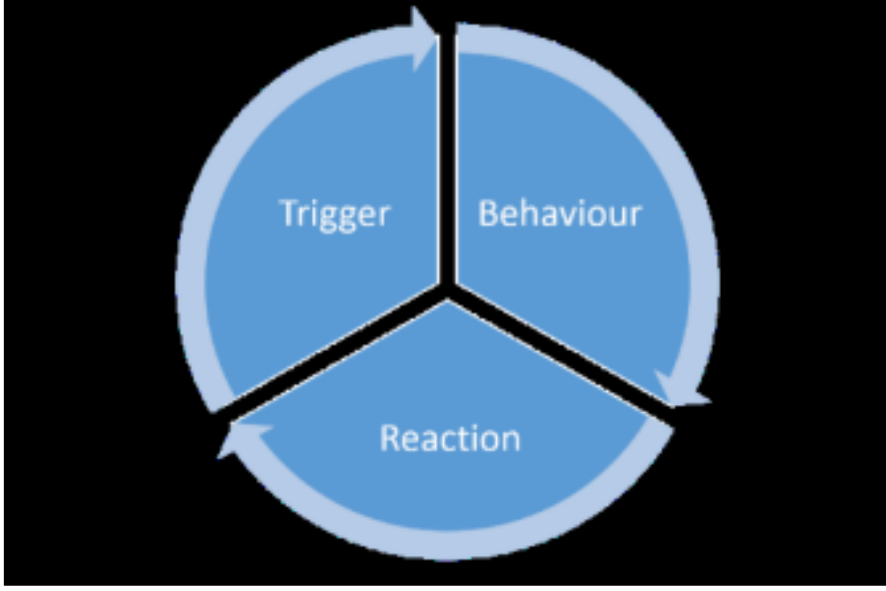


ವರ್ತನೆಯ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ **ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ**ಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಅವುಗಳು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವರ್ತನೆಯ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಚೋದಕಗಳು-ವರ್ತನೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದನ್ನು ಚಕ್ರ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ:



ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾವು ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವರ್ತನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು..

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ಮೆಮೊರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ:

ಜಾನ್ ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಪೀಟರ್ ಜೊತೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪೀಟರ್ ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಂಡು, ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಜಾನ್‌ಗೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಪೀಟರ್‌ಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಪೀಟರ್ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಜಾನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಚೋದಕ-ವರ್ತನೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ದಾಖಲೆ ಮಾಡುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆ

ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸೋಣ:

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ, ಜಿಮ್ ಕೀ ಹುಕ್ ನಿಂದ ಕಾರಿನ ಕೀಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ಯಾಟ್‌ಗೆ, "ನಾನು ಡ್ರೈವ್‌ಗಾಗಿ ಹೊರಟಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ಯಾಟ್ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಿಮ್ "ನೀವು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಾರಿನ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಯಾಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸರಿ, ನಾವು ಸವಾರಿಗೆ ಹೋಗೋಣ ಆದರೆ ಓಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ" . ಪ್ಯಾಟ್ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡಲು ಜಿಮ್ ಅನುಮತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಯಾಟ್ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ .

ದಿನಾಂಕ / ವಾರದ ದಿನ	ಸಮಯ	ವ್ಯಕ್ತಿ (ಗಳು) ಪ್ರಸ್ತುತ	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8	ಪ್ಯಾಟ್ ಜಿಮ್	ಜಿಮ್ ಕಾರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಕೀಲಿಗಳು ಪ್ಯಾಟ್ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾನೆ	ಜಿಮ್ ಕೀಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಜಿಮ್ ಕೂಗುತ್ತಾ ಕಾರಿನ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ	ಪ್ಯಾಟ್ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಓಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ಯಾಟ್ ಜಿಮ್‌ನನ್ನು ಡ್ರೈವ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ನೀವು ಈ ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಈಗ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸೋಣ (ಪುಟ 6 ನೋಡಿ). ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು:

1. ಇದು ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು?
2. ಪರಿಸರ ಶಾಂತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದದ್ದಾಗಿತ್ತೆ?
3. ಪರಿಸರ ಕತ್ತಲೆವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿತ್ತೆ?
4. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಒಬ್ಬನೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾರು ಇದ್ದರು?
5. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಉದಾ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಊಟ ಮಾಡುವುದು?
6. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ, ಕಂಪನಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಬ್ಧತೆಯಂತಹದನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದೀರಾ?
7. ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು:

8. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಾ (ಉದಾ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು)?
9. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ (ಉದಾ. ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯ, ಕಂಪನಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಬ್ಧ)?
10. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ?

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು:

ನಾವು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡೋಣ:

ಪ್ರಚೋದಕವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ಪ್ರಚೋದಕ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ನಾವು ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ:

ಉದಾಹರಣೆ

ಇದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಮತ್ತು ಸುಸಾನ್ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೇನ್, ಅವಳ ಮಗಳು ಮಲಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸುಸಾನ್ ಮನೆಯಾದ್ಯಂತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಜೇನ್‌ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೇನ್ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ, ಅವಳು ನಾಳೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ದಿನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಜೇನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಅಮ್ಮ, ನೀವು ಮತ್ತೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗಬೇಕು, ಅದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3 ಗಂಟೆ." "ನಾನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸುಸಾನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೇನ್, "ನಾನು ಇದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾನೆ. ಸುಸಾನ್ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
<p>ಸುಸಾನ್ ಮುಂಜಾನೆ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜೇನ್ ಮಲಗಿದ್ದಾನೆ.</p> <p>ಸುಸಾನ್ ಮಲಗಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಳು ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.</p>	<p>ಮುಂಜಾನೆ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಸುಸಾನ್ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾನೆ ಜೇನ್ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.</p>	<p>ಜೇನ್ ತನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.</p> <p>ಜೇನ್ ಕೂಗುತ್ತಾನೆ. ಸುಸಾನ್ ಅಳುತ್ತಾಳೆ.</p>

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶ:

- ❖ ಮುಂಜಾನೆ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಜೇನ್ ತನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಅಲೆದಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ಟಿ (ಪ್ರಚೋದಕ) ಬದಲಾಯಿಸಿ:

- ❖ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸುಸಾನ್ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿ (ಉದಾ. ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು, ನೋವು).

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಂತರ:

- ❖ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿರುವ ಸುಸಾನ್ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಅವಳನ್ನು ಕಿರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ!
- ❖ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸುಸಾನ್ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ (ಉದಾ., ವಾಕಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್).
- ❖ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ.
- ❖ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಸುಸಾನ್ ಕೆಫೀನ್ ನೀಡಬೇಡಿ (ಬದಲಿಗೆ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಡಿಫಫೀನೇಟೆಡ್ ಮಾಡಿ).

2. ಆರ್ (ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ) ಬದಲಾಯಿಸಿ:

- ❖ ಹೊರಗೆ ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯ ಎಂದು ಸುಸಾನ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿ; ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ; ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಸುಸಾನ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ.
- ❖ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲು ಜೇನ್ ತನ್ನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಸುಸಾನ್ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮರಳುವುದು). ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಬದಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸಲು ಅವಳು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾಳೆ.

ಉದಾಹರಣೆ:

ವರ್ತನೆ: ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಜೋ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸ್ಯಾಂಡಿಯನ್ನು "ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" "ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಸ್ಯಾಂಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಜೋ ಸ್ಯಾಂಡಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, "ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" "ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೋಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಸ್ಯಾಂಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಜೋ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, "ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" ಸ್ಯಾಂಡಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು "ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೋಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ." ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಜೋ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, "ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" ಸ್ಯಾಂಡಿ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಜೋ ಅವರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ:

ಮೊದಲು, ಗುರುತಿಸಿ: ಪ್ರಚೋದಕ → ವರ್ತನೆ → ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಜೋ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಸ್ಯಾಂಡಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಜೋ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅವಳು ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು?

ಸ್ಯಾಂಡಿ ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು?

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ 2:

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ:

- ಅದು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.



- ಒತ್ತಡದ ದಿನದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದ ಮೊದಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

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



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

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ: ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ:

"ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ... ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೆಲೆಸಿ, ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲಿ ... ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಿ...

ಈಗ, ಆಳವಾದ, ಸಿಗ್ನಲ್ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ ... ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಟೆನ್ಷನ್ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ, ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ ... ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ತದನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಿ ... ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಯಕ್ಕೆ ಮರಳಲಿ ...

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ... ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಕಟ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನ ಕೊಡಿ ... ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ... ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ... ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಃ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಸುಲಭ, ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ...

ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ವತಃ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲಿ, ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಿಳಿದಿರಲಿ ... ನೀವು ಇರುವವರೆಗೆ ಜೀವಂತ, ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ...

ಮತ್ತು ನೀವು ಇದೀಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಃ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ... ಸ್ಥಿರವಾದ ಲಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ... ಗಾಳಿಯು ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ... [ವಿರಾಮ]

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಅನುಮತಿಸಿ ... ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ... ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ ... ಅದು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಳವಾಗಿರಲಿ ... ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಿಲ್ಲ, ಅದು ಆಳವಿಲ್ಲದಿರಲಿ ... ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೋಡಿ ...

ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ ... ತದನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಹರಿಯುತ್ತದೆ ... ಪ್ರತಿ ಇನ್ಹಲೇಷನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ನಿಶ್ವಾಸದ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ... ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಉಸಿರು ... ಗಾಳಿಯು ಹರಿಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ಹರಿಯುವಾಗ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ...

ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಏರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು ... ಮತ್ತು ಬೀಳುವಾಗ ... ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ... ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಬ್ಬರವಿಳಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಗಾಳಿಯು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ... ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ...

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಎಳೆದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ... ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ... ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ... ಕೇವಲ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದೆ ...

ಬದಲಾಯಿಸಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಹಿಡಿದಿಡಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಏನೂ ಇಲ್ಲ ... ಕೇವಲ ಅರಿವು ... ನೋಡುವುದು ... ಗಮನಿಸುವುದು ... ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ... ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ... [ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮ]

ಮತ್ತು ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ, ನೀವು ಸರಳವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಇದು ನಿಮಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ...

ಇದೀಗ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ, ನೀವು ಅನಗತ್ಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಹೋಗಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೋಗಲಿ ...

ತಾಜಾ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ ... ಒಳ್ಳೆಯ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ... ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಸಿರಾಟದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಆಗಲು ನೀವು ಅನುಮತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಳ ...

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ... ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಈ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಮಗೆ ತರಬಹುದಾದ ಶಾಂತಿಯುತತೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.. .. [ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮ]

ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲಿದ್ದೀರಿ... [ವಿರಾಮ] ಸರಿ, ನೀವು ಸುಂದರವಾದ, ಆಳವಾದ, ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ... "

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ 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 ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 _____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಸಾರಾಂಶ

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ನಡವಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ
- ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದು
- ಪ್ರಚೋದಕ-ವರ್ತನೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸರಪಳಿ
- ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ ತಂತ್ರ: ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು:

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಕ-ನಡವಳಿಕೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾದರಿಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಏನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ:

- ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ.



ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

- ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಂತುಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ 21 ರಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ..

START: ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು

- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶವಿದೆ?
- ಏನು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು?
- ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು?

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

ದಿನ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಮಧ್ಯಾಹ್ನ / ರಾತ್ರಿ	ಅಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇದ್ದರು?	ಪ್ರಚೋದಕ	ವರ್ತನೆ	ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?	ಏನಾಯಿತು?

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಲ

