

START:

Strategies for Relatives

सत्र 6:

भविष्य के लिए योजना



सूत्रधार सूचक



कॉपीराइट 2018 लिविंगस्टन और पेनी रैपापोर्ट। गिल के अधीन लाइसेंस प्राप्त है [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/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।

बातचीत पर पुनर्विचार	p. 4
भविष्य के लिए योजना का परिचय	p. 5
देखभाल के लिए विकल्प	p. 7
अपने रिश्तेदार के शारीरिक स्वास्थ्य का प्रबंधन करना	p. 11
देखभाल योजना में कानूनी मुद्दे	p. 15
एक योजना बनाना	p. 17
तनाव में कमी करना	p. 18
सारांश	p. 21

सत्र 5 पर पुनर्विचार: बातचीत के द्वारा

हमने इस बारे में बात की:

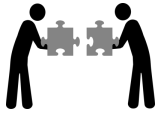
- अपने आप को प्रभावी ढंग से कैसे व्यक्त करें
- अपनी बात को सशक्त तरीके से रखने का अभ्यास करना
- याददाश्त में कमी से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ बातचीत करना
- तनाव का प्रबंधन करना 4: निर्देशित कल्पना करना

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

<ul style="list-style-type: none">• यह कैसे रहा?• क्या यह ठीक रहा?• क्या इसमें आपको कोई पैटर्न नज़र आया?	<ul style="list-style-type: none">• आपको क्या लगता है कि क्या समस्या हुई ?• यह करने से इससे भविष्य में किस बात की आसानी रहेगी?
--	---

परिचय: भविष्य के लिए योजना बनाना

- इस सत्र में, हम आपके रोगी के भविष्य के लिए योजना बनाने पर चर्चा करेंगे। इस बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आगे की योजना बनाना महत्वपूर्ण है।
- परिवार अक्सर संकट के समय में खुद को महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए पाते हैं। हालांकि, पहले से ही इसके बारे में सोचने से ज्यादा मुश्किल हो सकती है।
- संकट की स्थिति में पहले से योजना बनाने से आपको तैयारी करने में मदद कर सकती है।
बेशक, आप हमेशा इन योजनाओं को बदल सकते हैं क्योंकि कई बार चीजें बदल जाती हैं।
- हम सबसे आम चिंताओं में से कुछ पर चर्चा करेंगे:



देखभाल करने के लिए विकल्प



मनोभ्रंश से ग्रस्त रोगी के शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना



कानूनी मुद्दे

Key Point:

मुख्य बिंदु:

इसका लक्ष्य आपको अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में और देखभाल के कठिन निर्णय लेते समय आपकी मदद करना है।

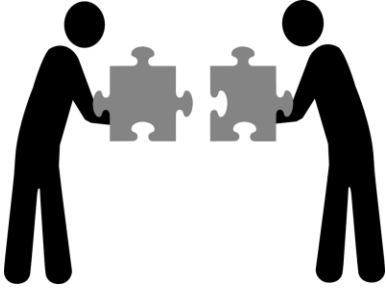
Talking point: चर्चा के बिंदु:

आइए आपसे भविष्य के किसी भी चिंता के बारे में बात करते हैं

- भविष्य में अपने रोगी की देखभाल करने के बारे में आपकी क्या-क्या चिंताएँ हैं?
- क्या आपने इन चिंताओं पर चर्चा की है और आप उन्हें कैसे संभालने की योजना बना रहे हैं?
- यदि हाँ, तो आपने क्या निर्णय लिया है?
- यदि नहीं, तो इन पर चर्चा करते समय आप किसे शामिल करना चाहेंगे?



देखभाल करने के लिए विकल्प



चर्चा के बिंदु *Talking point:*

आइए अपनी वर्तमान स्थिति पर विचार करें और यह कैसे चल रहा है:

- परिवार, दोस्तों या स्थानीय समुदाय से आपके रोगी को क्या-क्या मदद मिलती है?
- उन्हें NHS, सामाजिक सेवाओं, या स्वैच्छिक सेवाओं से क्या-क्या अन्य सहायता प्राप्त होती है?

देखभाल के विकल्प	लाभ	नुकसान
परिवार और दोस्त		
स्वास्थ्य देखभाल		
घर में देखभाल		
टेलीकेयर / सहायक तकनीक		
दिन केंद्र और क्लब		
राहत देखभाल		
अतिरिक्त देखभाल आश्रय /सहायता पर रहना		
संरक्षण गृह		

"

देखभाल के विकल्पों का सारांश

स्वास्थ्य देखभाल के लिए विकल्प

विशेषज्ञ मनोभ्रंश स्वास्थ्य सेवाएं

- मनोभ्रंश की विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाओं में मेमोरी क्लिनिक या मनोचिकित्सक, न्यूरोलॉजिस्ट या जराचिकित्सा द्वारा संचालित अन्य मनोभ्रंश सेवाएं शामिल हैं।
- यदि आपके रिश्तेदार ने इन विशेषज्ञ सेवाओं का लाभ लिया है और भर्ती रहे है, तो भविष्य में अधिक सलाह की आवश्यकता होने पर डॉक्टर आपको पुनः परामर्श लेने के लिए सलाह दे सकते हैं।
- आपके रिश्तेदार अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अपनी सामान्य सेवाओं का उपयोग

सामाजिक देखभाल के लिए विकल्प

घरेलू देखभाल सेवाएं

- घरेलू देखभाल सेवाएँ विभिन्न-विभिन्न स्तर की होती है। जैसे कि: नहाने, खाना बनाने, खाना खाने और कपड़े पहनने जैसे कार्यों के लिए, याद दिलाने से लेकर आंशिक या पूरा सहयोग देना।
- घरेलू देखभालकर्ता को प्रशिक्षित किया जाता है जिसका उद्देश्य व्यक्ति की गरिमा की रक्षा करते हुए सुरक्षित और प्रभावी ढंग से देखभाल करनी है।

टेलीकेयर / सहायक तकनीक

- यह एक इलेक्ट्रॉनिक निगरानी और समर्थन प्रणाली है जो सामाजिक सेवाओं के माध्यम से या निजी तौर पर लोगों को घर पर स्वतंत्र रूप से रहने में मदद करने के लिए प्रदान की जाती है।
- यह तब सहायक हो सकता है जब आपके रोगी को बिस्तर से गिरने का खतरा हो, किचन में गैस नॉब चालू रह गया हो, या यदि आप उनके बारे में चिंतित हो कि कहीं वे घर से बाहर न चले जाएँ या अपनी दवा लेना न भूल जाएँ।
- पोर्टेबल अलार्म और सेंसर सहित अन्य विकल्प उपलब्ध है।

सामाजिक देखभाल के लिए विकल्प

दैनिक केंद्र और क्लब

- इनमें से कुछ वृद्ध लोगों के लिए हैं और कुछ मनोभ्रंश से ग्रस्त रोगियों के लिए हैं।
- ये लोगों को सामाजिक, शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय रहने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, उनमें व्यायाम, संज्ञानात्मक उत्तेजना या संगीत इत्यादि।
- कभी-कभी मरीज़ को कहीं से लाने या कहीं ले जाने (परिवहन) में मदद कर सकते हैं।
- वे देखभालकर्ता को ब्रेक दे सकते हैं।

राहत देखभाल

- यह देखभालकर्ताओं को ब्रेक लेने का अवसर देता है।
- आवासीय राहत तब होती है जब आपके रोगी एक देखभाल घर या अस्पताल में रहते हैं।
- घर में राहत है, जहां कोई आपके घर पर आपके रोगी के साथ रहता है या उन्हें कहीं बाहर ले जाता है जब जब आपको अवकाश मिलता है।

आवासीय देखभाल के विकल्प

अतिरिक्त देखभाल आश्रय

- यह लोगों को अपने स्वयं के घर में रहने के लिए सक्षम बनाता है लेकिन अतिरिक्त समर्थन और आश्वासन भी प्रदान करता है।

24 घंटे की देखभाल

- एक आवासीय घर 24 घंटे व्यक्तिगत देखभाल की सहायता उपलब्ध कर सकता है।
- एक नर्सिंग होम, विशेषज्ञ नर्सिंग प्रदान कर सकता है।

Key Point:

चर्चा के बिंदु: देखभाल के बारे में निर्णय, व्यक्तिगत और जटिल हैं। हमने इस सत्र के अंत में अतिरिक्त तथ्य रिकॉर्ड की प्रतियां लगाई हैं जो परिवार के सदस्यों की टिप्पणियों को दर्शाता है जिन्होंने ये निर्णय लिए हैं।

आपके रोगी के शारीरिक स्वास्थ्य का प्रबंधन करना



- जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, वे स्वास्थ्य की शारीरिक समस्याओं का अधिक अनुभव करते हैं। याददाश्त की कमी से ग्रस्त लोगों को अक्सर उनके शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए विशेष मदद की आवश्यकता होती है। इस सहायता में निम्न बातें शामिल हो सकते हैं जैसे:
 - डॉक्टर से मिलने की, उनकी तारीखें याद दिलाना
 - जब वे डॉक्टर के पास जाएँ तब उनके साथ जाना
 - चिकित्सा देखभाल के बारे में निर्णय लेने में उनकी मदद करना
 - अपनी राय या सलाह देना, या उनकी ओर से निर्णय लेना।

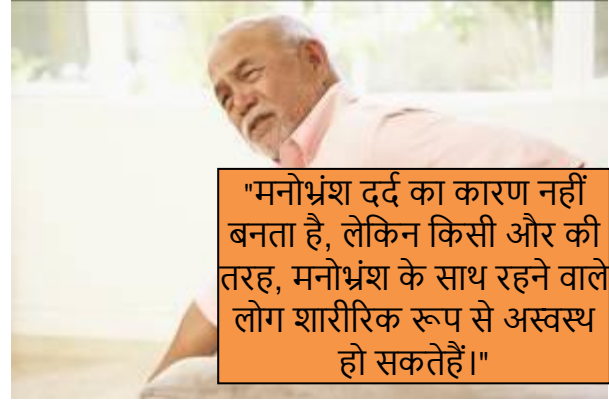
Key Points:

मुख्य बिंदु:

- मनोभ्रंश वाले लोग अक्सर अपने स्वास्थ्य के बारे में निर्णय लेते हैं (या योगदान करते हैं)।
- आप इन मुद्दों की चर्चा अपने दोस्तों, परिवार के सदस्यों और स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के साथ कर सकते हैं ताकि निर्णय लेने में आपकी मदद हो सके।
- रोगी की बीमारी के शुरुआती चरणों में अपने रोगी के साथ इन मुद्दों पर चर्चा करना मददगार हो सकता है ताकि आप जान सकें कि वे क्या चाहते हैं।

दर्द का प्रबंधन

- मनोभ्रंश से ग्रस्त रोगी आपको यह बताने में असमर्थ हो सकते हैं कि उन्हें दर्द है।
- यदि मनोभ्रंश के रोगी को दर्द हो तो आप उनके व्यवहार में बदलाव देख सकते हैं कि, वे चिड़चिड़े और दुखी हो सकते हैं या अपने सामान्य रूप से भिन्न हो सकते हैं।



- आमतौर पर दर्द को सही दर्द निवारक और अन्य तरीकों जैसे मालिश और अच्छे नर्सिंग देखभाल के माध्यम से प्रबंधित किया जा सकता है।
- दर्द प्रबंधन के लिए आप और आपके रिश्तेदार समझौता करने पर विचार करें। कुछ दर्द निवारक दवाइयाँ लोगों को मदहोश कर सकती हैं: कुछ लोग खुद को सूखा महसूस कर सकते हैं और कम दर्द में होते हैं, लेकिन दूसरों को नहीं होता।

Talking point:

आइए तीन चीजों के बारे में सोचें जो आप यह पता लगाने के लिए कर सकते हैं कि क्या आपका रिश्तेदार दर्द में है:

1. _____

2. _____

3. _____

Key Point:

जब आपको लगता है कि आपके रोगी दर्द से परेशान हैं, तो स्वास्थ्य पेशेवरों को बताने से न डरें। क्योंकि आप शायद उन्हें सबसे ज्यादा अच्छे तरीके से जानते हैं।

अगर मुझे कुछ हो गया तो क्या होगा?

- यदि आप अचानक अपने रोगी की देखभाल नहीं कर सकते (शायद इसलिए कि आप खुद बीमार थे) और कोई वैकल्पिक योजना नहीं थी, तो कई देशों में सामाजिक सेवा किसी भी प्रकार की आवश्यक आपातकालीन देखभाल की व्यवस्था करेगी लेकिन ऐसी सुविधा भारत में नहीं है।
- कुछ लोग योजना बनाते हैं कि अगर उनके साथ कुछ होता है, और वे ऐसी स्थिति में अपने रोगी की देखभाल नहीं कर पाते हैं तो उस समय पर क्या होगा।
- आप अपने परिवार के साथ मनोभ्रंश के रोगी के भविष्य के बारे में चर्चा कर सकते हैं ताकि आप सब मिलजुल कर इस बात का फैसला करें कि मुख्य देखभालकर्ता के अक्षम/ बीमार होने या मृत्यु होने की परिस्थिति में कौन मनोभ्रंश के रोगी की देखभाल करेगा और इसकी क्या आर्थिक व्यवस्था रहेगी।
- देखभालकर्ता आपातकालीन कार्ड योजना विदेश के अधिकांश क्षेत्रों में संचालित है। देखभालकर्ता के पास एक कार्ड होता है, जिससे आपात स्थिति में वे (या उनके साथ कोई व्यक्ति) 24 घंटे उपलब्ध रहने वाली हेल्पलाइन पर कॉल कर सकते हैं, जिससे आपसी सहमति से रोगी की देखभाल का प्रबंध हो सके।

“योजना के बारे में जानने के लिए विवरण इस सत्र के साथ प्रदान की गई तथ्य पत्रियों में हैं”



भविष्य के लिए निर्णय

- ऐसे समय के लिए योजना बनाना जब याददाश्त की कमी से ग्रस्त मरीज अपनी देखभाल के बारे में अपने निर्णय नहीं ले पाता है।



Talking point:

चर्चा के बिंदु

Example

83 वर्षीय तुलसी को कई सालों से याददाश्त की समस्या है। उसकी दो बेटियाँ हैं, ज्योति और प्रिया। तुलसी के डॉक्टर ने ज्योति को बताया कि तुलसी की याददाश्त में कमी होने की संभावना है। ज्योति ने अपनी माताजी के भविष्य से जुड़े फैसलों के बारे में अपनी बहन प्रिया के साथ बात करने का निर्णय किया।

ज्योति : मैंने पिछले हफ्ते माँ के डॉक्टर से मिली थी और उन्होंने मुझे बताया कि शायद माँ की याददाश्त में कमी हो जाएगी।

प्रिया: आप जानती हैं, डॉक्टर हमेशा सही नहीं होते हैं। मुझे नहीं लगता है कि आपको इस पर चिंता करनी चाहिए।

ज्योति: लेकिन डॉक्टर ने कहा कि हमें जल्द ही कुछ निर्णय लेने की जरूरत है। अगर हम इस पर चर्चा करते हैं तो इससे मुझे अच्छा महसूस होगा।

प्रिया: मुझे नहीं लगता है कि इस बारे में कोई बात करनी है। हम चीजों को संभाल सकते हैं जैसे-जैसे वह सामने आती हैं।

ज्योति: मैं अब इस पर चर्चा करना पसंद करूंगी। मुझे लगता है कि अगर हम आखिरी समय तक का इंतजार करते हैं, तो बहुत देर हो जाएगी। मैं जानती हूँ कि यह आसान नहीं है, लेकिन इसको

- क्या आपने इसी तरह के मुद्दों के बारे में सोचा है या चर्चा की है?
- अगर आपने किया, तो यह कैसे हुआ? क्या यह मददगार था?
- क्या आपने ज्योति या प्रिया के साथ की पहचान की है?

देखभाल योजना में कानूनी मुद्दे

मानसिक क्षमता क्या है?

- कानून में, लोगों को एक सूचित निर्णय लेने के लिए पर्याप्त रूप से समझने में सक्षम होना चाहिए। यदि कोई ऐसा नहीं कर सकता है, तो उसे निर्णय लेने की मानसिक क्षमता की कमी कहा जाता है।
- अटॉर्नी की एक स्थायी शक्ति स्थापित करने का एक कारण यह है कि यदि कोई डिमेंशिया वाला व्यक्ति भविष्य में एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम नहीं है, तो उन्होंने पहले से ही किसी ऐसे व्यक्ति को चुन लिया है जो उनके लिए यह निर्णय ले सकता है।



अटॉर्नी की स्थायी शक्ति (एलपीए)

- जिस किसी के पास अभी भी क्षमता है, वह किसी अन्य व्यक्ति (जो तब अटॉर्नी कहा जाता है) को अपनी ओर से कार्रवाई करने के लिए कानूनी दस्तावेज पूरा कर सकता है।
- स्मृति समस्याओं वाले लोग आमतौर पर परिवार के सदस्य या करीबी दोस्त को अपने वकील के रूप में नियुक्त करते हैं
- अटॉर्नी की स्थायी शक्ति (एलपीए) के दो प्रकार हैं:
 - *संपत्ति और वित्तीय मामले LPA*: वकील को वित्तीय और संपत्ति के मामलों के बारे में निर्णय लेने की शक्ति देता है, जैसे कि बैंक खाते का प्रबंध करना और बिलों का भुगतान करना।
 - *स्वास्थ्य और कल्याण LPA*: वकील को स्वास्थ्य और व्यक्तिगत कल्याण के बारे में निर्णय लेने की शक्ति देता है, जैसे कि दिन-प्रतिदिन की देखभाल, चिकित्सा उपचार, या जहां व्यक्ति को रहना चाहिए।
- एक स्वास्थ्य और कल्याण LPA केवल तब प्रभावी होता है जब कोई निर्णय लेने की क्षमता का अभाव होता है। एक संपत्ति और वित्तीय मामले LPA पंजीकृत होने के तुरंत बाद प्रभावी हो सकते हैं, यहां तक कि किसी के पास अभी भी क्षमता है, जब तक कि वे अन्यथा निर्दिष्ट न करें।

उन्नत निर्णय

- बहुत से लोग सोचते हैं कि भविष्य में वे बहुत अस्वस्थ हो गए तो उनकी देखभाल कैसे और कहाँ की जाएगी। उदाहरण के लिए, चाहे वे घर पर रहना पसंद करें, या अस्पताल या नर्सिंग होम में रहें और वे किस तरह का इलाज चाहते हैं या नहीं चाहते हैं।
- परिवार और दोस्तों के साथ इस पर चर्चा करना मुश्किल हो सकता है। स्मृति समस्याओं और उनके परिवारों वाले कुछ लोगों को इन चर्चाओं में मददगार लगता है, जबकि अन्य पसंद नहीं करते हैं।
- यह जानना बहुत मुश्किल हो सकता है कि भविष्य में कोई कैसा महसूस करेगा या क्या होगा।
- मानसिक क्षमता अधिनियम किसी को भी अग्रिम निर्देश बनाने की क्षमता के साथ अनुमति देता है, विशेष उपचार को निर्दिष्ट करना जो वे नहीं चाहते हैं, क्या उन्हें भविष्य में मानसिक क्षमता की कमी हो सकती है
- यदि उनके पास क्षमता नहीं है और आप उनके वकील हैं, तो आप एक अग्रिम देखभाल योजना बना सकते हैं। अग्रिम निर्णय का उपयोग केवल तभी किया जाएगा जब इसे बनाने वाला व्यक्ति उस समय यह तय करने में सक्षम न हो कि उपचार की आवश्यकता है या नहीं।

भविष्य के लिए योजना बनाने के टिप्स

1. आपको जितनी जल्दी हो सके उतनी जानकारी उपलब्ध कराने की जरूरत है। यदि संभव हो तो उस व्यक्ति के साथ चर्चा करें जिसकी आप परवाह करते हैं (या विचार करें कि वे क्या चाहते थे):
 - अगर वे बहुत बीमार हो जाते हैं या अपने जीवन के अंत में उनका इलाज कैसे करना चाहते हैं?
 - क्या ऐसे उपचार हैं जो वे प्राप्त करना चाहते हैं या मना करना चाहते हैं?
 - यदि वे निर्णय नहीं ले सकते हैं तो उन्हें क्या डर हो सकता है?
 - क्या उन्हें चिकित्सा उपचार के बारे में कोई विशेष चिंता या भय है?
2. अपने परिवार, दोस्तों और डॉक्टर से उन फैसलों के बारे में पूछें जो आपके और आपके रिश्तेदार के लिए महत्वपूर्ण हैं।
3. LPA पर हस्ताक्षर करें और अग्रिम निर्देश या देखभाल योजनाएं जो सटीक रूप से निर्णयों को दर्शाती हैं।
4. चर्चा के बारे में डॉक्टर को सूचित करें और अपने अग्रिम निर्णयों की प्रतियां साझा करें।

Key Point:

यदि आपके रिश्तेदार इन मुद्दों के बारे में बात नहीं कर सकते हैं, तो सोचें कि उन्होंने अतीत में क्या कहा होगा और उनके लिए क्या महत्वपूर्ण था और उनके मूल्यों पर विचार करें।



एक योजना बनाना

- अगले कुछ महीनों में संभावित तनावपूर्ण स्थिति या कठिन निर्णय की पहचान करें

- इस सत्र से कौन-सी जानकारी आपकी मदद कर सकती है?

- आगे क्या जानकारी उपयोगी हो सकती है?

10 मिनट

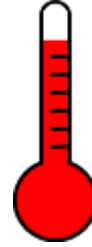
तनाव का प्रबंधन 6:

निर्देशित कल्पना



व्यायाम के पहले तनाव का मूल्यांकन

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 तनावपूर्ण नहीं

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

निर्देशित कल्पना

हम निर्देशित विश्राम कल्पना अभ्यास शुरू करने वाले हैं। जल्द ही, मैं आपके लिए एक आरामदायक दृश्य का वर्णन करूंगा। लेकिन सबसे पहले, सुनिश्चित करें कि आप अपनी कुर्सी पर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जायें।

अपनी आँखें बंद करें, और एक गहरी साँस लें, अपनी साँस कुछ क्षणों के लिए रोक ले... और फिर अपनी साँस छोड़ दे, और आराम करें।

अब जैसा कि मैं आपसे बात करना जारी रखता हूँ, आप अपने शरीर और मन में शांति का अनुभव करें ... अपने कंधों, बांहों और हाथों में किसी भी अनावश्यक तनाव को त्याग दें....

अपने कंधों, हाथों, और अपनी उंगलियों को ढीला छोड़ दे और तनाव को कम होता महसूस करें।

अपने कंधों से अपनी गर्दन को पीछे की ओर करके ढीला छोड़ दे ... जैसे-जैसे तनाव कम होगा ... आपके गर्दन और मस्तिष्क को आराम मिलेगा ... और आपके चेहरे, आपके मुँह, जीभ और जबड़े को भी। विश्राम की स्थिति को अपने शरीर के बाकी हिस्सों ... अपनी छाती ... पेट ... और पीठ के नीचे प्रवाहित होने दें।

महसूस करें कि आपके शरीर की सभी मांसपेशियां ढीली और शिथिल हो रही हैं। आराम की भावनाओं को अपने पैरों, टखनों और पैरों में प्रवाहित करें। बस अपने पूरे शरीर को ढीला, और तनावमुक्त होने दें। और अब ... कल्पना करें कि आप समुद्र के पास हैं।

बस अपने आप को समुद्र के किनारे किसी भी आरामदायक जगह में है ऐसा सोचे... शायद आप जिस जगह पर गए हैं या जिस स्थान पर आप जाना चाहते हैं ... यह एक रेतीला समुद्र तट या एक चट्टानी समुद्र तट हो सकता है ... आप एक घाट पर हो सकते हैं... आपके द्वारा चुनी गई कोई भी जगह ठीक है।

अपने चारों ओर देखो ... आप क्या देखते हो? क्या आप इसे अपने मन में स्पष्ट रूप से देख सकते हैं? क्या आप समुद्र की विशालता को नोटिस करते हैं ... शायद आप एक बड़ी मछली जैसे कि डॉल्फिन या व्हेल को तैरते हुए देखते हैं ... अब गहरी साँस लें, ताज़ी समुद्री हवा की खुशबू सूँघें ... सूरज की गर्मी और ठंडी हवा महसूस करें ... कितनी शांति और सुकून महसूस हो रहा है...

और अब ध्वनियों को अधिक करीब से सुने ... विशेष रूप से लहरों की ध्वनि। लहरों की आवाज़ पर पूरा ध्यान दें और ध्यान दें कि आवाज़ कितनी सुखद और आरामदायक है ... जैसा कि आप सुनते हैं कि लहरें अंदर आती हैं... और फिर से बाहर..... अंदर और बाहर की निरंतर लय लहरें ... उब और प्रवाह ... और हर बार जब लहरों में बहते हैं... आप और अधिक गहरी शिथिल होते जाते हैं ... आपकी मांसपेशियों के रूप में ढीले हो जाओ... और इस जगह की शांति आपको घेर लेती है। [लंबा विराम]

और अब कुछ मिनट ऐसा कीजिए जो आप करना चाहते हैं। शायद आप बस रेत पर लेटना चाहते हैं और सूरज को देखना चाहते हैं ...

आप समुद्र तट के किनारे चलना चाहते हैं ... या ठंडे पानी में तैर सकते हैं ... शायद आप मछली पकड़ने के लिए कुछ करना चाहेंगे ... नाव चलाना चाहते हैं ... आप समुद्र में जो भी करना चाहते हैं वह करना ठीक है ... लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं, बस जागरूक रहें ...

[प्रतिभागियों को इस कल्पना का आनंद लेने के लिए कुछ समय दें]। और अब, मैं आपको 3 से 1 पीछे की ओर गिनकर धीरे-धीरे अभ्यास की स्थिति वापस लाऊंगा, जब मैं 1 कहूंगा, तो आप सतर्क, ताज़ा और आरामदायक महसूस करेंगे।

ठीक है,

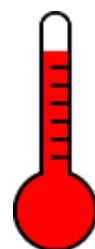
"3" बहुत अधिक सतर्क;

"2" ताज़ा और आरामदायक महसूस कर रहे हैं, और

"1" जैसे ही आप अपनी आँखें खोलते हैं और जागरूकता के साथ उस कमरे में लौट आते हैं जिसमें आप पहले से थे।

व्यायाम के बाद तनाव का मूल्यांकन

अभ्यास 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?

सारांश

आज, हमने इस बारे में बात की है:

- भविष्य के लिए योजना बनाना
- देखभाल के लिए विकल्प
- आपके रोगी के शारीरिक स्वास्थ्य का प्रबंधन करना
- देखभाल की योजना में कानूनी मुद्दे
- तनाव को कम करने की तकनीक: निर्देशित कल्पना

अगले सप्ताह के लिए: इसे अभ्यास में लाना



तनाव में कमी - निर्देशित कल्पना

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



भविष्य के लिए योजना:

- पृष्ठ 17 पर दिए गए प्रश्नों पर विचार करें और अंत में शामिल तथ्य पत्र को पढ़ें। किसी भी प्रश्न को नोट करके रख लें जिससे हम अगली बार इन पर चर्चा कर सकते हैं।

Key Point:

यदि आपके पास केवल एक अभ्यास को करने के लिए समय है, तो कृपया इस सत्र की जानकारी पढ़ें और विकल्प तथ्य पत्रक पर एक नजर डालें।



वैकल्पिक अभ्यास:

- कृपया व्यवहार और विचार रिकॉर्ड का उपयोग करना जारी रखें यदि यह ऐसा कुछ है जिसे आपने पिछले हफ्तों में उपयोगी पाया है।

START:

इसे अभ्यास में लाना

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

विचार रिकॉर्ड

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

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 अभिलेख

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 आजमाते हैं।

दिन	सुबह / दोपहर / रात	कौन कौन शामिल था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या रणनीति अपनाई?	क्या हुआ??

व्यवहार अभिलेख

दिन	सुबह / दोपहर / रात	कौन कौन शामिल था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या रणनीति अपनाई?	क्या हुआ??

