

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 3:

ವರ್ತನೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಆವೃತ್ತಿ



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.

ಇಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

ನಡವಳಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಪು .4
ತಂತ್ರಗಳು	ಪು .5
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು	ಪು .10
ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ: ಭೌತಿಕ ಗ್ರಾಂಡಿಂಗ್	ಪು .12
ಸಾರಾಂಶ	ಪು .15

ಅಧಿವೇಶನ 2 ರಲ್ಲಿ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಿ: ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ವರ್ತನೆಯ ಉದ್ದೇಶ
- ಪ್ರಚೋದಕಗಳು- ನಡವಳಿಕೆಗಳು- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚಕ್ರ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 2: ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಸಿರಾಟ

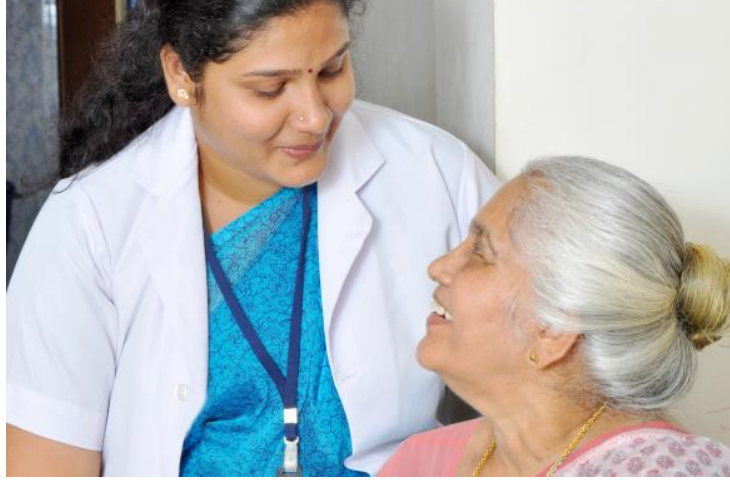
Q. ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?

<ul style="list-style-type: none">• ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು?• ಯಾವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೋಯಿತು?• ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?	<ul style="list-style-type: none">• ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?• ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ನಡವಳಿಕೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

• ಈಗ ನೀವು ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದೀರಿ, ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ
ಬದಲಾಯಿಸುವ ವರ್ತನೆ. ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳಿವೆ:

- ವರ್ತನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
- ನಡವಳಿಕೆಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವರ್ತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.



- ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ವರ್ತನೆ (ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ) ಬಹುಶಃ ದೂರ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

ಸಣ್ಣ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಿ. ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

ಅವರು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ, ಜನರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆ

ಲಿಂಡಾ ಊಟ ಮಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು, ಸಂಭವನೀಯ ಗುರಿ ಎಂದರೆ

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಣ್ಣ ಊಟ ವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೆನ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದರೆ, ಸಂಭವನೀಯ ಗುರಿ ಎಂದರೆ

ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ಬೆನ್ 4 ರಿಂದ 5 ರವರೆಗೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

ಮೇಲಿನ ಬೆನ್‌ನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡೋಣ.

ಉದಾಹರಣೆ

ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ವರ್ತನೆ...

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು

ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

(ಅವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ)

ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರ ಏನು?

ನೀವು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತ ಬೆನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ 5 ರವರೆಗೆ 20

ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವಿರಿ

ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆಯ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಆವರ್ತನ ಏನು?

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ

ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲು ಬಯಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಈಗ ಪರಿಗಣಿಸೋಣ:

ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ವರ್ತನೆ...

ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಾ?

ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರ ಏನು?

ಹೊಸ ನಡವಳಿಕೆಯ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಆವರ್ತನ ಏನು?

ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ

- ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದೇ?
- ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದೇ?
- ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದೇ?

ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು. ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ, ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬರೆಯಿರಿ:

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

ನೀವು ಮೊದಲು ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

- ನಡವಳಿಕೆಯು ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.
- ಯೋಚಿಸಲು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿದ್ದಾಗ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಸ್ಮರಣವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹರಿಸುವಿಕೆಯು ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ದೋಷದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ.

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ

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

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

1. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳಿಗಿಂತ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಕಠಿಣ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಉದಾಹರಣೆ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸೋಮವಾರ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಂತರ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅಥವಾ "ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ":

- ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು.
- ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವುದು, ಹೊಗಳುವುದು.
- ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿ.
2. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಿ.
3. ಪ್ರತಿಫಲವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



2. ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಉದಾಹರಣೆ:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಗಮನ ಕೊಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗಮನ ಕೊಡುವುದರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:

- ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ
- ಅಸಮಾಧಾನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ



ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು: ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ

- ಸಮಸ್ಯೆಯ ವರ್ತನೆಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ
- ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ?

ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಪೇಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ನೀವು ಬಯಸಿದ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ಇಲ್ಲ

ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ 3

Physical Grounding

ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು:

- ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಗಮನಿಸದೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಗರಿಷ್ಠ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಕ್ರಿಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್:

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.



- 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? _____

ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್: ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ

"ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಬಹುದು.

ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಅದನ್ನು ನೀವು ಮೌನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಶರತ್ಕಾಲದ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಗಳಂತೆ (like leaves in an autumn breeze) ನೀವು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಮತ್ತು, ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿರ್ಣಯಿಸದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ - 'ಏನು' ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

[ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ]

ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. [ವಿರಾಮ].

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಹಿತಕರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಬಫರ್ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ; ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಅನಾನುಕೂಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

[ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಮುಂದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿ: ಬಹುಶಃ ಗೋಡೆ, ದೊಡ್ಡ ಸರೋವರ, ಅಥವಾ ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ತೆರೆದ ಮೈದಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನಾನುಕೂಲ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾವನೆಗಳು.

[ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಈಗ ನಾವು ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ಅಕ್ಷರಶಃ ನೆಲಕ್ಕುರುಳುತ್ತವೆ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ.

[ಸುಮಾರು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಸೆರಳುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೌನವಾಗಿ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ಅದರ ಭೌತಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

[ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ: ಇದನ್ನು ಏನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ? ಇದು ಶೀತ, ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ? ಇದು ಯಾವ ಬಣ್ಣ?]

ಈಗ ಬೇರೆ ಪೀಠೋಪಕರಣ ವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ? ಇದು ಕುರ್ಚಿಗಿಂತ ತಂಪಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿದೆಯೇ?

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕಿ - ಬಹುಶಃ ಪೆನ್, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೀಲಿಗಳು, ಅಥವಾ ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ. ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿ.

[ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ: ಇದನ್ನು ಏನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ? ಅದು ಎಷ್ಟು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಇದು ಶೀತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿದೆಯೇ? ಇದು ಯಾವ ಬಣ್ಣ?]

ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅನುಭವಿಸಿ. **[15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].**

ಈಗ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ; ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. **[20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].**

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

[ಸುಮಾರು 7 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ಒತ್ತಿ; ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

[ಸುಮಾರು 7 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಈಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

[15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಈಗ ಬಿಡಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ

[5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ]. ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. [5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ.

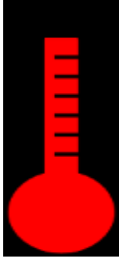
[ಸುಮಾರು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ].

ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. **[ವಿರಾಮ].**

ಉಸಿರು ಬಿಡಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ."

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ 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 ಉದ್ದೇಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

ಸಾರಾಂಶ:

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

- ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
- ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು
- ಆದ್ಯತೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ ತಂತ್ರ: ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು:

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಕ-ನಡವಳಿಕೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾದರಿಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಏನೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್:

- ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಂತುಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ 17 ರಲ್ಲಿನ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಾವು 8 ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

START: ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ **ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು**

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

ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

"ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡುವ (ಅಥವಾ ನೀವು ಮಾಡುವ) ಏನನ್ನಾದರೂ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಿದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಈ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸಿ".

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

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವರ್ತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

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

