

START

Strategies for Relatives

ಅಧಿವೇಶನ 7:

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿ



ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೀ



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:

| | |
|---|-------|
| ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ಕುರಿತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ | ಪು.4 |
| ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ | ಪು.5 |
| ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಯೋಜನೆ | ಪು.7 |
| ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು | ಪು.11 |
| ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ: ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು | ಪು.13 |
| ಸಾರಾಂಶ | ಪು.15 |

ಅಧಿವೇಶನ 5 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ: ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ

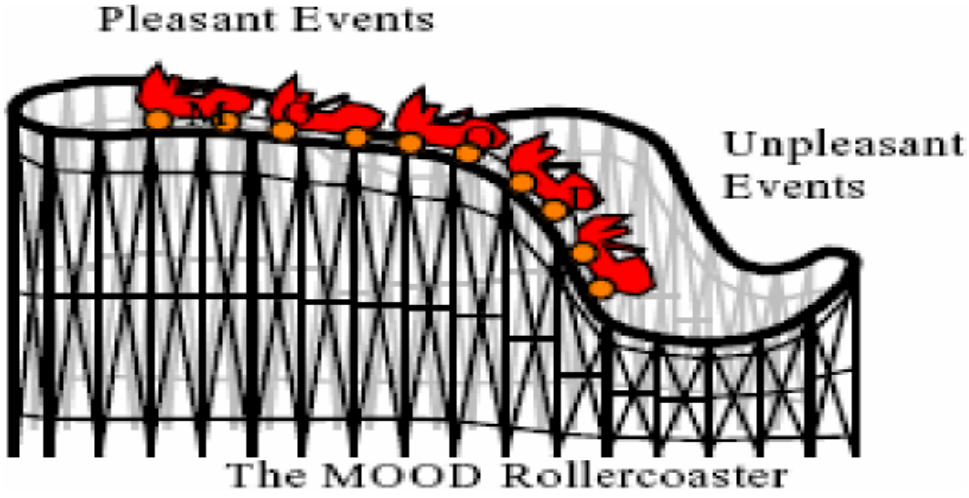
- ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:
- ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗೆ ಮಹತ್ವ
- ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ಆರೈಕೆ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು 6: ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಣ - ಸಾಗರ ಪಾರು

Q.ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲು ಪರಿಗಣಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?

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

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

- ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನದ ಕೊರತೆಯು ನಿಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.
- "ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ದಿನವು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು.



- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ರಜಾದಿನಗಳಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ನೀವು ಏನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರೋ ಅದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ

ನೀವು ಆನಂದಿಸುವ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ:

1.

2.



ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ:

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. "ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ!

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಲು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪರಸ್ಪರ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವಿರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಟಿಕ್ ಮಾಡಿ.

| ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು | ಟಿಕ್ ✓ | ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು | ಟಿಕ್ ✓ |
|---|--------|---|--------|
| ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ | | ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ | |
| ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ | | ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ | |
| ಒಂದು ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆ ಹೋಗು | | ಸಂತೋಷದ ನೆನಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ | |
| ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ / ಕೇಳಿ | | ಒತ್ತಡದ ಚೆಂಡು ಅಥವಾ ಬಬಲ್ ಸುತ್ತುಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು | |
| ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಚಹಾ / ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ. | | ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ | |
| ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾ ವ್ಯಾಯಾಮ | | ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಚಾಟ್ ಮಾಡಿ | |
| ಅಕ್ಷರಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ | | ಅಪ್ಪಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಕೈಪ್ ಬಳಸಿ ಐಪ್ಯಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ | |
| ರೇಖಾಚಿತ್ರ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು | | ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು, ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಒಗಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ | |
| ವ್ಯಾಯಾಮ ಉದಾ. ಯೋಗ, ಕುರ್ಚಿ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, ಈಜುವುದು | | ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ | |
| ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡಿ | | ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭ ಊಟ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗಳು | |
| ಉದ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ | | ನೃತ್ಯ | |
| ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಅಥವಾ ಬಿಬಿಕ್ಯು ಹೊಂದಿರಿ | | ಲೈವ್ ಸಂಗೀತಗಾರರು / ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳು / ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ | |
| DIY / ಹೊಲಿಗೆ | | ಬಿಂಗೊ | |
| ತೋಟಗಾರಿಕೆ | | ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ತಯಾರಿಸಿ | |
| ರೇಡಿಯೋ ಆಲಿಸಿ | | ದೇಶೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಉದಾ. ಟೆಬಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು | |
| ನೆಚ್ಚಿನ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ | | ಒಂದು ಲೋಟ ವೈನ್ ಅಥವಾ ಬಿಯರ್ (ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ) ಹೊಂದಿರಿ | |
| ವನ್ಯಜೀವಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರಿ | | ಕೈರ ಮಾಡಿ/ ಹಸ್ತಾಲಂಕಾರ ಮಾಡು / ಪಾದೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ | |
| ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿ | | ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಮಸಾಜ್ | |
| ಮೆಮೊರಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು / ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು | | | |
| ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: | | | |

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು: ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡೋಣ (ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ)

ನಿಯಮ ಎ: ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿರಿ: ನೆನಪಿಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್.

ನಿಯಮ ಬಿ: ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

1.

2.

3.

4.



"ಬೋನಸ್ ಎಂದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಈ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು"

ಮಾತನಾಡುವ ಅಂಶಗಳು: ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ (ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಬೇಕಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿ:

1.

2.

3.

4.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



shutterstock.com • 1457954894

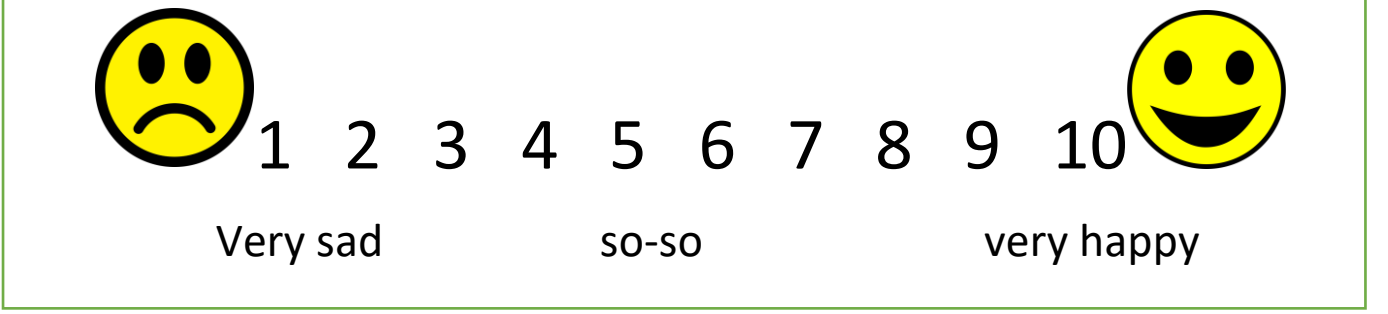
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ?
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೀರ್ಘ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈಗ ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ನೀವು ಅವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

- ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಜನೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ, ನಿಮಗೆ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದ್ದೇವೆ:

| | ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆ | |
|---|---------------|----|
| | 1. | 2. |
| • ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ? | | |
| • ಅದು ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? | | |
| • ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು? | | |
| • ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ? | | |

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ.



Q.1 ರಿಂದ 10 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದಾಖಲೆ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದೀಗ ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ನೀವು ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್

| ದಿನ | ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ? | | ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? | ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? | |
|-----|----------------------------|--|-----------------|--------------------------|--|
| | ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | | ರೇಟಿಂಗ್ (1-10) | |
| | | | | | |

10 ನಿಮಿಷಗಳು: ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ-7-ವಿಸ್ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (Stretching)

- ದಣಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಕರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.
- ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಇಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲು ಒತ್ತಡದ ರೇಟಿಂಗ್

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಾವು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

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



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

ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು: ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ:

“ಇಂದು, ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಅಥವಾ ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದದ್ದು ಸರಿ.

ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿರಿ, (2 ಸೆ ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ) ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. (ವಿರಾಮ) ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ವಿರಾಮ 2 ಸೆ) ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಈಗ, ನೀವು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಲುಪಿ. ನೀವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಿರಿ.

ಮತ್ತೆ, ನೀವು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿಗ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತಲುಪಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಲುಪಿ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಿ.

ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮುಂದಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿ.

ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು, ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ... ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಉಳಿದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ... ನೀವು ಈಗ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಟೆನ್ಷನ್ ರೇಟಿಂಗ್

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈಗ ಹೇಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

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



Q. ಈಗ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು 1 ರಿಂದ 5 ____ ಗೆ ರೇಟ್ ಮಾಡಿ

ಸಾರಾಂಶ

ಇಂದು, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ:

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ಯೋಜನೆ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು

ಒತ್ತಡ ಕಡಿತೆ ತಂತ್ರ: ವಿಸ್ಮರಿಸುವುದು

ಮುಂದಿನ ವಾರ: ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು



ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ - ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು:

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



ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿ:

ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಿ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಿದ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಿದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಾರ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುಟ 17 ರಲ್ಲಿನ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿಯ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ...

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ: ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



ಐಚ್ಛಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

- ಹಿಂದಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

START- ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರುವುದು

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

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್:

| ದಿನ | ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ? | | ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? | ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? | |
|-----|----------------------------|--|-----------------|--------------------------|--|
| | ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | | ರೇಟಿಂಗ್ (1-10) | |
| | | | | | |

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಘಟನೆಗಳ ದಾಖಲೆ ಫಾರ್ಮ್:

| ದಿನ | ನೀವು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ? | | ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು? | ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? | |
|-----|----------------------------|--|-----------------|--------------------------|--|
| | ನಿಮಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | ನಿಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು | | ರೇಟಿಂಗ್ (1-10) | |
| | | | | | |

ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

| ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು | ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? | ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? | ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ... | ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? |
|---------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | | | |

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚಿಂತನೆಯ ದಾಖಲೆ:

| ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು | ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? | ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? | ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ... | ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? |
|---------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | | | |

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? |
|-----|------------------------------------|-----------------------|---------|--------|-------------|--|----------|
| | | | | | | | |

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಲು: