

ஒருங்கிணைப்பாளர்  
பதிப்பு

# ஸ்டார்ட்:

உறவினர்களுக்கான  
வழிமுறைகள்

அமர்வு 7:

இனிய நிகழ்வுகளும் உங்கள் மனநிலையும்



## 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](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.

## இன்றைய திட்டம்

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

எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடல் - சென்ற அமர்வின் சுருக்கம்	p.4
இனிய நிகழ்வுகள் எவ்வாறு நம் மனநிலையை பாதிக்கிறது	p.5
இனிய நிகழ்வுகளைத் திட்டமிடல்	p.7
இனிய நிகழ்வுகள் மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை கண்காணித்தல்	p.12
மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 7: <u>தசை நீட்டுப் பயிற்சி (stretching)</u>	p.14
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	p. 16

### 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 6 சுருக்கம்: எதிர்காலத்திற்கு திட்டமிடல்

நாம்,பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவம்
- பராமரிப்பில் உதவும் சேவைகள்
- உங்கள் உறவினரின் உடல்நலனை பராமரித்தல்
- டிமென்சியா சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள்
- திட்டமிடுதல்
- மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 6: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி - நிம்மதி தரும் கடற்கரை

**Q!** எதிர்காலத்திற்கான திட்டத்தை உருவாக்குவது குறித்து பரிசீலிக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததா?

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• உங்களால் சுலபமாகவும் நன்றாகவும் அதில் செய்யமுடிந்தது என்ன?</li><li>• உங்களுக்கு எது முக்கியமாகப் பட்டது</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• இதற்கு என்ன இடையூராக இருந்தது?</li><li>• எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால்,இது சுலபமாக இருக்கும்?</li></ul> |
|---|--|

எதிர்காலத்தைப் பற்றி யோசித்து, திட்டமிடுதல் தொடர்பாக ஏற்பட்ட சந்தேகம் மற்றும் அனுபவம் பற்றி பேசுங்கள்.

அவர்கள் தங்கள் கருத்துகள், கேள்விகள் அல்லது திட்டத்தை எழுதி வைத்திருந்தால்:

- அந்தக் கேள்விகளைப் பற்றி விரிவாக பேசுங்கள். அவர்கள் என்ன உணர்ந்தார்கள் என்பதை விவரிக்க போதிய அவகாசம் கொடுங்கள். முடிவுகளுக்கோ, பதில்களைப் பெறுவதற்கோ அவசரப்படுத்த வேண்டாம்.

அவர்கள் பயிற்சியைச் செய்யவில்லை என்றால், அவர்கள் மனதில் இருக்கும் முடிவு பற்றியோ அல்லது பிரச்சனை பற்றியோ பேசுங்கள். அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன முயற்சி செய்யலாம் என்று சொல்லுங்கள். உபயோகமான கருத்துகளைச் சொல்லி, யாரிடம் பேசினால் பயனுடையதாக இருக்கும் என்றும் சொல்லுங்கள். அவர்கள் வாசிக்கவில்லை என்றால், சாய்ஸ்-இந்தியா தகவல் பக்கங்களைப் படிக்கச் சொல்லுங்கள்.

- அவர்கள் நடத்தை / எண்ணப் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்தினார்களா என்று பாருங்கள்.உரையாடல், எண்ணம் மற்றும் நடத்தைக் குறிப்பேடுகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

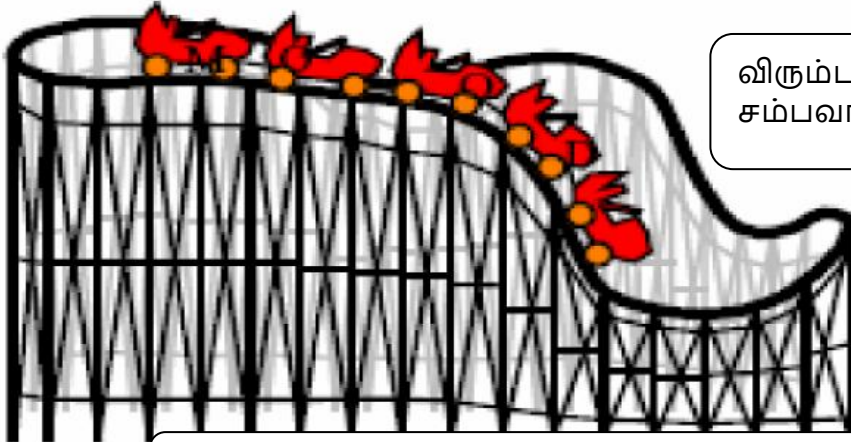
20 mins

## இனிய நிகழ்வுகள் எவ்வாறு நம் மனநிலையை பாதிக்கிறது

மறதிநோயாளிகளைப் பராமரிக்கும்போது, உங்களுடைய சொந்த மகிழ்ச்சிக்கும் செயற்பாட்டுக்கும் நேரமே இருக்காது. அதனால், உங்களுக்கு எரிச்சலும் விரக்தியும் ஏற்படலாம்.

- இனிய சம்பவங்கள் அதிகம் இல்லாததால், எப்போதும் வருத்தமாகவே இருக்கத் தோன்றும். இனிய மற்றும் விரும்பத்தகாத சம்பவங்களுக்கிடையே
- சமநிலை இல்லாமல் இருப்பதால்
- உங்களுக்கு எந்தவிதமான கட்டுப்பாடும் இல்லை என்ற எண்ணத்தையே ஏற்படுத்தும்.
- 
- “என்னால் சூழ்நிலையை மேம்படுத்த எதுவுமே செய்யமுடியாது போலிருக்கிறதே” என்று நினைப்பீர்கள். ஆனால், ஒருசில இனிய நிகழ்ச்சிகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம், உங்களுடைய நாளை கொஞ்சம் மகிழ்ச்சியாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

இனிய சம்பவங்கள்



விரும்பத்தகாத சம்பவங்கள்

மனநிலை என்னும் ரங்கராட்டினம்

- மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகள் நீண்டநேரம் நீடிக்க வேண்டும் என்றோ, அதற்கு நிறைய திட்டமிட வேண்டும் என்றோ கிடையாது. அது விடுமுறைகளைப் போன்று பெரிய நிகழ்ச்சிகளில்லை. நாளிதழை வாசிப்பது, ஒரு கோப்பை காபி குடிப்பது, தோட்டவேலை செய்வது அல்லது நண்பரோடு பேசுவது கூட, இனிய நிகழ்வுகள் தான்.

**முக்கிய கருத்து:**

நீங்கள் செய்ய விரும்பும் அனைத்துமே இனிய நிகழ்வுகள் தான்.

**நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் செய்யும் இரண்டு விஷயங்களைச்  
எழுதுங்கள்:**

முக்கிய கருத்து: வாழ்க்கையில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த, பெரிய நிகழ்ச்சிகளைத் திட்டமிட வேண்டியதில்லை. அவர்கள் வாழ்க்கையில் நடப்பவற்றையே கட்டமைத்துத் தந்தால் போதுமானது.

1.

2.



### முக்கிய கருத்து:

உங்கள் வாழ்க்கையில் இனிய நிகழ்ச்சிகளை தினசரி வாழ்வில் சேர்ப்பது கடினமான ஒன்றாக தோன்றலாம். “எனக்கு நேரமே இல்லை” என்று நீங்கள் கருதலாம். உங்களுக்கென்று நேரம் ஒதுக்குவது குற்றவுணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால், மறதிநோயாளியான உங்கள் உறவினரை நன்கு பார்த்துக்கொள்வதில் ஒரு அம்சம், உங்களையே நீங்கள் நன்றாக கவனித்துக் கொள்வதும் தான்!

## இனிய நிகழ்வுகளைத் திட்டமிடல்

- இனிய நிகழ்வுகள் என்பவை உங்களுக்காக மட்டும் இருக்கலாம். அல்லது உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் சேர்த்து இருக்கலாம். இரண்டு பேருக்கும் சேர்ந்து இனிய நிகழ்ச்சி திட்டமிடப்படுமானால், அது ஒருவரது அண்மையை மற்றவர் கொண்டாடுவது போலவும் இருக்கும்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நிகழ்வுகளுக்கான பட்டியலைப் பாருங்கள். இதில் நீங்கள் மட்டுமே மகிழ்ச்சி அடைய வைக்கும் நிகழ்வுகள் எவை மற்றும் உறவினரோடு சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்க வைக்கும் நிகழ்வுகள் எவை என்பதையும் குறியிடுங்கள்.

“நீங்கள் ஏற்கெனவே செய்துகொண்டிருக்கும் செயல்களையும் இதனோடு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு சிலவற்றை எளிமையாக செய்யலாம், வேறு சிலவற்றுக்கு கொஞ்சம் திட்டமிட வேண்டும்.” (ஒருசில நிமிடங்கள் கொடுங்கள்)

நிகழ்வுகள்	குறியிடுங்கள்	
	தனியாக	சேர்ந்து
இசை கேட்பது		
கடைகளுக்குப் போவது		
நடைபயிற்சிக்குப் போவது		
புத்தகங்கள், நாளிதழ்கள், பத்திரிகைகள் அல்லது ஆன்மீக புத்தகங்களைப் படிப்பது / கேட்பது		
அவர்களோடு தேனீர் / காபிக்காக அருகே அமர்ந்து		

பேசுவது		
உடல்தளர அல்லது உணர்வுபூர்வமான பயிற்சி செய்வது		
கடிதம், வாழ்த்து அட்டை எழுதுதல்		
ஓவியம் தீட்டுதல், கைவினைப் பொருட்கள் செய்தல்		
உடற்பயிற்சி: எடு. யோகா, இருக்கையில் உட்கார்ந்தே செய்யும் பயிற்சிகள், கைகால்களை நீட்டுதல், நீச்சல்		
திரைப்படம் பார்த்தல்		
தோட்டத்துக்கோ, பால்கனிக்கோ செல்லுதல்		
சுற்றுலா செல்லுதல், சமைத்து ஒன்றாக உண்ணல்		
நீங்களே கைவினைப் பொருள் செய்தல் / தையல்		
தோட்டவேலை		
வானொலி கேட்டல்		
பிடித்த டிவி நிகழ்ச்சி பார்த்தல்		
விலங்குகளைப் பார்த்தல் அல்லது செல்லப் பிராணிகளோடு இருத்தல்		
புகைப்படங்களைப் பார்த்தல்		
நினைவுப் புத்தகங்கள், பெட்டிகள்		
கோயில்களுக்குச் செல்லுதல்		
விளையாட்டு பார்த்தல்		
மகிழ்ச்சியான நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்		
மன அழுத்தம் நீக்கும் பந்து போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்துதல்		
தொலைபேசியில் நண்பர்களோடும் உறவினர்களோடும் பேசுதல்		
கைப்பேசி /கையடக்க கணினி செயலிகளைப் (ஐபாடிஸ் )பயன்படுத்துதல், அல்லது ஸ்கைப்		



பயன்படுத்துதல் சீட்டுக்கட்டு, கேம்ஸ், புதிர்கள் விளையாடுதல்		
குடும்பத்தைப் பற்றியோ, தற்கால விஷயங்களைப் பற்றியோ பேசுதல்		
சிறப்பு நாட்களில் மதிய உணவு அல்லது பார்ட்டி		
நடனம்		
நேரடி கச்சேரிகள் / பாடுவது		
சமையல் செய்வது அல்லது கேக் செய்வது		
மேஜை/அலமாரியைச் சரிசெய்வது போன்ற வீட்டு வேலைகளில் உதவி		
தலைமுடி வெட்டிக்கொள்ளுதல் / கை, கால்களுக்கு சிறப்பு அலங்காரம்		
கை அல்லது கால் மசாஜ்		
இதர செயற்பாடுகள்		

“இவையில்லாமல் வேறு ஏதேனும் செயற்பாடுகள் அல்லது நிகழ்ச்சிகள் இருந்தால், அதை இந்தப் பட்டியலில் சேர்க்கலாம்.”

**பேசுபொருள்:** இனிய செயற்பாடுகளைக் கொண்ட ஒரு பட்டியல் தயாரிப்போம்  
(நீங்களே தயாரிப்பது)

மேல் பக்கத்தில் உள்ள பட்டியலை உதவிக்கு வைத்துக்கொள்க

**விதி 1:** சிறியதாக, எளிதாக ஆரம்பியுங்கள். ஒருவாரம் ஒருசில முறைகளேனும் செய்யக்கூடியதாக இருப்பவற்றைத் தேர்வு செய்யவேண்டியது அவசியம். கடைகளுக்குப் போவது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நடப்பது ஆகியவை சாத்தியமானவை.

**விதி 2:** தொடர்ச்சியாக, மேன்மேலும் செய்யவிரும்பும் நிகழ்ச்சிகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



“இதனால், என் கணவருக்கு மட்டுமின்றி எனக்கென்று நேரம் செலவிட முடிந்தது. முன்பெல்லாம் அவருக்குத்தான் அத்தனை கவனமும் அக்கறையும் காட்டவேண்டி இருந்தது.

**பேசுபொருள்:** தற்போது நாம் நான்கு இனிய செயற்பாடுகளைப் பற்றி யோசிப்போம் (அது உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் சேர்ந்தே பொருந்தும்). அதில் இரண்டு உங்கள் உறவினருடன் சேர்ந்து செய்யக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

”யதார்த்தமான, சுலபமாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தேர்வுசெய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவற்றை தற்போதைய நடைமுறைக்குள் எந்த விதமான சிரமமும் இல்லாமல் பொருத்திக்கொள்ளலாம்.”

### முக்கிய கருத்து:

எளிதாக செய்துமுடிக்க கூடிய செயற்பாடுகளாகவோ, நிகழ்வுகளாகவோ இருப்பதுதான் முக்கியம்.

- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது, “இதையெல்லாம் தற்போது செய்துமுடிக்க முடியுமா?”, என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- முடியாது என்று தோன்றினால், “அவற்றை எப்படி மாற்றுவது?”, என்று யோசனை செய்யுங்கள்.
- உதாரணமாக, முன்பு உங்கள் உறவினரோடு நீங்கள் நீண்ட தூரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால், தற்போது குறைந்த தூரத்திற்கு நடைப்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் உறவினரை மகிழ்ச்சியாக அதில் ஈடுபட செய்வதோடு, அவரால் செய்யக்கூடிய ஒன்றை உற்சாகப்படுத்துங்கள். இது அவர்கள் தூண்டப்படவும் நன்றாக உணரவும் உதவுகிறது.



- ஒருசில செயற்பாடுகளுக்கு கூடுதலாக திட்டமிட வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் உறவினருக்காக நீங்கள் திட்டமிடும் இனிய நிகழ்ச்சிகள் வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதற்காக நாங்கள் ஒரு கேள்விப்பட்டியலை உருவாக்கியுள்ளோம். இது உங்களுக்கு திட்டமிட உதவும்.

“உங்கள் உறவினரோடு சேர்ந்து செய்ய, நீங்கள் ஓர் இனிய நிகழ்ச்சியைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.”

	இனிய நிகழ்வு	
	1.	2.
தேவைப்படும் பொருட்கள் அல்லது முன் ஏற்பாடுகள் என்ன?		
எப்போது நடைபெறும்?		
அது எவ்வளவு அடிக்கடி செய்ய முடியும்?		
எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும்?		

“அடுத்த அமர்வுக்கு முன்பு, உங்கள் உறவினரோடு சேர்ந்து ஓர் இனிய நிகழ்ச்சியை நீங்கள் செய்திருக்க வேண்டும். என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம்”

#### ஞாபகத்தில் வைக்க:

- அவர்களை பங்கேற்க வற்புறுத்தாதீர்: அவர்கள் பங்குபெற்றால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவதைச் சொல்லுங்கள், ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் அல்லது ஆர்வங்களை ஓட்டி, நிகழ்ச்சிகளை வடிவமையுங்கள்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிகழ்வுகளைத் திட்டமிடுங்கள். ஒன்று சலிப்பு அளித்தால் மற்றொன்றை செய்யலாம்.
- சின்னச்சின்னதாக உங்கள் நிகழ்வுகள் அமையட்டும்.
- முடிந்தால், இதர நண்பர்களையோ, குடும்பத்தினரையோ கூட இதில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நகர்வுகள்/அசைதல் உள்ள செயற்பாடுகள் என்றால் மிகவும் நல்லது. ஏனெனில், மறதிநோயாளிகளின் கவனம் அதிகநேரம் நீடிக்காது.
- உங்கள் உறவினர் முன்பு செய்ததைவிட இப்பொழுது எளிமையான கைவினைப் பயிற்சி தான் செய்கிறார் அல்லது சுலபமான விளையாட்டுகளில் தான் ஈடுபடுகிறார் அல்லது எளிய இசை தான் கேட்கிறார் என்றால் பரவாயில்லை.

## இனிய நிகழ்வுகள் மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை கண்காணித்தல்

- இனிய நிகழ்வுகள் உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தும்.
- உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிய ஒரு தினசரி குறிப்பேட்டை எழுதி வைப்பதன் மூலம், உங்கள் மனநிலை ஒரு குறிப்பிட்ட மாதிரியைப் பின்பற்றுகிறதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

“இனிய நிகழ்வுகள் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தைப் புரிந்துகொள்ள, உங்கள் உணர்வுகளின் தினசரி குறிப்பேடு ஒன்றை எழுதி வாருங்கள். ஒவ்வொருநாளும், “இன்றைக்கு நான் எப்படி உணர்கிறேன்?” என்று கேளுங்கள்.”

உங்கள் மகிழ்ச்சி குறைவாக இருப்பதைக் குறிப்பது எண் 1. மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் குறிப்பது எண் 10”



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



மிகவும் வருத்தம்

பரவாயில்லை

மிகவும் மகிழ்ச்சி

1 முதல் 10 வரையுள்ள அளவுகோலில் உங்கள் மனநிலையை நீங்கள் எப்படி மதிப்பிடுவீர்கள்?

- அடுத்த பக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ள படிவத்தில் இனிய நிகழ்வுகளையும் அது உங்கள் மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தையும் குறித்துவைக்கலாம். இதைப் பற்றி இப்போது பேசுவோம். அடுத்த வாரம், இனிய நிகழ்வுகளையும் அவை ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களையும் நீங்கள் குறித்துவைக்கலாம்.



இனிய நிகழ்வுகளின் குறிப்பேடு

நாள்	என்ன முயற்சி செய்தீர்கள்?		எப்படி இருந்தது?	உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது?	
	உங்களுக்கான நிகழ்வு	உங்களுக்கும் உறவினருக்கும் சேர்ந்த நிகழ்வு	<p>“இங்கே நிகழ்வு எப்படி நடைபெற்றது என்ற கருத்துகளைச் சேர்க்கலாம். உதாரணமாக, எது சிறப்பாக அமைந்தது, நீங்களும் உங்கள் உறவினரும் எதில் அதிக மகிழ்ச்சி அடைந்தீர்கள்? அது எப்படி உங்கள் மனநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது?”</p>	மதிப்பீடு (1-10)	<p>“உங்கள் மனநிலையை மதிப்பீடு செய்யும்போது, மொத்தமாக நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று பாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஏதேனும் ஏற்ற இறக்கங்கள் இருக்கவே செய்யும், அதனால், அனைத்து உணர்வுகளின் சராசரி அளவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.”</p>
<p>இது மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள நிகழ்வுப் பட்டியலில் இடம்பெற்ற ஒன்றாக இருக்கலாம், அல்லது, நீங்கள் முன்பு யோசிக்காத ஒன்றைத் திட்டமிட்டு நிறைவேற்றியதாக இருக்கலாம்.”</p>					

10 mins

## மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 7: தசை நீட்டுப் பயிற்சி(Stretching)

- சோர்வடைந்த தசைகளை நீட்டுப் பயிற்சி செய்வதன்வதன் மூலம், பதற்றத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க முடியும்.
- தசை நீட்டுப் பயிற்சியை நீங்கள் எங்குவேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும், எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். அதனால், இது ஒரு சலபமான ஓய்வளிக்கும் பயிற்சியாக அமையும்.
- உங்களுக்கு நன்றாக இருக்கும் நீட்டுப் பயிற்சியை செய்வது முக்கியம். நாம் இன்று பயிற்சி செய்யும் போது ஏதாயினும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் கூறவும்

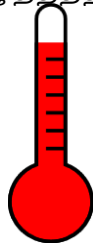
"இப்போது நாம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஒரு புதிய உத்தியை முயற்சிசெய்யப் போகிறோம். கடந்த வாரம் நாம், வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி - நிம்மதி தரும் கடற்கரை பயிற்சியை மேற்கொண்டோம். இந்த வாரம், தசை நீட்டுப் பயிற்சியை மேற்கொள்வோம்.

முதலில், வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி - நிம்மதி தரும் கடற்கரை பயிற்சியை பற்றி யோசிப்போம். அதை சென்ற வாரம் முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கு நேரம் கிடைத்ததா? எப்போது பயன்படுத்தினீர்கள்? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? முயற்சி செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், என்ன காரணம்? தயவுசெய்து முயற்சி செய்து வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி- நிம்மதி தரும் கடற்கரை பயிற்சி செய்யுங்கள். "

### பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

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 அழுத்தத்தின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ? .....

"இப்போது நான் தசை நீட்டுப் (Stretching) பயிற்சியைச் சொல்லிக் கொடுக்கப் போகிறேன்..."

## தசை நீட்டுப் பயிற்சி(Stretching)

“நீங்கள் ஓய்வாக உணர்வதற்கு ஏற்ப, ஒருசில தசை நீட்டுப் பயிற்சிகளைச் செய்வோம். முதலில், எழுந்து நிற்போம். முடியவில்லை என்றால், உங்கள் இருக்கையில் உட்கார்ந்தபடியே கூட இதைச் செய்யலாம். உங்களுக்கு எது சௌகரியமோ, அப்படியே செய்யுங்கள்.

அடிவயிறு வரை போகும் அளவுக்கு ஆழமாக மூச்சை இழுங்கள் (2 நொடி இடைவெளி) பின்னர் மெல்ல வெளியே விடுங்கள். உங்கள் உடலில் இருந்து பதற்றம் குறைவதை உணருங்கள் (இடைவெளி). இன்னொரு முறை மூச்சை இழுத்து, சில கணங்கள் தேக்கி (2 நொடி இடைவெளி), பின்னர் மெல்ல வெளியே விடுங்கள். ஒவ்வொருமுறை மூச்சை இழுத்துவெளியே விடும்போதும் உங்களுக்கு மேன்மேலும் ஓய்வு கிடைக்கும்.

இப்போது, கைகள் இரண்டையும் இருபக்கமும் நீட்டி, சுவர்களைத் தொடுவது போல் செய்யுங்கள். தோள்பட்டையை தளர்த்துங்கள். கைகளை முன்னே நகர்த்தி, மீண்டும் முன்சுவர்களைத் தொடுவது போல் செய்யுங்கள். முதுகு, தோள்பட்டைகளில் இருக்கும் தசைகள் தளர்வடைவதை உணர்வீர்கள். மேலும் முன்னே கைகளை நீட்டி இன்னும் தளர்வடையச் செய்யுங்கள். இப்போது கைகளை மேலே நன்கு உயர்த்துங்கள். கைகளை மேலே வானம் வரை தூக்குவது போல் உயர்த்துங்கள்.

இப்போது மீண்டும் கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, சுவர்களைத் தொடுவது போல் செய்யுங்கள். சுவர்களை பக்கவாட்டில் தள்ளிவிடுவது போல், கைகளை நன்கு நீட்டுங்கள். முன்பக்கமும் கைகளை நீட்டுங்கள். முதுகிலும் தோள்பட்டைகளிலும் இருக்கும் தசைகள் தளர்வடைந்து, இறுக்கம் குறைவதை உணருங்கள். மீண்டும் கைகளை வானத்தை நோக்கி நீட்டி, நன்கு மேலே உயர்த்துங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மேலே உயர்த்துங்கள். பின்னர் கைகளை பக்கவாட்டில் இறக்கிவிடுங்கள்.

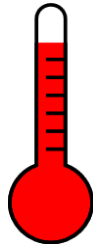
இப்போது தோள்களைப் பின்புறமாக சுழற்றுங்கள். உங்கள் உடலில் இருந்து பதற்றம் தணிவதை உணருங்கள். மீண்டும் தோள்களை பின்புறமாக சுழற்றுங்கள். இப்போது தோள்களை முன்புறமாக சுழற்றுங்கள். இன்னும் இரண்டு முறை இதேபோல் தோள்களை முன்புறமாக சுழற்றுங்கள். இப்போது தோள்களைக் மேலும் கீழுமாக உயர்த்தியும் தாழ்த்தியும் குலுக்குங்கள். மீண்டும் தோள்களைக் குலுக்குங்கள். இன்னொருமுறையும் குலுக்குங்கள்.

இப்போது ஆழமான மூச்சை உள்ளிழுத்து, அதன்பின் அனைத்து பதற்றத்தையும் வெளியிடும் வகையில் மூச்சை வெளிவிடுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை முடிப்பதற்கு முன்பு இன்னொரு முறை மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து .... பின்னர் வெளிவிடுங்கள். மீதமிருக்கும் பதற்றம் எல்லாம் வெளியேறட்டும். இப்போது நீங்கள் அமைதியாகவும் ஓய்வாகவும் உணர்கிறீர்களா?

### பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

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 அழுத்தத்தின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ?



விவாதிக்க:

- உங்கள் பதற்ற அளவு மாறியதா?
- இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
- எந்தக் குறிப்பிட்ட சமயத்தில் இந்தப் பயிற்சி பயனுடைதாக இருந்திருக்கும் என்று கருதுகிறீர்கள்?

### சுருக்கம்

இன்று நாம் பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- இனிய நிகழ்வுகள் உங்கள் மனநிலையை எப்படி பாதிக்கும்
- இனிய நிகழ்வுகளுக்கான திட்டமிடல்
- உங்கள் மனநிலையைக் கண்காணித்தல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 7: **தசை நீட்டுப் பயிற்சி**

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



## மன அழுத்தம் குறைத்தல் – தசை நீட்டுப் பயிற்சி

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது இதை முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் எப்படி உணர்கிறீர்கள் எனப்பாருங்கள்



## இனிய நிகழ்வுகள் மற்றும் உங்கள் மனநிலை:

- அடுத்த வாரத்தில் இனிய நிகழ்வுகள் குறிப்பேட்டை குறைந்தது மூன்று முறையாவது முடிக்கவும். இந்த வாரம் உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் நாம் விவாதித்து திட்டமிட்ட இனிமையான நிகழ்வுகளை முயற்சி செய்யுங்கள்..  
உங்கள் மனநிலையில் ஏற்படும் பாதிப்பை கண்காணிக்க மறவாதீர்



## விருப்பப்பட்டப் பயிற்சிகள்

- நீங்கள் முந்தைய வாரங்களில் நடத்தை மற்றும் எண்ணக் குறிப்பேடுகளைப் பயனுள்ளதாகக் கண்டால், இவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடருங்கள்.

## ஸ்டார்ட்

- இதைச் செய்ய உங்களுக்கு எப்போது சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்?
- மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்த தடைகள் ஏதேனும் ஏற்படலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா ?
- இவற்றை பின்பற்ற மற்றும் தடைகளை குறைக்க என்ன உதவலாம்?

இறுதி அமர்வுக்கு முன், எல்லா முந்தைய அமர்வுகளிலிருந்தும் உங்கள் குறிப்புகளைப் பாருங்கள். இதனால் ஒவ்வொரு அமர்வையும் சுற்றியுள்ள கருத்துக்களை நீங்கள் பரிந்துரைக்கவும் மதிப்பாய்வு செய்யவும் முடியும்

உதாரணமாக,

இந்த வழிமுறையைப் பயன்படுத்தியது உதவியது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? தொடர்பு கொள்ளும் குறிப்புக்கள், இனிமையான நிகழ்வுகள், பராமரிப்பில் நமக்கு பயன்படும் என்னென்ன சேவைகள் உள்ளன என்பதை பற்றியெல்லாம் நினைவு படுத்த உதவியதா

**இனிய நிகழ்வுகள் குறிப்பேடு**

நாள்	என்ன முயற்சி செய்தீர்கள்?		எப்படி இருந்தது?	உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது?	
	உங்களுக்கான நிகழ்வு	உங்களுக்கும் உறவினருக்கும் சேர்ந்த நிகழ்வு		மதிப்பீடு (1-10)	

## இனிய நிகழ்வுகள் குறிப்பேடு

நாள்	என்ன முயற்சி செய்தீர்கள்?		எப்படி இருந்தது?	உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது?	
	உங்களுக்கான நிகழ்வு	உங்களுக்கும் உறவினருக்கும் சேர்ந்த நிகழ்வு		மதிப்பீடு (1-10)	

எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

கூடுதல் எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

## நடத்தைக் குறிப்பேடு

இந்தப் பக்கங்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகள் மற்றும் நீங்கள் முயற்சித்த யுக்திகளை எழுதுங்கள்.

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன யுக்தி முயற்சித் தீர்கள்?	என்ன நடந்தது?

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு :

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன யுக்தி முயற்சித் தீர்கள் ?	என்ன நடந்தது ?



