ஒருங்கிணைப்பாளர் பதிப்பு

ஸ்டார்ட்:

உறவினர்களுக்கான வழிமுறைகள்

அமர்வு 3:

நடத்தைத் திட்டத்தைத் தயாரித்தல்

ஒருங்கிணைப்பாளர் குறிப்பு
நீலவண்ண பெட்டியில் இருக்கும் எண்கள், இந்த அமர்வு எவ்வளவு நீளமானது என்பதைத் தெரிவிக்கும்
மஞ்சள் வண்ணப் பெட்டிகள், குறிப்பிட்ட செயல்கள் எப்படி ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும், கருத்துகளையும், விவாதங்களையும் உருவாக்குவதற்கான குறிப்புகளையும் கொண்டிருக்கும்.
ஆரஞ்சு பெட்டிகளில் எழுதப்பட்ட மேற்கோள்களை அப்படியே சொல்லவேண்டும்..

Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under CC 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.

இன்றைய திட்டம்

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

நடத்தைகளுக்கான காரணங்கள் - சென்ற அமர்வின் சுருக்கம்	p.4
உத்திகள்	p.5
எதிர்வினைகளை மாற்றுவதன் மூலம் நடத்தைகளை மாற்றுதல்	p.10
மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 3: உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சி	p.12
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	p.15

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.

5 mins

அமர்வு 2 சுருக்கம்: நடத்தை மாற்றங்களுக்கான காரணங்கள்

நாம் பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- நடத்தையின் காரணங்கள்
- தூண்டல் –நடத்தை-எதிர்வினை சுழற்சி
- மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 2: சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி

Q ! உங்களால் நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

•உங்களால் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா? அது எப்படி இருந்தது? • அதில் எந்த பகுதி உங்களால் நன்றாக செய்யமுடிந்தது •நீங்கள் அதை நிரப்பும் போது நடத்தைகளில் அல்லது நடத்தை ஏற்படும் காலங்களில் ஏதேனும் வகைமாதிரி கண்டீர்களா?	•இதை நிரப்ப என்ன இடையூராக இருந்தது? •எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால்,இதை நிரப்ப சுலபமாக இருக்கும்?

நடத்தை குறிப்பேட்டை அவர்கள் நிரப்பிய அனுபவத்தை பற்றி அவர்களுடன் விவாதிக்கவும்

அதை அவர்கள் நிரப்பி இருந்தால்:

- ஒவ்வொரு தூண்டுதலையும், நடத்தையையும், அதற்குக் ஏற்பட்ட எதிர்வினையையும் பாருங்கள். பின்னர் அதைப் பற்றி பராமரிப்பாளரிடம்
விவாதித்து என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க அனுமதியுங்கள்.

- அந்த நடத்தையை தடுக்க அவர்கள் தூண்டுதலைத் தவிர்த்திருக்கலாமா அல்லது எதிர்வினையை மாற்றியிருக்கலாமா? (அல்லது பயனுள்ள நடத்தையை ஊக்குவித்திருக்கலாமா?)
    - குறிப்பேட்டை பராமரிப்பாளர்கள் நிரப்பவில்லை என்றால், அதை இப்போது நிரப்புவதற்கு உதவுங்கள்.
    - அதில் தென்பட்ட ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தால் அதைத் தீர்த்துவைக்கவும். உதாரணமாக:
        - இந்த வாரம் என் உறவினருக்கு எந்தவிதமான நடத்தைக் நடத்தைப் பிரச்சனைகளும் இல்லை."
        - "இந்த குறிப்பேட்டை எழுதிவைக்க நேரமே கிடைக்கவில்லை. நிறைய வேலை."
        - "நான் என்ன செய்யவேண்டும் என்றே புரியவில்லை."
        - "எக்கச்சக்கமான பிரச்சனைகள், அதில் எதையெல்லாம் பதிவுசெய்ய வேண்டும் என்றே தெரியவில்லை."
    - அவர்களோடு கலந்துபேசி, சமீபத்தில் ஏற்பட்ட பிரச்சனைக்குரிய சம்பவத்தைத் தெரிந்துகொண்டு(அது சிரிய பிரச்னைகயாக இருந்தாலும்), எழுதிவையுங்கள்.
    - நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்புவதற்கு அவர்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

20mins

நடத்தை உத்திகளை உருவாக்குதல்

- தூண்டல்களையும் எதிர்வினைகளையும் பதிவுசெய்துவிட்டோம், தற்போது நடத்தைகளை எப்படி மாற்றவேண்டும் என்று உரையாடுவோம். இதில் மூன்று விதமான மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்:

  - ❖ நடத்தை அதிகரிக்கலாம்.
  - ❖ நடத்தை அப்படியே இருக்கலாம்.
  - ❖ நடத்தை குறைந்துபோகலாம்.

- உங்கள் உறவினர் நடத்தையோ (அல்லது உங்களது நடத்தையோ) கொஞ்ச காலமாக இப்படியே இருந்துள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதனை உடனடியாக மாற்றிவிட முடியும் என்று நினைப்பது சாத்தியமில்லை.

முக்கிய கருத்து: சாதிக்கக்கூடிய சின்ன இலக்குகளோடு தொடங்கவேண்டும். அந்த இலக்கு மிகத் தெளிவாக இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு நடத்தையை மாற்ற முயற்சிப்பது அவர்கள் அதை வேண்டுமென்றே செய்கிறார்கள் என்று அர்த்தமல்ல

- மாற்ற வேண்டும் என்று விரும்பும் நடத்தைகள் சிலவற்றை ஒருசிலர் எங்களிடம் விவரித்தவை இவை:

எடுத்துக்காட்டு

லட்சுமி மதிய உணவு உண்ண மறுக்கிறார், அதில் மாற்றக்கூடியது:

குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் மூன்று முறை, அவருக்குப் பிடித்த மதிய உணவை சிறிய அளவில் சாப்பிடுவதற்கு ஊக்கப்படுத்துவது.

பாண்டியன் ஒவ்வொரு மதியமும் உங்கள் பின்னால் சுற்றுகிறார் என்றால், அதில் மாற்றக்கூடியது:

வாரத்தில் மூன்று முறையாவது, மாலை 4 முதல் 5 மணி வரை, 20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு செயலில் பாண்டியன் ஈடுபடுவதை ஊக்கப்படுத்தி,அவர் உங்கள் பின்னால் சுற்றாமல் இருக்க செய்வது.

பேசுபொருள்: மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாண்டியன் எடுத்துக்காட்டைப் பார்ப்போம். அவரது நடத்தையை மாற்றுவதற்கான திட்டத்தைப் பற்றிப் பேசுவோம்:

நான் மாற்ற விரும்பும் நடத்தை...	உங்களை எங்கே சென்றாலும் பின்பற்றுவது
அதை அதிகப்படுத்த வேண்டுமா, குறைக்க வேண்டுமா?	குறைக்க
நடத்தையை மாற்றுவதற்கான உத்தி என்ன?	உங்கள் பின்னால் வராமல், நீங்களோ, உங்கள் உறவினரோ, நண்பரோ லட்சுமியுடன் இணைந்து மாலை 4 முதல் 5 மணிக்கு 20 நிமிடங்கள் இசையைக் கேளுங்கள்.
புதிய நடத்தையின் இலக்கு அல்லது அந்த நடத்தை எத்தனை முறை நடைபெற வேண்டும் ?	குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் மூன்று முறை

மறதிநோயாளிகளின் நடத்தைக்கு,பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறார்கள் என்பதும் எப்படி நடந்துக்கொள்கிறார்கள் என்பதும், நோயாளியின் அந்த நடத்தையை மாற்ற உதவும் என்பதை பராமரிப்பாளர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இப்போது நாம் மாற்ற விரும்பும் நடத்தையின் மீது கவனம் செலுத்துவோம்:

நான் மாற்ற விரும்பும் நடத்தை...	"வீட்டில் நீங்கள் பூர்த்திசெய்து வைத்துள்ள நடத்தைப் குறிப்பேட்டைப் பார்த்து, நீங்கள் மாற்ற விரும்பு நடத்தையைப் பற்றி பேசுங்கள்."
அதை அதிகப்படுத்த வேண்டுமா, குறைக்க வேண்டுமா?	
நடத்தையை மாற்றுவதற்கான உத்தி என்ன?	
புதிய நடத்தையின் இலக்கு அல்லது அந்த நடத்தை எத்தனை முறை நடைபெற வேண்டும்?	

தூண்டல்களும் மற்றும் எதிர்வினைகள் பற்றி யோசிப்போம்

அந்த நடத்தையை தூண்டும் உடல்நலம், சுற்றுசூழல் ஆகியவற்றை சார்ந்ததூண்டல்களை பற்றி மற்றும் அதன் எதிர்வினையை பற்றியும் சென்ற அமர்வில் நாம் பேசியதை பராமரிப்பாளர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

- பிரச்சனைக்குரிய நடத்தை, உங்கள் உறவினரின் உடல்நலம் தொடர்பானதா?

- உங்கள் உறவினரின் சுற்றுசூழல், பிரச்சனைக்குரிய நடத்தைக்குக் காரணமா?

- உங்களது எதிர்வினை தான் பிரச்சனைக்குரிய நடத்தைக்குக் காரணமோ?

நடத்தையை மாற்றவோ அல்லது நீங்கள் வேறுவிதமாக எதிர்வினை ஆற்றவோ உதவக்கூடிய உத்திகளை உருவாக்குவோம். யோசித்து, குறைந்தது இரண்டு உத்திகளை எழுதுங்கள்:

1.

2.

3.

4.

இதில் எதை முதலில் முயற்சிசெய்து பார்க்கப் போகிறீர்கள்? கீழே உள்ள இடத்தில் எழுதுக

❖ இந்த உத்தியைப் முயற்சிசெய்து, அதைப் பற்றி, நடத்தை குறிப்பேட்டில் எழுதி, நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று ஆராயுங்கள்.

நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் மனத்தில் குறித்துக்கொள்ள விரும்பலாம், ஆனால் அதை குறிப்பேட்டில் எழுதுவது அவசியம்

❖ பல விஷயங்களை யோசிக்கவேண்டியிருப்பதால், ஒரு உத்தியைப் பின்பற்றுவது சிரமமாக இருக்கலாம். ஆனால், அதனையே நிலையாக முயற்சி செய்யுங்கள்

" ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் விரும்பிய நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படவில்லை என்றாலும், தொடர்ச்சியாக அதே உத்தியைப் பின்பற்றவும்."

❖ முயற்சி செய்துபார்த்துத் தான் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியும். இதில் சரி அல்லது தவறு என்று எதுவுமில்லை.

"ஒரு பிரச்னை தீர்ந்தால் இன்னொன்று தோன்றும். சில சமயங்களில் நீங்கள் உருவாக்கிய உத்தி செயல்படலாம், வேறுசில இடங்களில் பயன் தராமல் போகலாம். அதனால் பொறுமையாக, இருங்கள்."நீங்கள் புது உத்திகளை யோசித்து செயல்படுத்தவும், தற்போது செய்வதை மாற்றவும் தயாராகவும் இருங்கள்.

நடத்தைக் குறிப்பேடு

உங்களுக்கு வருத்தத்தைத் தரும் மற்றும் மாற்ற விரும்பும் உங்கள் உறவினரின் நடத்தையைப்(அல்லது நீங்கள் செய்வதை) பற்றி நடத்தைப் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள். அதை மாற்ற நீங்கள் பயன்படுத்திய உத்தியையும் எழுதுங்கள்.

நாள்	காலை /மதியம் / இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தனர்	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	நீங்கள் பயன்படுத்திய உத்தி	என்ன ஆயிற்று?

எதிர்வினையை மாற்றுவதன் மூலம், நடத்தைகளை மாற்றுதல்

"இப்போது நாம் நடத்தைகளுக்குப் பல்வேறு விதமாக எதிர்வினையாற்றுவதைப் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் தாக்கத்தைப் பற்றியும் பேசப் போகிறோம்.

1. விரும்பிய நடத்தையை ஊக்கப்படுத்துவது

- நல்ல நிகழ்வுகளைவிட, கெட்ட நிகழ்வுகளுக்கே நாம் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்போம். உங்கள் உறவினரின் சிரமமான நடத்தைகளைப் பற்றி மட்டுமே யோசிப்பீர்கள். ஆனால், நல்லவை நடக்கும்போது அதை ஊக்கப்படுத்தவும் வேண்டும்.

உதாரணம்:
உங்கள் உறவினர் ஒவ்வொரு நாளும் மதிய உணவு சாப்பிட மறுக்கிறார், ஆனால், திங்கட்கிழமை மட்டும் சாப்பிடுகிறார் என்றால், அந்த 'நடத்தையைக் கொண்டாடுங்கள்'. அதற்குப் பின்வருமாறு ஊக்கப்படுத்தலாம்:

- அதிக நேரம் அவருடன் இருக்கலாம்
- நேர்மறையாக அல்லது பாராட்டும் விதமாக ஏதாவது சொல்லலாம்
- அவரிடம் கனிவாக, உதவிகரமாக மற்றும் இதமாக நடந்துகொள்ளலாம். அவர்களுக்கு பிடிக்குமானால் கட்டிப்பிடித்து அன்பை காட்டலாம்.

நல்ல நடத்தைக்கு ஊக்கமளிக்க சில குறிப்புகள்:

1. விரும்பிய நடத்தைக்குப் பிறகு உடனடியாக ஒரு வெகுமதியைக் கொடுங்கள்.
2. விரும்பிய நடத்தை நிகழும் ஒவ்வொரு முறையும் வெகுமதி கொடுங்கள்.
3. வெகுமதி உங்கள் உறவினருக்கு தனிப்பட்ட மற்றும் அர்த்தமுள்ளதா உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. விரும்பிய நடத்தை ஏற்பட்டால் மட்டுமே வெகுமதியை வழங்க முயற்சி செய்யுங்கள்

2. பிரச்சனைக்குரிய நடத்தைகளுக்கு வெகுமதி அளிக்காதீர்கள்

- உங்கள் உறவினரிடம் பிரச்னைக்குரிய நடத்தை வெளிப்படுமானால், அவருக்கு வெகுமதி அளிக்காமல் இருப்பது முக்கியம். இந்த தவறை நம்மை அறியாமல் செய்வது எளிது

எடுத்துக்காட்டு:
உங்கள் உறவினர் ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிடாமல் இருக்கிறார் என்றால், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டாம். ஏனெனில், சாப்பிடவில்லை என்றால் கவனம் கிடைக்கும் என்று அவர்கள் புரிந்துகொள்ள கூடும். அதையே மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும் கூடும். அதற்குப் பதில்:

- பிரச்னைக்குரிய நடத்தையை கண்டுக்கொள்ளாமல் இருங்கள்.
- பிரச்னைக்குரிய சூழ்நிலையில் இருந்து கவனத்தைத் திசைதிருப்புங்கள்.

பேசுபொருள்: உங்களது கடந்த வார நடத்தைப் குறிப்பேட்டைப் பார்ப்போம்:

- நீங்கள் பிரச்னைக்குரிய நடத்தைக்கு வெகுமதி அளித்தீர்களா ??

  ஆம் **இல்லை**

- அப்படியானால், எப்படி வெகுமதி அளித்தீர்கள் ?

கடந்த வாரம் பிரச்சனைக்குரிய நடத்தை வெளிப்படாத தருணங்கள் மற்றும் விரும்பிய நடத்தை வெளிப்பட்ட தருணங்கள் ஆகியவற்றை கண்டீர்களா?

நல்ல நடத்தைக்குப் வெகுமதி அளித்தீர்களா? **ஆம்** **இல்லை**

"இப்போது நாங்கள் ஒரு புதிய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பத்தை முயற்சிக்கப் போகிறோம், கடந்த வாரம் சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சியை கற்றுக்கொண்டோம். இந்த வாரம் நாம் உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி செய்வோம்.முதலில், சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி பற்றி சிந்திக்கலாம். இந்த வாரம் இதை முயற்சிக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததா?? எப்போது பயன்படுத்தினீர்கள்? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? முயற்சி செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், என்ன காரணம்? தயவுசெய்து முயற்சி செய்து சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி செய்யுங்கள். "

10mins

மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 3:
உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி(Physical Grounding)

உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சியை கவனச்சிதறல் பயிற்சி என்றும் அழைக்கலாம்

ஒரு மனஅழுத்தம் தரக்கூடிய சூழ்நிலையில் மாட்டிக்கொண்டு இருக்கும்போது, உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சியை எங்கு வேண்டுமானாலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் யாருடைய கவனத்தையும் ஈர்க்காமல் செய்யலாம்.

மன அழுத்தமான சூழ்நிலையில் உங்களுடைய எதிர்வினையை இதன்மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

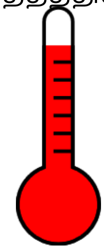
இது எளிமையான பயிற்சி என்றாலும், அதிக பலனை அடைய இதைத் தொடர்ந்து முயற்சிசெய்ய வேண்டும்.

இது ஒரு ஓவ்வு பயிற்சி அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும் . இது உங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பி, சுற்றியிருக்கும் உலகோடு தொடர்பு ஏற்படுத்தும் நல்லதோர் உத்தி.

<u>**பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு**</u>

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

5= மிகஅதிகமான அழுத்தம்
4 = அதிகமான அழுத்தம்
3 = மிதமான அழுத்தம்
2 = குறைவான அழுத்தம்
1 = அழுத்தமே இல்லை



உங்களின் மன அழுத்ததின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு

"இப்போது நான் உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி பற்றி பேசப் போகிறேன்."

அளவிடுவீர்கள் ? ....

உடல்ரீதியாக கவனத்தை நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி

"முதலில் நீங்கள் நாற்காலியில் சௌகரியமாக உட்காருங்கள். கால்கள் தரையில் பதியட்டும், இரண்டுபுறக் கைப்பிடிகளிலும் கைகளை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்தப் பயிற்சியின்போது கண்களைத் திறந்துவைத்துக்கொள்ளவும். தேவைப்பட்டால், அறை முழுக்க பார்வையை ஓடவிடுங்கள். நான் ஒருசில எளிமையான கேள்விகளைக் கேட்பேன், அதற்கு நீங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே பதில் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். இந்த திசைதிருப்பும் உத்திக்கான பயிற்சியில் உங்களைச் சிதறச் செய்யும் ஏதேனும் உணர்வுகள் தென்படுமானால், அவை, சருகுகள் போல் பறந்துபோகட்டும். அவற்றில் இருந்து கவனத்தைத் திருப்பி, உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் எப்போதும் உங்களது கட்டுப்பாட்டில் தான் இருக்கிறீர்கள். மேலும், எதைபற்றியும் தீர யோசிக்க வேண்டாம், என்ன 'இருக்கிறது' என்பதை மட்டும் கவனியுங்கள்..

[10 நொடிகள் இடைவெளி]

நீங்கள் பத்திரமாக, வீட்டில்(மருத்துவமனையில்/அலுவலகத்தில்) தான் இருக்கிறீர்கள் [இடைவெளி]

இப்போது உங்களுக்கும் உங்களுடைய அசௌகரியமான எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளியை உருவாக்குவதாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த உணர்வுகள் தான், உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த அசௌகரியமான உணர்வுகளை எல்லாம் ஒரு பொட்டலமாக கட்டி, ஒரு பெட்டியில் போட்டு மூடிவைப்பதாக கருதிக்கொள்ளுங்கள்.

[10 நொடிகள் இடைவெளி]

இப்போது உங்களுக்கும் பெட்டியில் பூட்டப்பட்ட அசௌகரியமான உணர்வுக்குக்கும் இடையே ஏதோ ஒன்று இருப்பதுபோல் கருதிக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அது ஒரு சுவராக இருக்கலாம், பெரிய ஏரியாக இருக்கலாம், விரிந்த நிலமாக இருக்கலாம். அதாவது, அது உங்களுக்கும் அசௌகரியமான உணர்வுகளுக்கும் இடையே பாதுகாப்பான தூரத்தை ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

[10 நொடிகள் இடைவெளி]

இப்போது நாம் **உடல்ரீதியாக கவனத்தை நிலைநிறுத்தல்** பயிற்சியை செய்யப் போகிறோம். நான் சொல்வதை அப்படியே பின்பற்றுங்கள். கால்கள், தரையில் பதிந்திருக்கின்றனவா? அவை தரையுடன் சேர்ந்து அழுந்தி இருக்கட்டும்.

[10 நொடிகள் இடைவெளி]

கால்விரல்களை ஆட்டுங்கள். தரையில் தான் இருக்கிறீர்கள் என்பதை வலுப்படுத்திக்கொள்ள குதிக்காலை தரையில் அழுத்துங்கள். இப்போது அமர்ந்திருக்கும் இருக்கையைத் தொடுங்கள். அதைப் பற்றி உங்கள் மனத்தில் தோன்றுவதையெல்லாம் அமைதியாக உங்களுக்குள்ளேயே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். அதன் பல்வேறு அம்சங்களின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

[30 நொடிகள் இடைவெளியோடு, தூண்டல்கள்: இருக்கை எதனால் செய்யப்பட்டது? குளிர்ச்சியாக இருக்கிறதா? கதகதப்பாகவா? அதன் நிறம் என்ன?

இப்போது, உங்கள் அருகே இருக்கும் வேறு ஏதேனும் ஒரு பொருளைப் பாருங்கள். அது பேனாவாக இருக்கலாம், சாவியாக இருக்கலாம், மேஜை மீது இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு பொருளாக இருக்கலாம். அதை எடுத்து, கையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதைப்பற்றி உங்களால் சொல்லமுடிந்தவரை சொல்லுங்கள்.

[30 நொடிகள் இடைவெளியோடு] அது எதனால் செய்யப்பட்டது? கனமாக

இருக்கிறதா?குளிர்ச்சியாக இருக்கிறதா? கதகதப்பாகவா? அதன் நிறம் என்ன?

அந்த அனுபவத்தை சிறிது நேரம் உணருங்கள் [15 நொடிகள் இடைவெளி]

இப்போது அதைக் கீழே வையுங்கள். பின்னர் மெல்ல உங்கள் கைமுட்டிகளை மடக்குங்கள். அப்போது ஏற்படும் அழுத்தத்தை உணருங்கள். [20 நொடிகள் இடைவெளி]

மடக்கிய கைமுட்டியை திறங்கள். இரண்டு நிலைகளுக்கும் இடையே இருந்த வித்தியாசத்தை உணருங்கள். [7 நொடிகள் இடைவெளி]

உங்கள் மார்பின் முன் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும்(வணக்கம் சொல்வதுபோல்). சேர்த்து அழுத்துங்கள். உங்கள் உள்ளங்கைகளில் உங்கள் கவனம் இருக்கட்டும். [7 நொடிகள் இடைவெளி]

இப்போது விடுவியுங்கள். இருக்கையை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

[15 நொடிகள் இடைவெளி]

இப்போது அதை விடுவியுங்கள். இரண்டுக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசத்தை கவனியுங்கள். இப்போது உங்கள் தலையை இடதுபுறம் திருப்புங்கள்.

[5 நொடிகள் இடைவெளி] இப்போது தலையை வலதுபுறம் திருப்புங்கள் [5 நொடிகள் இடைவெளி]

தலையை நேராக வைத்துக்கொண்டு, மெல்ல உங்கள் தாடையை , உங்களால் முடிந்த அளவு நெஞ்சில் இடிக்கும் அளவுக்கு குனியுங்கள். [5 நொடிகள் இடைவெளி]

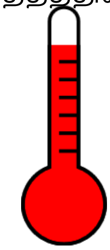
ஆழமாக மூச்சை இழுங்கள் [இடைவெளி]

மூச்சை வெளியே விடுங்கள். பின்னர் உங்கள் தலையை நேரான நிலைக்கு கொண்டுவாருங்கள். இத்துடன் இந்தப் பயிற்சி முடிந்தது.”

<u>பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு</u>

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

5= மிகஅதிகமான அழுத்தம்
4 = அதிகமான அழுத்தம்
3 = மிதமான அழுத்தம்
2 = குறைவான அழுத்தம்
1 = அழுத்தமே இல்லை



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

விவாதிக்க:
உங்கள் மன அழுதத்தின் அளவு மாறியதா?
இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
இது உதவக்கூடிய குறிப்பிட்ட நேரங்களைப் பற்றி சிந்திக்க முடியுமா?

இந்த வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஒரு முறையாவது சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி செய்ய பராமளிப்பளரை ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் வலைத்தளத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்றால் அவர்களுக்கு இணைப்பைக் கொடுங்கள்.

இந்த அமர்வின் சுருக்கம்

இன்று, நாம் இவற்றைப் பற்றி பேசினோம்::

- நீங்கள் மாற்ற விரும்பும் நடத்தையை அடையாளம் கண்டோம்.
- இதை மாற்ற ஒரு திட்டத்தை வகுத்தோம்
- தேவைப்பட்ட நடத்தை வெளிவந்தபோது வெகுமதி வழங்குவது மற்றும், பிரச்னைக்குரிய நடத்தைக்கு வெகுமதி வழங்காமல் இருப்பது பற்றியும் பேசினோம்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் உத்தி: உடல்ரீதியாக கவனத்தை நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி

இன்றைய அமர்விலிருந்து நீங்கள் வேறு ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் ஏதேனும் தகவல் இருக்கிறதா (எ.கா. ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், ஒரு நண்பர் அல்லது அண்டை வீட்டார்)”

அடுத்த வாரத்திற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டியவை

முக்கிய கருத்து:உங்கள் உறவினருக்கான தூண்டுதல்-நடத்தை-எதிர்வினை முறைகளின் பதிவை நீங்கள் முயற்சிப்பது முக்கியம்.இதை தவறாமல் பதிவு செய்வதன் மூலம் என்ன சிரமம் எற்படுகின்றது என்று புரிந்துகொண்டு, அவற்றை தடுக்க மாற்றங்கள் செய்ய உதவும்.

உடல்ரீதியாக கவனத்தை நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி

இதை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது பயிற்சி செய்ய முயற்சி செய்து, அது எப்படி உணர்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

நடத்தை குறிப்பேடு

உங்கள் உறவினரின் மூன்று நடத்தைகளை பக்கம் 17 இல் உள்ள நடத்தை குறிப்பேட்டில் எழுதி முடிக்க முயற்சிக்கவும்.

ப க்கம் 8யில் நாம் விவாதித்த உக்தியை செய்து பார்க்கவும்

ஸ்டார்ட் நடத்தை குறிப்பேடு

- **நடத்தை குறிப்பேட்டை நிரப்ப வாய்ப்பு கிடைத்ததா?**
- **மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்த தடைகள் ஏதேனும் ஏற்படலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா ?**
- **இவற்றை பின்பற்ற மற்றும் தடைகளை குறைக்க என்ன உதவலாம்?**

தங்களுக்கு எந்த உக்தி வேலை செய்யக்கூடும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள பராமரிப்பாளர்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள். விரிவான பதில் கிடைக்கும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள் மற்றும் சாத்தியமான காரணங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். பராமளிப்பாளர்கள் சிரமப்படுகிறார்களானால், தற்காலிக பரிந்துரைகளைச் செய்யுங்கள், ஆனால் அவை அவர்களுக்குப் பொருந்துமா என்று சரிபார்க்கவும். உத்திகள் அவர்கள் ஏற்கனவே செய்துகொண்டிருக்கும் விஷயங்களாக இருக்கலாம்.

அந்த உக்திகளை அவர்கள் அதிக முறை பயன்படுத்தலாம்

நடத்தைக் குறிப்பேடு

உங்கள் உறவினர் செய்யும் விஷயங்கள் (அல்லது நீங்கள் செய்யும் விஷயங்கள்) மற்றும் நீங்கள் முயற்சிக்கும் உத்திகளை எழுத இந்த பக்கங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

நாள்	காலை / மதியம்/ இரவு	யார் யாரெல் லாம் இருந்தார்?	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	என்ன உத்திகளைப் பின்பற்றினீர்கள்?	என்ன ஆயிற்று?

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு

நாள்	காலை / மதியம்/ இரவு	யார் யாரெல் லாம் இருந்தார்?	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	என்ன உத்திகளைப் பின்பற்றினீர்கள்?	என்ன ஆயிற்று?

குறிப்புகள் :