सूत्रधार संस्करण

START

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

सत्र 4:

व्यवहार की कार्य नीतियां और अ सहायक विचार

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

व्यवहार योजना बनाने पर संक्षेप में पुनर्विचार करें	p. 4
बदलाव करने के लिए एक नए व्यवहार को चुनना	p. 5
विचारों और भावनाओं का प्रबंधन	p. 6
असहायक विचारों को बदलना	p. 10
तनाव में कमी	p. 15
सारांश	p.18

प्रत्येक सत्र के लिए:

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

5mins

सत्र 3 पर पुनर्कथन: एक व्यवहार योजना बनाना

हमने इस बारे में बात की:

- व्यवहार कार्यनीतियों का विकास करना
- प्रतिक्रियाओं को बदलकर व्यवहार में बदलाव लाना
- तनाव **का प्रबंधन** करना 3: भौतिक आधार अभ्यास तकनीक

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

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

- व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने के उनके अनुभव पर चर्चा करें।

अगर उन्होंने इसे पूरा कर लिया है:

- प्रत्येक ट्रिगर, व्यवहार और प्रतिक्रिया को बारी-बारी से देखें और देखभाल करने वाले को इस बात पर चर्चा करने और प्रतिबिंबित करने की अनुमति दें।
- समस्या के व्यवहार को होने या उसे कम करने से रोकने के लिए, वे जो कार्यनीतियाँ आज़मा रहे थे, उन्हें देखें और उनसे पूछें कि यह कैसे हुआ।
- क्या वे किसी भी तरह से योजना या कार्यनीति को संशोधित करना चाहेंगे?
- यदि कुछ हिस्से स्पष्ट रूप से अप्रासंगिक हैं तो उन्हें अनदेखा कर दें

अगर वे इसे पूरा नहीं करते हैं, तो देखभाल करने वाले को इसे पूरा करने में मदद करें। उन्हें वापस सोचने के लिए कहें। समस्या- जो भी कठिनाइयाँ हुई हैं, उनका समाधान करें जैसे

- “मेरे परिवार के सदस्य के व्यवहार में इस सप्ताह कोई भी समस्या नहीं हुई है। ”
- “लॉग में रिकॉर्ड करने का समय नहीं था। मैं बहुत व्यस्त था।"
- “मुझे समझ नहीं आया कि मुझे क्या करना था। ”
- "मैंने सिर्फ एक बार कोशिश की परंतु मैं इससे परेशान हो गया इसलिए मैं रुक गया।"

उनके साथ हाल की समस्याग्रस्त घटना की पहचान करें और इसे लिखें, उदाहरण के माध्यम से काम करें और संभावित कार्यनीतियों पर चर्चा करें। व्यवहार रिकॉर्ड का उपयोग करना जारी रखें।

20 मिनट बदलने के लिए एक नए व्यवहार को चुनना

- साथ ही जिन व्यवहारों पर हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं, उनके अलावा कुछ अन्य व्यवहार भी हो सकते हैं जिन पर आप विचार करना चाहते हैं, जिन्हें आप अपने परिवार के सदस्य या अपने आप में परिवर्तित करना चाहेंगे।

पहला चरण	व्यवहार को चुनना
नया व्यवहार जिसे मैं बदलना चाहता हूं…	
क्या मैं इसे बढ़ाना या घटाना चाहता हूं?	
दूसरा चरण	ट्रिगर्स और प्रतिक्रियाएं क्या हैं?
संभावित ट्रिगर ...	
संभावित प्रतिक्रियाएँ ...	
प्रयास करने के लिए संभावित कार्यनीतियाँ ...	

"पिछले सत्र के समान चरणों का पालन करें और एक योजना बनाएं। व्यवहार रिकॉर्ड का उपयोग करके अगले सप्ताह पर नज़र रखें। आपके पास पहले से ही कुछ विचार हो सकते हैं जिन पर हम अभी चर्चा कर सकते हैं।"

अब हम उन विभिन्न तरीकों के बारे में बात करने जा रहे हैं जिनसे हम व्यवहार और उन प्रभावों पर प्रतिक्रिया कर सकते हैं।”

विचारों और भावनाओं का प्रबंधन

- मनोभ्रंश से ग्रस्त रोगी की देखभाल करने से आप तनावग्रस्त महसूस कर सकते हैं।
- यह अपने विचार और वे कैसे हमारी भावनाओं से जुड़े होते है, इस पर ध्यान देना मददगार हो सकता है।
- **जिस प्रकार से आप किसी चीज़ के बारे में सोचते हैं वह सीधे तौर पर आपके महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है।** कुछ विचार आपको बुरे लग सकते है।

इस चक्र को बदलने के लिए सबसे **पहला कदम कठिन परिस्थितियों में होने पर** अपने आपको स्थगित करना और **अपने विचारों और भावनाओं** पर अपना **ध्यान केंद्रित करना है।**

Talking point: चर्चा के बिंदु:

विचारों और भावनाओं के बीच के संबंध को बेहतर ढंग से समझने के लिए, आप इस उदाहरण के बारे में क्या सोचते है, इस पर चर्चा करेंगे:

उदाहरण: तान्या और अमित

तान्या अपने पति अमित की देखभाल कर रही है, जोकि अल्जाइमर रोग से ग्रस्त है। अमित को तान्या के निर्देशों का पालन करना कठिन लगता है, जब वह उसकी मदद करने की कोशिश कर रही होती है।

इस स्थिति में, तान्या के विचार हैं:

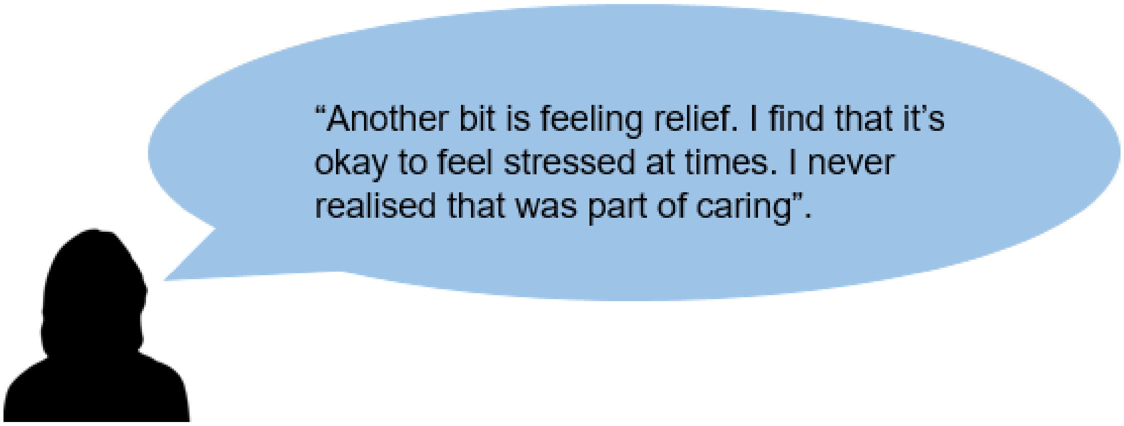
“अमित मेरी बात सुनने से इनकार कर देता है, भले ही वह कर सकता है। इस विषय पर, वह मेरी बात नहीं मानता है इसलिए तान्या दुखी और निराशा महसूस करती है ”।

“आप इस उदाहरण के बारे में क्या सोचते हैं?"

Key Point:

चर्चा के बिंदु**:**

यह सीखना कि **तनावपूर्ण परिस्थितियों में हमारे अनचाहे विचारों को** हमे कैसे **बदलना** है। हमारे तनाव और निराशा को कम करने में **मदद कर सकता है।**



एक अन्य हिस्सा है राहत को महसूस करना। मैंने पाया कि कभी-कभार तनाव को महसूस करना सामान्य है। मुझे मालूम नहीं था कि कभी-कभार तनाव को महसूस करना देखभाल करने का सामान्य हिस्सा है।

असहायक विचारों को बदलने के लिए कदम

- आपके असहायक विचारों को बदलने के तीन चरण हैं:

1. अपने वर्तमान विचारों को पहचाने और रोकें।.
2. अपने विचारों को चुनौती दें और उन्हें अधिक उपयोगी विचारों से बदलें।.
3. इस पर ध्यान दे कि, अब आप कैसा महसूस करते हैं।

चरण 1 से शुरू करते हैं:अपने वर्तमान विचारों को पहचानें और रोकें।.

- अक्सर यह इतनी जल्दी होता है कि हम अपने विचारों, भावनाओं और आसपास में क्या हो रहा है इसके बीच की कड़ी को समझ नहीं पाते हैं।
- अपने विचारों को रोकने और पहचानने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप तनावपूर्ण स्थिति में जो सोच रहे हैं, उस पर नज़र रखें।
- ऐसा करने के लिए हम एक **विचार रिकॉर्ड** का उपयोग करेंगे

विचार रिकॉर्ड

विचार रिकॉर्ड में तीन कॉलम हैं:

I) क्या हो रहा था

II) आप उस समय क्या सोच रहे थे

III) आपको उस समय कैसा लगा

"नीचे तान्याऔर अमित के उदाहरण के माध्यम से काम करते हैं"

तान्या ***का विचार रिकॉर्ड***		
स्थिति	**वर्तमान विचार**	**भावनाएं**
अमित वैसा नहीं कर रहा है जैसा मैं उसे करने के लिए कहती हूँ।	1. अमित मेरी बात मानने से इनकार करता है, भले ही वह कर सकता है।. 2. वह मुझे जानबूझकर अनदेखा कर रहा है	निराशा और उदासी

“अब इसे एक ऐसी स्थिति के साथ आजमाएँ जो आपके साथ हुई है। अपने उदाहरण के आधार पर विचार रिकॉर्ड पूरा करें

Talking point: मुझे एक हाल की तनावपूर्ण स्थिति के बारे में बताएं जहां आप अलग तरह से प्रतिक्रिया करना पसंद करेंगे।

क्या हो रहा था?	**आप क्या सोच रहे थे?**	**आपने कैसा महसूस किया?**
	देखभाल करने वाले को रोगी, कार्यनीति और खुद के बारे में विचारों की पहचान करने के लिए प्रेरित करें	उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में विस्तार जानकारी देने के लिए प्रोत्साहित करें "क्या आप मुझे कुछ और बता सकते हैं?" उन्हें समझाने के लिए उन भावनाओं को सारांशित करें।

Key Point: **जब आप किसी की देखभाल करते हैं तो मुश्किले उत्पन्न होना स्वाभाविक है और बहुत सी चीजें आपके नियंत्रण से बाहर होती हैं, लेकिन कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिनको आप नियंत्रित कर सकते हैं और सुधार सकते हैं।**

असहायक विचारों और भावनाओं की पहचान करने के बाद अगले कदम के लिए

1. उन्हें चुनौती दें और अपने विचारों को अधिक उपयोगी विचारों के साथ बदलें।.
2. अब आप कैसा महसूस करते हैं, इस पर ध्यान दें।.

“अब हम अनपेक्षित विचारों को बदलने के लिए तकनीकों के बारे में बात करने जा रहे हैं।

असहायक विचारों को बदलना

अपने विचारों को चुनौती देना और बदलना मुश्किल हो सकता है, लेकिन अभ्यास से यह आसान हो जाता है। सामान्य सोच का पैटर्न हैं जिन्हें "स्वचालित विचार पैटर्न" कहा जाता है। यहाँ कुछ विचारों को बदलने के लिए तकनीकें हैं:

1. इसे किसी और व्यक्ति के दृष्टिकोण या नजरिए से देखें।
2. अन्य लोगों से पूछें कि वे क्या सोचते हैं, उनकी क्या राय है या अधिक जानकारी प्राप्त करें।
3. आप खुद से कैसे बात करते हैं, इसे बदलें।
4. तुरंत ही किसी भी नतीजे पर न पहुंचे
5. कुछ सुखद या खुशी देने वाले विषय पर सोचने के बारे में स्वयं निर्णय लें।

आइए इन सोची-समझी तकनीकों का एक उदाहरण देखें:

उदाहरण:
सीमा 64 साल की हैं और अपनी 90 साल की माँ की देखभाल करती हैं। वह सोचती है कि वह एक अच्छी बेटी नहीं है। वह अपने माँ को छोड़कर, अपनी सहेलियों या परिचित लोगों जैसे कि: पड़ोसी से मिलने जाने पर स्वयं को दोषी महसूस करती है। सीमा सोचती है, "मुझे हमेशा अपनी माँ के साथ ही रहना चाहिए क्योंकि मेरे जाने पर उनके साथ दुर्घटना न हो जाए ? मेरी माँ ने मेरे बचपन में मेरा ख्याल

1. **इसे अलग नज़रिए से देखें:** खुद से इस तरह बात करें जैसे कि कोई आपकी परवाह करने वाला आपसे बात कर रहा हो।

हमारे उदाहरण में, जैसा कि सीमा ने खुद को घर से बाहर समय बिताने के लिए दोषी ठहराया है, वह खुद से पूछ सकती है: "मेरी अच्छी दोस्त रानी इसके बारे में क्या सोचती है - वह क्या कहेगी?" सीमा यह भी सोच सकती है कि उसकी सहेली (जो उसकी परवाह करती है) उसके बारे में सोचती है कि वह अपनी माँ को कुछ समय के लिए छोड़ दे।

Talking point: चर्चा के बिंदु

- आपको क्या लगता है कि सीमा की सहेली रानी क्या कहेंगी?
- अगर आपके दोस्त या सहेली यहाँ होते, तो वे आपसे क्या कहेंगे?
- अगर आपका दोस्त या सहेली आपकी स्थिति में होते, तो आप उनसे क्या कहेंगे?

2. **कार्रवाई करें / दूसरों से पूछें:** कुछ लोग अपने असहायक विचारों को चुनौती देने के लिए अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करना सहायक समझते हैं।

सीमा अन्य लोगों के साथ अपने विचारों के बारे में बात करके चुनौती दे सकती है कि वे इस तरह की परिस्थितियों को कैसे संभालती हैं। सीमा इस बात को परखने के लिए कि सीमा के चले जाने पर उसकी माता जी किसी समस्या/ मुसीबत में हो सकती है।सीमा अपनी माँ को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ छोड़ने की योजना बना सकती है जिस पर वह अपनी माँ को थोड़ी देर के लिये संभाल लेने के लिए भरोसा कर सकती है |

Talking point: चर्चा के बिंदु:

- क्या ऐसा कोई है जिससे आप अपनी देखभालकर्ता की भूमिका के बारे में बात कर सकते हैं?

- आपके अनुसार आपको आत्मनिर्भर होने के लिए क्या करने की ज़रूरत है?

- क्या आपको कोई चिंता है? आप अपनी चिंताओं का परीक्षण करने के लिए क्या कर सकते हैं?

3. आप खुद से कैसे बात करते हैं, इसे बदलें:

हम अक्सर बिना किसी एहसास के खुद के लिए या दूसरों के लिए नकारात्मक लेबल बनाते हैं, उदाहरण के लिए "अगर मैं हर समय वहां नहीं रह सकता हूं, तो मैं अच्छा इंसान नहीं हूं, वे जो चाहते हैं मैं उन्हें वह नहीं दे रहा हूं "।

हम यह भी मान सकते हैं कि हमें एक निश्चित तरीके से व्यवहार करना, सोचना या महसूस करना चाहिए। अक्सर हमें अपने आप से ऐसी बातें कह सकते है जैसे "मुझे यह करना चाहिए..."

> *Key Point:*
> **"** सर्वोत्तम **होना जरुरी नहीं है" और "यह महत्वपूर्ण है कि मैं खुद की भी देखभाल** करूँ **" ऐसा सोचने से आपको स्थिति को एक अलग दृष्टिकोण से देखने में मदद** मिल सकती **है।**

अगर सीमा यह सोचने की कोशिश करें कि वास्तव में "एक अच्छी बेटी नहीं होने" से उनका तात्पर्य क्या है, तो वह जानेंगी है कि वह वास्तव में असंभव की उम्मीद कर रही थी और यह उम्मीद ही खुद को विफल कर देगी |

वह यह भी बदल सकती है, "मुझे हमेशा माँ के साथ रहना चाहिए", "मेरी माँ मेरा वहाँ होना पसंद करती है, लेकिन वह दूसरों के साथ भी रहने से खुश रह सकती है, और अगर मैं एक ब्रेक लेकर अच्छा और बेहतर महसूस कर पाऊँ तो यह हम दोनों के लिए बेहतर रहेगा |"

Talking point:

- क्या आपके मन में कभी इस तरह के विचार आते हैं?
- क्या आप अपनी परिस्थिति के बारे में कुछ और तरीके से सोच सकते हैं?

4. कोशिश करे कि जब आप किसी भी चीज़ के बारे में सोचें तो "सब कुछ ठीक है" या "कुछ भी ठीक नही है":

विभिन्न विकल्पों के बारे में सोचने के लिए खुद को याद दिलाएं। ऐसा मत समझिए कि यदि आप पूरी तरह से कुछ नहीं कर सकते हैं, तो ; यह सब करने लायक ही नहीं है।

क्या सीमा घर से बाहर नहीं जाने के अन्य विकल्पों पर विचार कर सकती थी? क्या उसे ऐसा लगता है कि वह या तो एक अच्छी बेटी है या बिल्कुल भी अच्छी बेटी नहीं है?

5. कुछ सुखद सोचने के बारे में निर्णय लें

यह महत्वपूर्ण है कि सीमा उन सभी अच्छी चीजों को पहचाने जो वह कर रही है और वह कितनी समस्याओं का सामना कर रही है।

Talking point: चर्चा के बिंदु:

- क्या आपके मन में कभी इस तरह के विचार आते हैं?

- मुझे अपने रोगी/ परिवार के सदस्य की देखभाल के बारे में कुछ अच्छी बातें बताएं

- अब हम विचार रिकॉर्ड में दो और कॉलम जोड़ने जा रहे हैं ताकि कुछ चुनौतीपूर्ण और अनपेक्षित विचारों को जोड़ा जा सके और नई भावनाओं पर ध्यान दिया जा सके:

"अब अपने स्वयं के उदाहरण के साथ चुनौती देने की कोशिश करते हैं"

- फॉर्म के माध्यम से देखभाल करने वाले से बात करें और जांचें कि उन्होंने प्रत्येक शीर्षक को समझा है ?
- जांचें कि उनके पास काम करने के लिए एक उदाहरण है।
- उन्हें एक काल्पनिक उदाहरण के साथ बक्से में भरने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें बताएं कि हम उन्हें अगले सप्ताह में उनका विचार रिकॉर्ड देखना चाहेंगे।

क्या हो रहा था?	आप क्या सोच रहे थे?	आपने कैसा महसूस किया	एक वैकल्पिक प्रतिक्रिया क्या होगी ...	अब आपको कैसा महसूस हो रहा है?

10 मिनट

तनाव का प्रबंधन करना 4: *निर्देशित कल्पना*

- गाइडेड इमेजरी/ निर्देशित कल्पना तनाव को कम करने की एक तकनीक है जो आपको दैनिक चिंताओं से "मुक्त करके" शांति का अनुभव कराती है।

"अब हम एक नई तनाव कम करने की तकनीक की कोशिश करने जा रहे हैं, पिछले हफ्ते हमने भौतिक आधार सीखी। इस सप्ताह हम निर्देशित कल्पना का अभ्यास करेंगे |

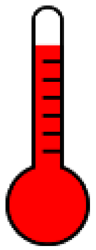
सबसे पहले, भौतिक आधार के बारे में सोचें। क्या आपको इस हफ्ते इसे आज़माने का मौका मिला?
अगर आपने इसे किया, तो आपने इसे कैसे पाया? आपने इसका उपयोग कब किया? आप पर कैसा प्रभाव पड़ा?

अगर आपको इसे आज़माने का मौका नहीं मिला, तो इसे करने में क्या रुकावट हुई ?
कृपया प्रयास करें और भौतिक आधार का अभ्यास करें। "

- यह एक शांत वातावरण में किया जाना चाहिए जहां आप परेशान नहीं हों।
- कुछ लोग शाम को बिस्तर पर जाने से पहले इस प्रकार के व्यायाम का अभ्यास करते हैं। लेकिन शुरुआत में इसे दिन के अलग-अलग समय मे अभ्यास करना बेहतर रहता है।
- आप जितना अधिक अभ्यास करेंगे, यह उतना ही उपयोगी होगा।

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

"निर्देशित कल्पना के पहले अब आप अपने तनाव का स्तर कितना 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? ____**

"अब हम निर्देशित कल्पना अभ्यास के विषय में बात करने जा रहे हैं..."

निर्देशित कल्पना: अभ्यास सत्र

यह एक निर्देशित विश्राम कल्पना अभ्यास है। सबसे पहले, अपने आप को एक आरामदायक स्थिति में लाएं। बस अपनी कुर्सी पर बैठें। कुछ पल के लिए सांस रोककर, अपनी आँखें बंद करें और गहरी सांस लें।

और अब एक और गहरी साँस लें ... साँस को रोक कर रखे ... जब तक आप अपनी छाती में थोड़ा तनाव महसूस न करें और फिर जाने दें ... आराम करें ... अपने शरीर की सभी मांसपेशियों को ढीला, और शिथिल होने दें। बस अपने आप को विश्राम की सुखद लहरों को प्रवाहित करने की अनुमति दें, अपने शरीर के प्रत्येक हिस्से में सुख और आराम का अनुभव कीजिए ... जिसमें आपकी बाहें और हाथ शामिल हैं ... आपकी गर्दन और कंधे ... आपका मस्तिष्क और आपके चेहरे की सभी मांसपेशियां ..

और जैसा कि आप शांति से आराम करते हैं, स्वतंत्र रूप से और समान रूप से सांस लेते हैं, अपनी छाती की मांसपेशियों को ढीला और शिथिल होने दे ... और फिर आपका पेट और आपकी पीठ ... दोनों आपकी ऊपरी पीठ और पीठ के निचले हिस्से ... आपके कूल्हे और पैर। ...अपने पैरों के माध्यम से विश्राम की धारा/ बहाव को अपने पैरों के निचले भाग और टखनों में अनुभव कीजिए।...

और जैसा कि मैंने आपसे बातें करना जारी रखा है, विश्राम की ये लहरें आपके पूरे शरीर में फैल सकती हैं ... हर कोशिका में गहराई से प्रवेश कर रही हैं ... लेकिन अब आप चाहे जितना भी आराम महसूस कर रहे है, यह आपको और भी अधिक आराम महसूस करवाएगा। अब, ...

हालांकि आपका ध्यान समय-समय पर भटक सकता है, बस इसे उन कल्पना/ चित्रों पर वापस लाएं, जिनका मैं वर्णन करने जा रहा हूं।

अब कल्पना करे कि आप एक बहुत बड़ा दरवाजा खोलने जा रहे हैं ... जैसे ही दरवाजा खुलता है, आप खुद को दूसरी जगह ले जाते हैं। आप एक घास के मैदान में कदम रखते हैं ... एक शांत, शांत घास का मैदान। और घास के मैदान के बीच में बहती एक छोटी घुमावदार नदी है और नदी के हर तरफ ऊंचे, छायादार पेड़ हैं ...

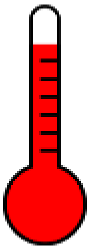
अब कल्पना करें कि आप, अभी इस नदी के किनारे बैठे है ... आप एक पेड़ के तने के पास बैठते हैं और आराम कर रहें हैं ... हल्के नीले आकाश और सफेद बादलों को देखें, नीचे चमकती सुखद किरणों के साथ सूरज की गर्मी महसूस करें ... यह एक सुंदर, सुखद, शांतिपूर्ण दिन है ... बहुत गर्म या बहुत ठंडा नहीं हैं। हवा ताज़ी और स्वच्छ है और आप पानी की आवाज़ से चहकती पक्षियों की आवाज़ से वाकिफ हैं... यहाँ इतना शांति और शांति है ... बस अपने चारों ओर देखिए ... इस जगह की सरल सुंदरता का आनंद ले *[लंबा विराम]*

और अब नदी को और करीब से देखो। साफ, ठंडे पानी पर ध्यान दें, पानी को बहते हुए देखें ... सोचो कि पानी कहाँ से आता है और यह कहाँ जाता है फिर, जैसा कि आप ऊपर देखते हैं आप एक बहुत बड़े पत्ते को देखते हैं, पानी पर तैर रहा है और आपकी आंखें इस पत्ते का निरीक्षण करती है क्योंकि यह उस जगह के करीब, करीब और करीब आ रहा है जहां पर आप बैठे हैं ... और फिर, पत्ता आपके सामने है। अब आप खुद को इस पत्ते पर अपनी खुद की सभी चिंताओं, और अपने सभी कष्टों को इस पत्ते पर स्थानांतरित करते हुए पाते हैं।

आपकी सभी देखभाल, आपकी सभी चिंताएँ पत्ते में स्थानांतरित हो जाती हैं। और इसलिए यह पत्ता नीचे नदी में बह रही है, तैर रही है, पत्ता तुम्हारी बेचैनी को दूर करता है, ... तुम्हारी सारी परवाह और चिंता को दूर करता है... बस इसे तैरते हुए देखते रहो और इसे आगे देखो, और इससे दूर हो जाओ जब तक यह अंत में पूरी तरह से गायब न हो जाए और आप लंबे समय तक महसूस किए जाने की तुलना में अधिक आराम , और अधिक शांति को महसूस कर रहे हैं।
गहरी विश्राम की इस अवस्था के लिए आपके शरीर के सभी अंग सामंजस्यपूर्ण, सुचारू और स्वस्थ रूप से काम कर रहे हैं, स्वास्थ्य की गहरी भावना आपके मन को भर देती है। ... स्वस्थ ऊर्जा और जीवन शक्ति की भावना आपके शरीर को भर देती है और जैसा कि आप तैयारी करते हैं, विश्राम के इस विशेष स्थान को छोड़ दें, आप अपने साथ इनमें से कई सुखद भावनाओं और संवेदनाओं को ले जा सकते हैं, यह जानकर कि जैसे आप इस अभ्यास को और इसी तरह के व्यायामों का अभ्यास करेंगे, यह आपके लिए आसान हो जाएगा - अपने मन की शक्तियों का उपयोग करने के लिए ... इन सकारात्मक प्रभावों का अनुभव करने के लिए .
और अब मैं आपको 3 से 1. से पीछे की ओर गिनकर धीरे-धीरे वापस लाऊंगा। जब मैं 1 गिनता हूं, तो आप सतर्क, तरोताज़ा और आरामदायक महसूस करेंगे। ठीक है: "3," बोलने पर बहुत अधिक सतर्क; "2" बोलने पर, तरोताज़ा और आरामदायक महसूस करना; और "1," बोलने पर आप अपनी आँखें खोलते हैं और जागरूक होकर उस कमरे में लौट आते है जिसमें आप पहले से मौजूद हैं।

व्यायाम के बाद तनाव का मूल्यांकन

निर्देशित कल्पना के बाद अब आप अपने तनाव का स्तर कितना 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 का स्तर बदल गया है?
- यह अनुभव आपके लिए कैसा था?
- क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं, जब इससे मदद हुई हो?

इस सप्ताह प्रत्येक दिन कम से कम एक बार निर्देशित कल्पना का अभ्यास करने के लिए देखभाल करने वालों को प्रोत्साहित करें। जांचें कि वे CD या MP3 फ़ाइलों का उपयोग करने में सक्षम हैं?

सारांश

आज, हमने बात की है:

- व्यवहार के प्रबंधन के लिए एक योजना बनाना और उसमे बदलाव करना
- हम कैसा महसूस करते हैं, इसमें असहायक विचार कैसे योगदान देते हैं
- असहायक विचारों की पहचान और उनको रिकॉर्ड कैसे करना है
- असहायक विचारों और भावनाओं को चुनौती देने के लिए कार्यनीतियाँ
- तनाव को कम करने की तकनीक: निर्देशित कल्पना

“ 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 (जैसे कि एक परिवार का सदस्य, एक दोस्त या पड़ोसी) ”।

अगले सप्ताह के लिए: इसे अभ्यास में लाना

निर्देशित कल्पना

- दिन में कम से कम एक बार इसका अभ्यास करने की कोशिश करें और ध्यान दें कि कैसा महसूस होता है।

विचार रिकॉर्ड:

- अगले सप्ताह में तीन अलग-अलग स्थितियों के लिए पृष्ठ 20 पर विचार रिकॉर्ड पूरा करने की कोशिश करें, अनजाने विचारों को चुनौती देने के लिए याद रखें।

व्यवहार अभिलेख:

- अपने रोगी के व्यवहारों के तीन अलग-अलग घटना के लिए पृष्ठ 22 पर व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने का प्रयास करें जिसे आप बदलना चाहते हैं। उस कार्यनीति को आज़माएँ, जिसकी हमने पृष्ठ 5 पर चर्चा की थी।

START:
इसे अभ्यास में लाना

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

लोगों को यह विचार करने का समय दें कि क्या कारगर हो सकता है। खुले प्रश्न पूछें और संभावित कारणों के बारे में सोचें। यदि लोग संघर्ष कर रहे हैं तो अस्थायी सुझाव दें लेकिन जाँच लें कि ये उनके लिए उपयुक्त हैं। कार्यनीतियाँ ऐसी हो सकती हैं, जो वे पहले से ही कर रहे हैं।

विचार रिकॉर्ड

वहाँ पर **क्या हो रहा था?**	**आप क्या सोच रहे थे?**	**आपने कैसा महसूस किया**	**एक वैकल्पिक प्रतिक्रिया क्या होगी ...**	**अब आपको कैसा महसूस हो रहा है?**

विचार रिकॉर्ड

वहाँ पर **क्या हो रहा था?**	**आप क्या सोच रहे थे?**	**आपने कैसा महसूस किया**	**एक वैकल्पिक प्रतिक्रिया क्या होगी ...**	**अब आपको कैसा महसूस हो रहा है?**

व्यवहार 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 शामिल था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	क्या हुआ??

व्यवहार का रिकॉर्ड_____

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

टिप्पणियाँ