

ஒருங்கிணைப்பாளர்
பதிப்பு

ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான
வழிமுறைகள்



ஒருங்கிணைப்பாளர் குறிப்பு

நீலவண்ண பெட்டியில் இருக்கும் எண்கள், இந்த அமர்வு எவ்வளவு நீளமானது என்பதைத் தெரிவிக்கும்

மஞ்சள் வண்ணப் பெட்டிகளில், குறிப்பிட்ட செயல்கள் எப்படி ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் கருத்துகளையும் விவாதங்களை உருவாக்குவதற்கான குறிப்புகளையும் கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சு பெட்டிகளில் எழுதப்பட்ட மேற்கோள்களை அப்படியே சொல்லவேண்டும்..

அமர்வுக்கு உதவிடும் பொதுவான வழிமுறைகள்

தொடங்குவதற்கு முன்பு:

* தயாராக இருங்கள்: ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் தயாராக இருங்கள். அனைத்துப் பொருட்களையும் கருவிகளையும் கொண்டுவருங்கள். பொருத்தமான இடத்தில், அமர்வுக்கு முன்பே, தனிநபர் தகவல்களை முன்னதாகவே ஒருங்கிணைத்து வைத்திருக்கவும்.

* நேரத்தைப் பின்பற்று: ஒவ்வொரு பகுதிக்கு வகுக்கப்பட்ட நேர வரையறையைப் பின்பற்ற முயற்சி செய்யவும். திட்டமிட்டுக்கொள்ள உங்களுக்கென்று கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக்கொண்டு, அமர்வைத் தொடங்குவதற்கு முன்பே பராமரிப்பாளரோடு பழகத் தொடங்குங்கள்.

* பராமரிப்பு வேலையிலிருந்து நேரம் ஒதுக்கி அமர்வில் எவ்வாறு பங்கேற்க போகிறார்கள் என்பதை பற்றி ஆலோசனை செய்யவும்.

உங்களுக்கு இவை தேவைப்படலாம்:

- * கையேடுங்கள்
- * பேனாக்கள்
- * கடிகாரம்
- * ஓய்வுதரும் ஒலிப்பேழைகள்
- * சாய்ஸ் துண்டறிக்கைகள்

பொதுவான ஆலோசனைகள்:

* நீங்கள் கையாளும் பராமரிப்பாளருக்கு இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உதாரணங்கள் பொருந்தாது என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால், பராமரிப்பாளரோடு சேர்ந்தோ அல்லது இரண்டு அமர்வுகளுக்கு இடையே கிடைக்கும் நேரத்திலோ, பொருத்தமான உதாரணங்களை யோசியுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட அமர்வு அவர்களுக்கு பொருத்தமாக இல்லையென்றால், உதாரணத்திற்கு அவர்கள் உறவினரிடம் சமாளிக்க கடினமாக இருக்கும் குணாதசிய மாற்றங்கள் ஏதும் இல்லாமல் இருப்பது அல்லது அவர்களின் எதிர்காலத்தை பற்றி முன்னதாகவே திட்டமிட்டு இருந்தால், அந்த குறிப்பிட்ட அமர்வுகளுக்கு சிறிதளவு நேரம் செலவிட்டால் போதுமானது

* பராமரிப்பாளர்களின் புரிந்து கொள்ளும் திறனிலும், கையேட்டை பயன்படுத்தும் வேகத்திலும், அவர்கள் படிப்பறிவிலும் வித்யாசங்கள் இருக்கும். ஆகையால் அவர்களுடைய வேகத்திற்கேற்ப நாம் செயல்பட வேண்டும் மற்றும் தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்கு குறிப்புகள் அழித்து உதவ வேண்டும் ஏனெனில் அது அவர்களுக்கு பாரமாகிவிடக்கூடாது தேவைப்பட்டால் ஆலோசனைகளை மறுபடியும் தெரிவிக்கவும்.

* முக்கியமான கருத்துகளையும் திட்டங்களையும் எழுதிவைத்துக்கொள்ளும்படி, பராமரிப்பாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.

* கவனமாக இருக்கவும். எந்தப் பகுதிகள் நன்கு புரிகின்றன என்பதைப் பார்ப்பதோடு, பராமரிப்பாளர்கள் எதெற்கெல்லாம் பதிலளிக்கிறார்கள் என்பதையும் கவனியுங்கள். எவையெல்லாம் நன்கு புரிந்தன, சந்தித்த சவால்கள் என்னென்ன என்பதைப் பற்றிக் குறிப்புகள் வைத்துக்கொள்ளவும்.

* பல்வேறு அமர்வுகளில் எதிர்பாராத பிரச்சனைகள் தோன்றவே செய்யும். அமர்வு முடிந்த பிறகு இவற்றைப் பதிவு செய்து வைக்கவும். பின்னர் மேற்பார்வையின் போது இவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்.

* கையேட்டில் கவனத்தைக் குவிப்பதோடு, பராமரிப்பாளர் சொல்வதைக் கேட்பதிலும் புரிந்துகொள்வதிலும் ஒரு சமநிலையைக் கொண்டுவரவும். பேசுபொருள் விவாதத்தின் போது, நேரக் கட்டுப்பாட்டை மனத்தில் வைத்துக்கொண்டு, விவாவதத்தை வழிநடத்தவும்.

முக்கிய கருத்துகள்:

* தாம் கவனித்துக்கொள்ளும் உறவினர் பற்றி, பராமரிப்பாளருக்கு ஏராளமான அனுபவங்கள் உண்டு. அதனால், அந்த அனுபவங்களை மதித்து, இந்த அமர்வுகள் அனைத்திலும் அவர்கள் தற்போது பயன்படுத்தி வரும் உத்திகளையும் அறிவையும் மேம்படுத்துங்கள்.

* இரண்டு அமர்வுகளுக்கு இடையே பல்வேறு சோதனை முயற்சிகள் செய்வது பற்றி முதல் அமர்விலேயே வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. அந்த சோதனை முயற்சிகளைச் செய்வதில் உள்ள பலன்களைத் தொடர்ச்சியாக வலியுறுத்துங்கள். அத்தகைய சோதனை முயற்சிகள் முழுமையாக முடிக்கப்பட்டவுடன், அவர்களை உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

* பராமரிப்பாளர் மற்றும் அவர் கவனித்துக்கொள்ளும் உறவினர் ஆகியோரின் நடத்தைகள், வாழ்க்கைமுறை ஆகியவற்றில் மாற்றம் கொண்டுவந்து, அவர்களே தங்களுடைய பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகள் காண உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்பதே இந்த முயற்சியின் நோக்கம். அதனால், இந்தக் கையேட்டில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதன் அடிப்படையில், அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த உத்திகளை உருவாக்கிக்கொள்ளத் தேவையான கேள்விகளை எழுப்பி உற்சாகப்படுத்த வேண்டுமே ஒழிய, இதைச் செய், அதைச் செய் என்று அவர்களுக்கு நேரடியாக வழிகாட்டக் கூடாது.

உங்களை அறிமுகம் செய்துகொண்டு, கேளுங்கள்: "ஒருசிலர் தங்களைப் பராமரிப்பாளராக கருதுகிறார்கள். வேறு சிலரோ, அவர்களுடைய உறவினர் என்ன சொல்கிறார்களோ, அதைச் செய்கிறார்கள். அதனால், உங்களை நான் எப்படிக் குறிப்பிட்டு அழைக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள்?" அவர்கள் என்ன வார்த்தை / பெயரைப் பயன்படுத்துகிறார்களோ, அதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு, அமர்வு முழுவதும் பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த கையேட்டில் நீங்கள் தேவைப்பட்டால் படம் வரையலாம் அல்லது எழுதலாம். அமர்விற்கு நடுவிலோ அல்லது முடிந்த பிறகோ இந்த கையேட்டை நீங்கள் திரும்பி காணலாம்

* இது நீங்கள் பயன்படுத்துவதற்கான கையேடு.

* இந்த அமர்வுகள் உங்களைப்பற்றியவை. நீங்கள் உங்கள் உறவினரைப் பராமரிப்பதால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை நீக்கி, உங்கள் உடல்நலத்தை மேம்படுத்துவதே நோக்கம். ஒவ்வொருவருடைய தனிப்பட்ட தேவைகளுக்கும் ஏற்ப இதை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்.

* பராமரிப்பது என்பது சவாலான பணி, அதற்குப் பல்வேறு திறன்கள் வேண்டும். மறதிநோயாளியைப் பார்த்துக்கொள்ளும் உங்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகளும் மற்றும் எதிர்வினைகளின் மீதே இந்த அமர்வுகளின் கவனம் இருக்கும். நாம்:

- மறதிநோய் பிரச்சனையோடு தொடர்புடைய நடத்தைக் மாற்றங்களை நிர்வகிப்பது எப்படி என்பதற்கான உத்திகளைப் புரிந்துகொள்வோம். இதன்மூலம், உங்களுக்கு ஏற்படும் வேதனைகள் குறையும். இவை ஏற்கெனவே பயன் படுத்தப்பட்டு, பலன் அளிப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுடைய ஓய்வு உள்பட, உடல்நலனை மேம்படுத்தும் உத்திகளையும் பார்க்கலாம்.

* 'இதையெல்லாம் நான் முன்னமேயே முயற்சி செய்து பார்த்திருக்கிறேன்' என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஒருசில உத்திகளை பயன்படுத்தவும் செய்யலாம். உங்களுக்கு தெரிந்த விஷயங்களை மேம்படுத்தவும் புதிய கருத்துகளை அறிமுகப்படுத்தவும் விரும்புவதோடு, எதெல்லாம் நன்கு பலன் தருகின்றனவோ அவற்றை கூடுதலாகவும், எவையெல்லாம் போதிய பலனைத் தரவில்லையோ அவற்றை விலக்கிவைக்கவும் சொல்லிக் கொடுக்கப் போகிறோம்.

* இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அத்தனையும் உங்களுக்குப் பயனுடையதாக இருக்கவேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஆனால், இதில் சொல்லிக்கொடுக்கப்படும் பல்வேறு அம்சங்கள் பலருக்கும் பயனைத் தந்திருக்கின்றன. அதனால், நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியை முழுமையாக மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதே எங்கள் விருப்பம்.

அனைத்து சுகாதார அமைப்பில் உள்ளது போலவே நீங்கள் கூறுவது அனைத்தும் ரகசியமாக வைக்கப்படும்

“நான் முற்றிலும் வேறொரு பின்னணியில் இருந்து வந்திருக்கலாம், மேலும் நமக்குள் வித்தியாசமான அனுபவங்கள் கிடைக்கலாம். பல பின்னணிகளைச் சேர்ந்த மக்களுடன் பணியாற்றிய அனுபவம் எனக்கு உள்ளது”.

முக்கிய கருத்து:

அனைத்துச் சிரமங்களும் மாறிவிடும் என்று கருதுவதற்கில்லை. ஆனால், ஸ்டார்ட் திட்டத்தில் கற்பவற்றை நடைமுறையில் செய்துபார்க்கும்போது, அது உடனடியாகவும் எதிர்காலத்திலும் நிலைமைகளை மேம்படுத்தும்.

“என்னிடம் எல்லா கருவிகளும் இருப்பதாக இப்போது உணர்கிறேன்.” “சில சமயங்களில், இந்தக் கையேட்டை நிதானமாகப் படித்துப் பார்ப்பேன். அமைதியும் என்னுடன் யாரோ இருப்பது போன்ற புரிதலும் ஏற்படுகிறது”

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

இந்த அமர்வில் பின்வரும் விஷயங்களைப்பற்றி காண்போம்:

* உங்கள் உறவினரது மறதி பிரச்சனையினால் ஏற்படும் நடத்தைகளை எப்படிக் கையாள்வது என்பதற்கான திறன்கள் வழங்கப்படும்.

* உங்களுக்கு உதவும் திறன்கள் மேம்படுத்தப்படும். அதில், உபயோகமற்ற சிந்தனைகளை எவ்வாறு மாற்றுவது, பிறரிடம் பேசுவது எப்படி, உறுதித்தன்மையுடன் இருப்பது எப்படி, ஓய்வு பயிற்சி மற்றும் இனிமையான பயிற்சிகளும் இதில் அடங்கும்

* உங்களுடைய உறவினர் மற்றும் உங்களுடைய எதிர்காலத் தேவைகளுக்குத் திட்டமிடுதல்.

* கடந்த காலத்தில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட திறன்களை நீங்கள் தொடர்ந்து பின்பற்ற உதவுதல்.

“ஒவ்வொரு அமர்வு முடிந்த பின்னர், அடுத்த அமர்வு தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் வீட்டில் செய்வதற்கு ஒரு பயிற்சி வழங்கப்படும். அதைச் செய்துமுடிப்பதற்கு நேரம் கிடைக்காமல் போகலாம், ஆனால் அவற்றை முடிப்பதனால், இந்த அமர்வுகளில் இருந்து கூடுதல் பலன் அடைந்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். இதன்மூலம், உங்கள் பராமரிப்பில் இருப்பவரும் நீங்களும் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வதோடு, புதிய திறன்களை முயற்சி செய்துபார்க்கவும் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.”

எட்டு அமர்வுகள் நடைபெறும்; ஒரு மணிநேரம் நீளக்கூடிய அவற்றில், பின்வரும் அம்சங்கள் இருக்கும்:

* ஒவ்வொரு அமர்விலும் விவாதிக்க ஒரு புதிய தலைப்பு.

* அமர்வுகளுக்கு இடையே முயற்சிசெய்து பார்ப்பதற்கு ஏற்ப ஒரு திட்டம்

* மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க புதிய வழிமுறை

* அமர்வுகளின் போதும் அதற்கு இடையிலும் செயற்படுத்தக்கூடிய உத்திகள்

“இந்த 8 அமர்வுகளில் என்ன நடத்தப்படும் என்பது கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தேவைப்படும் போது இதனைத் திருப்பிப் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.”

ஸ்டார்ட்

அமர்வு 1: மன அழுத்தமும் ஆரோக்கியமும்

அமர்வு 2: நடத்தகள் மாறுவதற்காண காரணம்..

அமர்வு 3: நடத்தை திட்டத்தை தயாரித்தல்.

அமர்வு 4: நடத்தை மாற்றங்களுக்கான உத்திகளும் உதவாத எண்ணங்களும்

அமர்வு 5: உரையாடல்

அமர்வு 6: எதிர்காலத்துக்குத் திட்டமிடல்

அமர்வு 7: இனிய நிகழ்வுகளும் மனநிலையும்.

அமர்வு 8: எது பயனளித்தது? எதிர்காலத்தில் திறன்களையும் உத்திகளையும் பயன்படுத்துதல்

ஸ்டார்ட்
உறவினர்களுக்கான
வழிமுறைகள்

அமர்வு 1:
மன அழுத்தமும் ஆரோக்கியமும்



இன்றைய திட்டம்

“இதுதான் உள்ளடக்க பக்கம். தேவைப்படும் போது திரும்ப பார்க்கலாம்.”
உள்ளடக்கத்துக்காக மட்டும் பாருங்கள், முழுப் பட்டியலையும் படிக்க வேண்டிய
அவசியமில்லை.

பயிற்சி அறிமுகம் P 8

மறதி ஏற்படுவதைப் பற்றி ஒரு கண்ணோட்டம் P 9

நடத்தைகளும் உணர்ச்சிகளும் P 11

பராமரிப்பதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் P 14

சமூக ஆதரவு P 16

மன அழுத்தத்தை கையாளுதல்: தி சிக்னல் பிரெத் P 17

இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம் P 19

நடைமுறைப்படுத்தல் P 20

ஒவ்வொரு அமர்விலும்:

* மீண்டும் திரும்பப் பார்ப்பதற்கு ஏதுவாக, எவையெல்லாம் நடைமுறைச் சாத்தியம் அல்லது முக்கிய உத்திகள் அல்லது திட்டங்கள் என்பதை பராமரிப்பவர்கள் எழுதிவைத்துக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

* ஒருசில உள்ளடக்கங்கள் முற்றிலும் உபயோகமற்று இருக்குமானால் அல்லது பொருந்தாது என்றால், அதை விட்டுவிடவும்.

* இறுதியில் பயிற்சிகளைக் கொடுக்கும்போது, அதற்கான திட்டம் என்ன என்பதை அவர்கள் ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்களா என்பதைச் சோதித்துப் பார்க்கவும். ஒருவேளை அந்தத் திட்டம் வெளிப்படையாகக் கொடுக்கப்படாமல் இருக்கலாம்.

* டிமென்ஷியா/மறதிநோய் என்பது மூளையின் நோய்.

* முதுமையினால் இயல்பாக வருவதல்ல மறதிநோய். இதனால், தனிநபருடைய வாழ்வில் பல்வேறு அம்சங்கள் பாதிக்கப்படலாம், அவை:

- நினைவு
- கவனம்
- சிந்தனை
- தீர்மானங்கள்
- நடத்தைகள்

* பல விதவிதமான குறைபாடுகளினால், மறதிநோய் ஏற்படலாம். அதில் பொதுவான காரணங்கள் : அல்சைமர் நோய், அதைத் தொடர்ந்து வருவது வாஸ்குலர் மறதிநோய், பின்னர் லெவிபாடி மறதிநோய்.

“டிமென்ஷியா” என்பது பொதுவான சொல்

அல்சைமர் நோய்
வாஸ்குலர் மறதிநோய்
டிமென்ஷியா வித் லெவிபாடிஸ்
பார்க்கின்சன்ஸ் நோய் டிமென்ஷியா
ஃப்ரன்டோ-டெம்பொரல்
டிமென்ஷியா



* மறதிநோயால் பலரது வாழ்க்கையில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. நோயாளியோடு, அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களும் பாதிப்படைகின்றனர். குடும்ப உறுப்பினர்கள், நோயாளிக்கு உதவிக்கொண்டு இருந்தாலும், அவர்கள் உணர்ச்சிவசப்படலாம் அல்லது குற்றவுணர்வு அடையலாம்.

* ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதம் என்பதால், மூளை விதவிதமான முறையில் பாதிப்பு அடையக்கூடும். அதனால், ஒவ்வொருவருடைய மறதிநோயும் ஒவ்வொருவிதமானது. ஆனால், பெரும்பாலும் அனைவரும், நினைவில் வைத்துக்கொள்வதிலும் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதிலும் சிரமத்தை அடைகின்றனர்.

* டிமென்ஷியா என்பது காலப்போக்கில் மோசமாகக் கூடியது, பிரச்சனைகளும் மாறப்படுகூடியது. தற்போது நீங்கள் மன அழுத்தம் அடையவில்லை என்றாலும், எதிர்காலச் சூழ்நிலைகளுக்கு உங்களை இந்தக் கையேடு தயார்படுத்தும்.

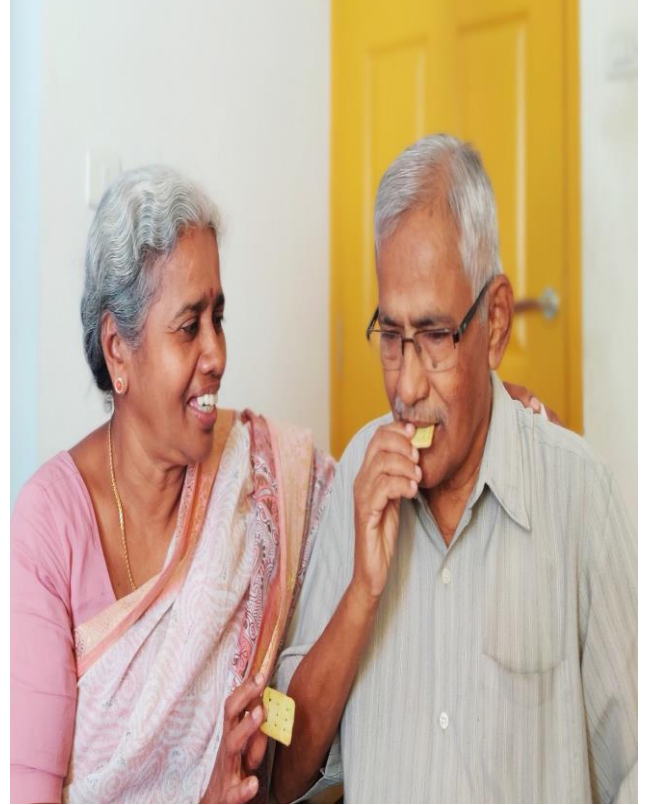
“பராமரிக்கும் வேலையென்பது, பராமரிப்பாளர் மீது செலுத்தும் தாக்கத்தை யாரும் உணர்ந்துகொண்டாற் போல் தெரியவில்லை. டிமென்ஷியா நோயாளியை 24 மணிநேரமும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை யாரும் உணர்வதில்லை . உடம்பில் வெளி காயத்திற்கு கட்டு போடுவது போல் வெறுமனே ஒரு கட்டுக் கட்டிவிட்டு, ஒதுங்கிப் போய்விடுவது போன்ற வேலையல்ல இது.”

முக்கிய கருத்து

மறதிநோயின் அறிகுறிகளை எப்படி சமாளிக்க வேண்டும் என்பதற்கான திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டால், பல்வேறு சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதற்கான நம்பிக்கை, குடும்ப உறுப்பினருக்குக் கிடைக்கும்.

அவர்கள் நடத்தைகளை வரிசைப்படுத்தச் சிரமமப்பட்டால், நீங்கள் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்:
* குடும்பம் / பொழுதுபோக்குகளில் ஆர்வம் குறைதல்
* ஒரே கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்டல்
* பிறர் உணர்வுகளை பாதிக்கும் அல்லது அவர் தன்மையற்ற விஷயங்களை கூறுதல்* அதிகமாகவோ / குறைவாகவோ / வித்தியாசமாகவோ பேசுதல்

"நீங்கள் பார்த்த மறதி நோயின் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் அல்லது நடத்தைகளை வரிசைப்படுத்துங்கள். அதில் எது மிகவும் கவலையளிப்பதோ அல்லது சிரமமானதோ, அதில் இருந்து தொடங்குங்கள்."



பேசுபொருள்:

நீங்கள் பார்த்த பிரச்சனைகளையும் அறிகுறிகளையும் எனக்கு விவரிக்க முடியுமா?

1.

2.

3.

4.

5.

* ஒருவரிடம் பார்த்து, கவனிக்கக் கூடிய ஒருவரின் குறிப்பிட்ட செய்கைகளையே, நடத்தை என்று சொல்கிறோம். மறதிநோயால் ஏற்படக்கூடிய ஒருசில நடத்தை மாற்றங்கள் இவை:

- ஒரே கேள்வியை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பது
- தாங்கள் கைமறதியாக வைத்தப் பொருட்கள் திருடப்பட்டதாக கருதுதல்
- பொதுவிடங்களில் அநாகரிகமாகச் செயற்படுதல்
- தூங்குவதில் பிரச்சனைகள்

முக்கிய கருத்து:

இந்த நடத்தைகள் நமக்கு எரிச்சல் தரலாம். மாற்றுவதும் சிரமமே. ஆனால், இவையெல்லாம் வேண்டும் என்றே செய்யப்படுபவை அல்ல என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.






* நடத்தைகள், உணர்வுகளோடு தொடர்புடையது, மேலும் அந்த நடத்தை பெரும்பாலும் நீங்கள் நினைக்கும் காரணத்தினால் ஏற்படுவது இல்லை

* ஒருசிலரால் தங்கள் உணர்வை, வார்த்தைகளில் சொல்லத் தெரியாது. அவர்களது உணர்வுக்கான வெளிப்பாடு, அவர்களுடைய நடத்தைகளாக இருக்கும்.

பேசுபொருள்:

நீங்களோ அல்லது உங்கள் உறவினரோ வெவ்வேறு உணர்வு நிலையில் இருக்கும் போது, எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட கட்டங்களில் பதிவு செய்வோம்.

பராமரிப்பாளரை பேசத் தூண்ட:
வருத்தம் - அழகை, சாப்பிடாமல் இருத்தல்,
படுக்கையிலேயே கிடத்தல் வலி - முனகுதல்,
முகத்தைக் கோணலாக்குதல்
கோபம், முகத்தை அடித்துக்கொள்ளல், நடந்துக்கொண்டே இருத்தல், முக பாவனைகள்.

உணர்வு அல்லது உணர்ச்சி	தொடர்புடைய நடத்தை
வருத்தம் 	1. குறைவாகப் பேசுதல் 2.
வலி 	1. பிறர் தொடுவதை விரும்பாதது 2.
கோபம் 	1. கூச்சலிடுதல் 2.

இப்போது பக்கம் 10இல் உள்ள நடத்தைகளைத் திரும்பப் பார்ப்போம்:

* இதில் எவையெல்லாம் உங்களுக்குக் கவலை அளிக்கிறது?

* இதில் எது மிகவும் மன அழுத்தத்தை அளிக்கிறது?

* உங்கள் உறவினரின் எந்த ஒரு நடத்தையும் உங்களுக்கு கவலை அளிப்பது போல் இல்லை என்றால், அந்த சூழ்நிலையில் உங்கள் உறவினரால் உங்களுக்கு கவலை அளிக்கும் ஏதேனும் உள்ளதா

நடத்தைகளைப் பதிவுசெய்தல்

ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தை எப்போது வெளிப்படுகிறது, அதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பதிவு செய்துவைக்கும்போது, அதில் ஒரு வகைமாதிரி தெரியவரும். அதன்மூலம், அதை நிர்வகிக்கவும் எதிர்வினையாற்றவும் புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

“நடத்தைகளைப் பதிவுசெய்யும் வழிமுறை இது. அடுத்த வாரத்தில், நீங்கள் மாற்ற விரும்பும் உங்கள் உறவினர் செய்யும் விஷயங்களை (அல்லது உங்கள் உறவினரை கவனிக்கும் போது நீங்கள் செய்யும் விஷயங்களை) எழுத இதைப் பயன்படுத்தவும். முயற்சி செய்து ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையை பற்றி எழுதவும்.”

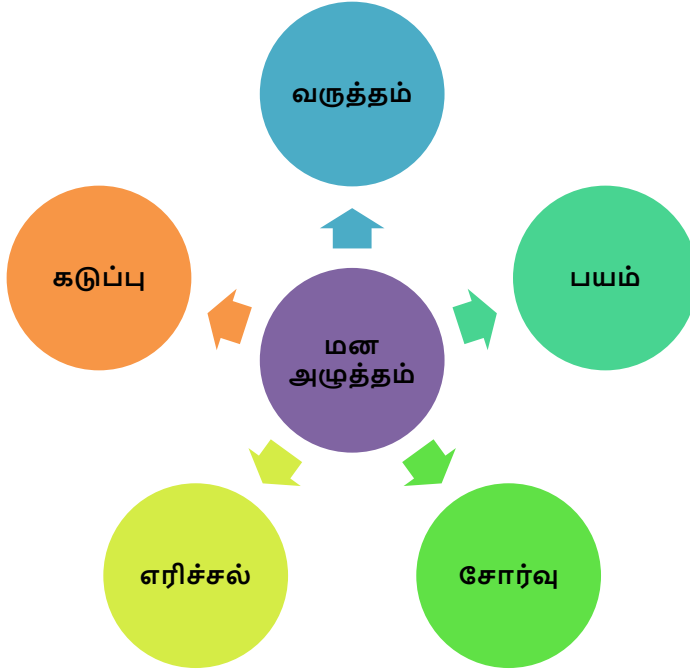
நாள்	காலை / மதியம் / இரவு	யார்யாரெல்லாம் அங்கே இருந்தார்கள்	நடத்தை	என்ன ஆயிற்று?

* மன அழுத்தம் என்பது உடல் ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் பிரச்சனையை ஏற்படுத்துவது.

* மறதிநோயாளிகளைப் பராமரிப்பது என்பது உடல் ரீதியாகவும் உணர்வு ரீதியாகவும் சோர்வடைய வைத்துவிடும்.

* மன அழுத்தம் என்பது நாளடைவில் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திலும் உடல்நலனிலும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதோடு, தூக்கத்தையும் பாதிக்கும். இந்தப் பாதிப்புகளை உங்களால் புறக்கணிக்க முடியாது என்றாலும், அதனைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளை மேற்கொள்ள முடியும்

மன அழுத்தத்தினால் வழக்கமாக ஏற்படும் எதிர்வினைகள்:



“பராமரிப்பினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை உணர்ந்துகொண்டு, அதை எப்படி நிர்வகிப்பது என்பதைப் பற்றிப் பேசப் போகிறோம். இதனைப் பல பராமரிப்பாளர்கள் அனுபவிப்பது உண்டு.”

“இதில் சில உணர்வுகளை பற்றி பேசிவிட்டீர்கள். இவையில்லாமல் வேறு உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா?”

“மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் பிற விளைவுகள்:
* உங்கள் தசைகளை முறுக்கிக்கொள்வது.
* வியர்வை ஏற்படுவது போன்றோ, ஜூரம் ஏற்படுவதுபோன்றோ உணர்தல்
* இதயம் வேகமாக அடித்துக்கொள்வது போல் தோன்றுதல்.”

முக்கிய கருத்து:

உங்கள் உறவினர் அருகே இருந்தாலும், நீங்கள் வீட்டிலேயே சுலபமாகப் பின்பற்றக்கூடிய ஒருசில புதிய திறன்களையும் உத்திகளைச் சொல்லித் தருவோம். அது அதிக நேரத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளாது.

சமூக ஆதரவு

* அடுத்தவர்களோடு பேசி எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, மன அழுத்தம் குறையும் என்பது உண்மைதான். ஆனால், உறவினரைப் பராமரிக்கும்போது, உறவினர்கள், நண்பர்களோடு பழகுவது என்பதே சாத்தியமில்லாமல் போய்விடும்.

* நீங்கள் பராமரிக்கும் நபர், இன்னொருவரிடம் இருந்து அதே கவனிப்பைப் பெறத் தயங்குவார் என்றால், அவரைப் பராமரிப்பது மிகவும் சிரமமாகத்தான் இருக்கும்.

* இந்த அமர்வுகளில் உள்ளூரில் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவிகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வீர்கள். உங்களைப் போன்ற அனுபவம் கொண்டவர்களைச் சந்திக்கவும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

* உங்களுக்கு எப்போது கொஞ்சம் ஓய்வு தேவை, உதவி தேவை என்பதை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் எப்படி தெரிவிப்பது என்பதையும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.



“குடும்பத்தின் இதர உறுப்பினர்களிடம் கூட, உதவி கேட்பது எவ்வளவு சிக்கலானது என்பதை நாங்கள் அறிவோம். அதைப் பற்றி பின்னால் வரும் அமர்வுகளில் விரிவாக பார்போம்

பேசுபொருள்:

உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கக்கூடிய சமூக ஆதரவு ஏதேனும் இருக்கிறதா? அல்லது வேறு ஏதேனும் உதவி இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று கருதுகிறீர்களா?

முக்கிய கருத்து.

மறதிநோயாளியைப் பராமரிப்பது என்பது ஓர் தனிமை நிறைந்த அனுபவமாக இருக்கத் தேவையில்லை. எப்போது உதவி அல்லது ஓய்வு தேவை என்பதை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் தெரிவிக்கலாம்.

“அமர்வுகளின் போது, மனஅழுத்தம் இருப்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது மற்றும், அதைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்றும் சொல்லிக் கொடுக்கப் போகிறோம். வெறுமனே, “மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால், ஓய்வு எடுங்கள்” என்று சொல்லப் போவதில்லை. மாறாக, அதைக் குறைப்பதற்கான கருவிகளை உங்களுக்கு வழங்கப் போகிறோம். ஒருசில உத்திகள் உங்களுக்கு உதவும், பிறருக்கு உதவாமல் போகக்கூடும். அதனால், உங்களுக்குப் பொருத்தமான உத்திகளைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இப்போது, உதவி செய்யக்கூடிய அத்தகைய ஓர் உத்தியைக் கற்கப் போகிறோம். அதற்கு “சிக்னல் பிரெத்” என்று பெயர்.”

10 நிமிடங்கள்

மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 1 : தி சிக்னல் பிரெத்



* மன அழுத்தம் தரக்கூடிய சூழ்நிலைகளில், அதைக் குறைப்பதற்கான உத்தியே தி சிக்னல் பிரெத் என்பது.

* இதனை நீங்கள் எங்குவேண்டுமானாலும், எந்த நேரத்தில் செய்யலாம். இது விரைவானது.

* இந்த உத்தியை உங்கள் உறவினரும் செய்து பார்ப்பதை விரும்புவார் என்பது நிச்சயம்.

“முதலில், தி சிக்னல் பிரெத் பயிற்சிக்கு முன்பு, இப்போது உங்களுடைய மன அழுத்த அளவை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.”

பயிற்சிக்கு முன் மனஇறுக்கத்தின் அளவு இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

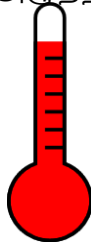
5 = மிக அதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



உங்களின் மன இறுக்கத்தின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ?

“இப்போது நாம் ஒன்றாக பயிற்சி செய்யலாம். உங்கள் நாற்காலியில் வசதியாக உட்கார்ந்து என் வழியைப் பின்பற்றுங்கள்.... “கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் படித்துவிட்டு மீண்டும் அதனை படிக்கவும்”

சிக்னல் பிரெத் : பயிற்சி



1. ஒரு ஆழ்ந்த உள்மூச்சு வாங்கவும்



2. உங்களின் தோள்கள் மற்றும் கைகளை இறுக்கிப் பிடிக்கவும். இவ்வாறு சில நொடிகள் இருக்கவும்



3. இப்போது, அது போகட்டும் மற்றும் நீங்களே உங்களுக்கு அமைதி என்று சொல்லிக் கொள்ளவும்



4. உங்களின் தாடை, தோள்பட்டை, கைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்

பயிற்சிக்குப் பின் உங்களின் பதற்றத்தின் அளவு

பயிற்சிக்கு மபின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

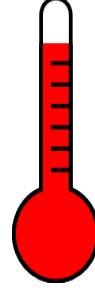
5 = மிக அதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



விவாதிக்க:

* உங்கள் மன அழுத்த அளவு மாறுபட்டதா?

* உங்கள் அனுபவம் என்ன?

* இந்த பயிற்சி உதவியிருக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட சம்பவங்களை யோசிக்க முடிகிறதா ?

உங்களின் மன இறுக்கத்தின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ?

சுருக்கம்

இன்று நாம் பேசியவை

- ✓ ஞாபக மறதி
- ✓ நடத்தை (ம) உணர்வுகள்
- ✓ பராமரிப்பதால் வரும் மன அழுத்தத்தை மேற்கொள்ளாதல்

✓ சமூக ஆதரவு

✓ மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் : சிக்னல் ப்ரீத்

“நாம் இன்று விவாதித்ததைப் பற்றி யோசித்துப் பார்த்தால், இன்றைய அமர்விலிருந்து நீங்கள் வேறு ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் ஏதேனும் தகவல் இருக்கிறதா (எ.கா. ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், ஒரு நண்பர் அல்லது அண்டை வீட்டார்)”.

ஓய்வு பயிற்சிகள் படுக்கைக்கு முன் மனதை தெளிவடைய உதவியது



சிக்னல் ப்ரீத் :

இந்தப் பயிற்சியைத் தினமும் முயற்சி செய்யவும் மற்றும் மன அழுத்தமுள்ளச் சூழ்நிலைகளில் அது உதவுகிறதா என்பதை பாருங்கள்.

நீங்கள் இந்த மன அழுத்தப்பிரச்சினைகள் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகளை உங்களின் கம்ப்யூட்டர் (அ) இணையத் தளத்திலும் காணலாம்.

<https://soundcloud.com/user-971142120/sets/start-relaxation-tracks>

✚ நடத்தைக் குறிப்பேடு :

இந்த குறிப்பேட்டைப் பயன்படுத்தி உங்களை கஷ்டப் படுத்தும் உங்கள் உறவினரின் செயல்களைக் குறிக்கவும். இதைத் தினமும் பயன்படுத்தவும்.

ஸ்டார்ட் பயன்பாட்டில் கொண்டுவரும்போது

- வழியில் எதாவது நடந்ததா ?
- எதாவது இதை இன்னும் எளிமையாக்குகிறதா ?

நாள்	காலை / மதியம் / இரவு	யார் இருந்தார்?	நடத்தை	என்ன நடந்தது?

