

ஒருங்கிணைப்பாளர்  
பதிப்பு

# ஸ்டார்ட்:

உறவினர்களுக்கான  
வழிமுறைகள்  
அமர்வு 8:

எது பயனளித்தது? எதிர்காலத்தில்  
திறன்களையும் உத்திகளையும்  
பயன்படுத்துதல்



## 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..

- உதவிய உத்திகளை எதிர் காலத்தில் பயன்படுத்த தயார் செய்வதே இந்த அமர்வின் நோக்கம்.
- எது பயனளித்ததோ அதில் அதிக கவனம் செலுத்தச் சொல்லுங்கள், மற்றும் ஏதாவது பயனளிக்கவில்லை என்றல் அடுத்த அமர்வுக்கு செல்லவும். புதிய சிந்தனைகளை விதைக்க ஏராளமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
- இந்த அமர்வில் நெகிழ்வாக இருக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயம் ஒருவருக்கு உதவிகரமாக இல்லையென்றால், அடுத்த பகுதிக்கு நகர்ந்துவிடுங்கள்.
- எது பயனளித்ததோ அதை எழுதிவைக்கச் சொல்லுங்கள், மேலும் பூர்த்திசெய்ய உற்சாகமளியுங்கள்.



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 அமர்வுக்கான திட்டம்

“இது தான் உள்ளடக்கப் பகுதி, நீங்கள் திருப்பிப் பார்க்க உதவும்.” உள்ளடக்கத்தைத் திருப்பிப் பாருங்கள், ஆனால் மொத்த பட்டியலையும் படிக்க வேண்டாம்.

ஒருங்கிணைத்தல்	p.4
எது பயனளிக்கிறது? இனிய நிகழ்வுகள்	p.5
எது பயனளிக்கிறது? நடத்தைகளை கையாளுதல் மற்றும் திட்டமிடுதல்	p.6
எது பயனளிக்கிறது? பயனற்ற சிந்தனைகளை நீக்குதல்	p.7
எது பயனளிக்கிறது? பயனுள்ள உரையாடல் முறை	p.8
எது பயனளிக்கிறது? உறவினர்களோடு பேசுதல்	p.9
எது பயனளிக்கிறது? எதிர்காலத்திற்கு திட்டமிடுதல்	p.10
எது பயனளிக்கிறது? மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்	p.11
தொடர்ந்து திட்டமிடுதல்	p.12
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	p.16



- இன்று, நாம் முதல் ஏழு அமர்வுகளில் பேசப்பட்ட விஷயங்கள் அனைத்தையும் தொகுத்து பேசப் போகிறோம். இதில் உங்களுக்குப் பயன்பட்ட பழைய மற்றும் புதிய உத்திகளைப் பற்றி விரிவாக பேசலாம். இவற்றை அடிப்படையாக கொண்டு, எதிர்காலத்திற்கு பயனளிக்க கூடிய ஒரு திட்டம் தீட்டுவோம், அதன்மூலம் 'ஸ்டார்ட்' உத்திகளை எதிர்காலத்திலும் பயன்படுத்த எளிதாக இருக்கும்.



பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்காலத்தில் பயன்படுத்தத்தக்க திட்டங்களையும் உத்திகளையும் பற்றி பேசுவதே இந்த அமர்வின் நோக்கம். இந்தக் கையேட்டில் பராமரிப்பாளர்கள் ஒருசில விஷயங்களை பூர்த்தி செய்யவில்லை அல்லது ஒப்புக்கொள்ளவில்லை அல்லது ஒருசில விஷயங்கள் அவர்களுக்கு பயனளிக்கவில்லை என்றால், அவற்றை விடுத்து அடுத்த பகுதிக்குச் செல்லவும்.

“இப்போது நாம் 'ஸ்டார்ட்' அமர்வுகளின் பல்வேறு பகுதிகளைப் பற்றிப் பேசப் போகிறோம். அவற்றுள் எது உங்களுக்குப் பயன்பட்டது, எதிர்காலத்தில் அதிகமாக எதை முயற்சி செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை பார்க்கலாம்.”

“ஸ்டார்ட் திட்டத்தில் சேர்ந்ததால் தான், நான் யோகா வகுப்பில் சேர்ந்து பயிற்சி பெருகிறேன்.”

- கடந்த வாரம், உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் எவ்வாறு இனிய நிகழ்வுகள்(அமர்வு 7) அவசியம் என்பது பற்றி பேசினோம். மேலும், உங்கள் மனநிலை எப்படி மேம்படுகிறது என்பதையும் பார்த்தோம்.

### பேசுபொருள்

- கடந்த ஒரு வாரத்தில் நீங்கள் இனிய நிகழ்வுக்கான முயற்சி செய்தீர்களா?
- இனிய நிகழ்வின் போதும், அதன் பிறகும் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
- மேலும் பல இனிய நிகழ்வுகள் நடக்க தடைகள் என்ன?
- எதிர்காலத்தில் இத்தகைய தடைகளை உடைப்பதற்கு என்ன உதவியாக இருக்கும்?

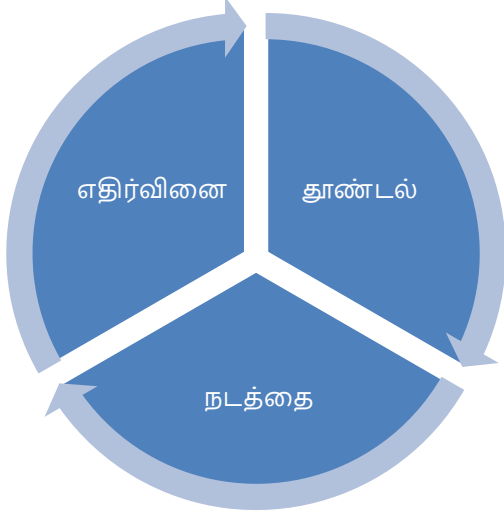
தூண்டுதல் வார்த்தைகள்:

- இவை அன்றாட நிகழ்வுகளில் செய்யப்படும் சிறிய மாற்றங்கள் தான் என்று வலியுறுத்துங்கள். நம்மை மகிழ்விக்கும் எல்லா நிகழ்வுகளும் இனிய நிகழ்வுகள் தான் என்றும் கூறுங்கள்.
- குறிப்பேடு உதவியாக இருந்ததா என்று கேட்டுவிட்டு, அதைத் தொடர்ந்து எழுதிவருவதற்கு உற்சாகமளியுங்கள்.
- இனிய நிகழ்வுகள் பட்டியலை நினைவுப்படுத்துங்கள்.
- முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கு ஏற்ப, குறிப்பிட்ட நேரங்களையும் சூழ்நிலைகளையும் ஒதுக்கிவைக்க சொல்லுங்கள்.
- சிறு சிறு திட்டங்களாக வைத்துக்கொள்ள சொல்லுங்கள்.
- அவர்களுக்கு எது பயனுடையதாக இருந்தது என்பதையும், மகிழ்ச்சி அளித்தது என்பதையும் எழுதிவைக்க ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## எது பயனளிக்கிறது? நடத்தைகளை கையாளுதல் மற்றும் திட்டமிடுதல்

- முதல் மூன்று அமர்வுகளில், நாம் தூண்டல் - நடத்தை - எதிர்வினை பற்றி பேசினோம்.
- என்ன நடக்கிறது என்பதை விரிவாக பதிவுசெய்து வைக்கும்போது, பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியும், அதற்கு ஏற்ப எதிர்வினை ஆற்ற பல்வேறு உத்திகளை வகுக்க முடியும்.
- உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகளுக்குப் பின்னால் எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு காரணம் இருக்கும், அவர்கள் அதை வேண்டுமென்றே செய்வதில்லை.



### தூண்டல்கள் வார்த்தைகள்:

- அணுகுமுறையை மீண்டும் ஒருமுறை நினைவு படுத்தி, அதில் எது அவர்களுக்குப் பயன் அளித்ததோ அதனை எழுதி வைக்க சொல்லுங்கள்.
- முன்பே நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்பி இருந்தால், அதை பார்க்கவும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் அல்லது சூழ்நிலைகளில், இந்த அணுகுமுறை எப்படி பயன் அளித்தது என்று கேட்கவும்.
- “எந்த உத்திகள் பயன்பட்டன? அதை மீண்டும் பயன்படுத்துவீர்களா?” என்று கேட்கவும்.
- குறிப்பேட்டை அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்களா? உதவிகரமாக இருந்தால், அதைத் தொடரச் சொல்லுங்கள்.
- உத்திகள் பயனளிக்கவில்லை என்றால், வேறு முயற்சிகளைச் செய்து பார்க்கச் சொல்லுங்கள்.

### பேசுபொருள்:

- நடத்தைகளில் இந்த அணுகுமுறையை பயன்படுத்திப் பார்க்கமுடிந்ததா? ஆமெனில், அது எப்படி உதவிகரமாக இருந்தது?

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## எது பயனளிக்கிறது? உபயோகமற்ற எண்ணங்களை நீக்குதல்

- நான்காம் அமர்வில், மன அழுத்தம் மிகுந்த சூழ்நிலைகளில், பயனற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவது பற்றியும், அதனால் வருத்தமும் விரக்தியும் எவ்வாறு குறைகிறது என்பதையும் பேசினோம்.
- உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கு நாம் மூன்று படிநிலைகளைப் பற்றிப் பேசினோம்:
  - உங்களுடைய தற்போதைய எண்ணங்களை நிறுத்தி, அவற்றை இனங்காணுங்கள்.
  - உபயோகமற்ற எண்ணங்களை, பயனுள்ள எண்ணங்களாக மாற்றுங்கள்.
  - இப்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

"உபயோகமற்ற எண்ணங்களை பற்றி சிந்திக்கும் போது தான் நான் எப்படி எதிர்வினைகள் ஆற்றிக்கொண்டு இருந்தேன் என்பதிலும் என் கணவரது நோயைப் பற்றி என்ன புரிந்துகொண்டிருக்கிறேன் என்பதிலும் கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினேன்."

**தூண்டல்** வார்த்தைகள்: அணுகுமுறையை நினைவுப் படுத்தி வருமாறு பேசுங்கள்

எண்ணங்களை கையாளுவதற்கான உத்திகள் :

1. வேறொருவரின் பார்வையில் இருந்து பிரச்சனையைப் பார்த்தல்
2. மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று அவர்களை கேட்டல், அல்லது மேலும் கூடுதல் தகவல்கள் பெறுதல்
3. உங்களிடம் நீங்கள் பேசிக்கொள்ளும் விதத்தை மாற்றுதல்.
4. சட்டென்று தவறாக தீர்மானிக்காமல் இருத்தல்.
5. வேறு இனிய நிகழ்வுகளைப் பற்றி சிந்தனை செய்தல்.

எவை உங்களுக்கு உதவின? உங்கள் எண்ணங்களை எதிர்கொள்ள எவை எளிதாக இருந்தது? எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கு எந்த உத்திகள் பயனளித்தன?

எண்ணங்களின் பதிவேடு உதவிகரமாக இருந்ததா? அப்படியென்றால், அதைத் தொடருங்கள்.

### பேசுபொருள்:

- உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றும் அனுபவத்தைப் பற்றி பேசுவோமா?

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## எது பயனளிக்கிறது? பயனுள்ள உரையாடல்

- ஐந்தாம் அமர்வில் பல்வேறு விதங்களில் உரையாடுவது மற்றும் தொடர்புகொள்வது பற்றி பேசினோம். அதில் பயனுள்ள உரையாடலும் அடங்கும். பிறரிடம் உதவி கேட்கும்போது இந்தத் திறன்கள் எப்படி பயனளித்தன என்றும் பேசினோம்.

“என் மனைவி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தபோது, மருத்துவர்களிடம் பயனுள்ள முறையில் பேச கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை என்ன?”

- குறிப்பிட்ட நேரம் / சூழ்நிலைகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- குறிப்பேடுகளைப் பயன்படுத்தி, இந்தத் திறன்களை அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்களா?
- இந்தத் திறன்களை மேன்மேலும் பயன்படுத்த ஊக்கம் அளிக்கவும்.

தூண்டல் வார்த்தைகள் :

பயனுள்ள உரையாடல் என்பது:

- அடுத்தவர்களுடைய கருத்துக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அதேசமயம், உங்கள் கருத்தையும் தெரிவிப்பது.
- உங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படையாகவும், நேர்மையாகவும் தெரிவிப்பது.
- பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதும் பேச்சுவார்த்தையும்.
- உங்கள் கோரிக்கைகளை அடுத்தவர்களிடம் தெளிவாகத் தெரிவிப்பது

பேசுபொருள்:

- நீங்கள் பயனுள்ள உரையாடல் முறையை பயன்படுத்தியுள்ளீர்களா? ஆம் என்றால், அது பயன் அளித்ததா?
- அதனால் என்ன

மாற்றம் ஏற்பட்டது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

- இந்த பேச்சு / தொடர்புத் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு எவை உதவின?

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?



## எது பயனளிக்கிறது? மறதிநோய் உள்ளவரோடு பேசுவது

- ஐந்தாம் அமர்வில், மறதிநோயினால், உங்கள் உறவினரின் பேச்சு / தொடர்புத் திறன் எப்படி பாதிப்படையும் என்று பார்த்தோம்.
- அவர்களோடு தொடர்புகொள்வதை மேம்படுத்தும் சில உத்திகளையும் பார்த்தோம். அதற்கான ஆலோசனைகளையும் பேசினோம்.

### பேசுபொருள்

- இந்த உத்திகளை நீங்கள் பயன்படுத்தினீர்களா? அது பயன் அளித்ததா?
- என்ன மாற்றத்தை நீங்கள் உணர்ந்தீர்கள்?
- இந்த உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு எவை உதவின?

### தூண்டல் வார்த்தைகள் :

முக்கிய கருத்துகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள். அதில்:

- மறதிநோய் உள்ளவர்களின் கவனத்தைக் கவர்தல்
  - உரையாட சரியான சூழ்நிலை இருக்கிறதா என்று பார்த்தல்
  - புரிதலுக்கும் கேட்டலுக்கும் உதவும் உத்திகள்
  - உங்களை எளிதாக புரியவைப்பதற்கு உதவும் உத்திகள்
- எதிர்காலத்தில் இந்த உத்திகளை நீங்கள் எப்படி பயன்படுத்துவீர்கள்?

### தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## எது பயனளிக்கிறது? எதிர்காலத்திற்கு திட்டமிடுதல்

- ஆறாம் அமர்வில் எதிர்காலத்துக்காக திட்டமிடுவது பற்றி பேசினோம், அதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பேசினோம். நெருக்கடியின் போது முடிவுகள் எடுப்பது எவ்வளவு கடினம் என்று பேசியதோடு, பிரச்சனை ஏற்படும் முன்பே அதை சமாளிக்க திட்டமிட்டால் அது பயன் உடையதாக இருக்கும் என்றும் உரையாடினோம். பொதுவான சில விஷயங்களைப் பேசினோம், அவற்றில்:



- மறதிநோய் உள்ளவர்கள் பராமரிப்பில் உதவும் பல்வேறு சேவைகள்



- மறதிநோயாளியின் உடல்நலனைப் பராமரித்தல்



- மறதிநோய் சம்பந்தப்பட்ட சட்ட தகவல்கள் போன்றவை.

”எதிர்காலத்தில் நாம் சந்திக்கும் ஒருசில பிரச்சனைகளை பற்றி பேசினோம், அதனால் தெளிவு ஏற்பட்டது, பராமரிப்பதற்கு அது உதவியாக இருந்தது.”

### தூண்டல் வார்த்தைகள்:

முக்கியமான கருத்துகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்:

- மறதிநோய் உள்ள உறவினரோடும், இதர குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் பேசுவதற்கு என்ன தடையாக இருக்கிறது?
- அவர்கள் ஏதேனும் முடிவு எடுத்தார்களா அல்லது நடவடிக்கை எடுத்தார்களா?
- எதிர்காலத்தில் இதை பற்றிகுடும்பத்தினரோடு எப்படி தொடர்ந்து விவாதிப்பீர்கள்?
- Choice India -தகவல் கையேடுகளைப் பற்றியும், கூடுதல் தகவல்களைப் பற்றியும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

**பேசுபொருள்:** இதைப் பற்றியெல்லாம் சிந்திக்கவும், உறவினரோடும் இதர குடும்ப உறுப்பினர்களோடு பேசுவதற்கு நேரம் கிடைத்ததா? அது உபயோகமாக இருந்ததா?

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## எது பயனளிக்கிறது? மன அழுத்தத்தை கையாள்தல்

- நீங்களும் உங்கள் உறவினரும் பயிற்சி செய்ய **மன அழுத்தத்தை கையாளும்** உத்திகள் பலவற்றை ஒவ்வொரு வாரமும் அறிமுகம் செய்தோம். அவை:

1. தி சிக்னல் பிரத்
2. சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி
3. உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி
4. வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி- புல்வெளியும் மற்றும் நீரோடையும்
5. தியானம்
6. வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி: நிம்மதி தரும் கடற்கரை
7. தசை நீட்டுப் பயிற்சி

“உங்களுக்குப் பிடித்த ஒன்றை இன்று செய்து பார்ப்போம்.”

### தூண்டல்கள்:

- இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய எது உதவியது? உதா.
  - பயிற்சிக்கென நேரமும் இடமும் அமைத்தல்
  - வீட்டிலோ அல்லது பயணத்தின் போதோ பயிற்சி செய்தல்
- உங்கள் உறவினர்களிடம் **மன அழுத்தத்தை கையாளும்** பயிற்சியை முயற்சி செய்து பார்த்துள்ளீர்களா?
- அவர்களிடம் ஏதேனும் மாற்றம் தென்பட்டதா?
- அவர்களுக்குப் பயனளித்த பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யச் சொல்லி, பராமரிப்பாளர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள், மேலும் அதை மன அழுத்தம் மிகுந்த சமயங்களில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.
- இனையதளம் மற்றும் குறுந்தகடுகள் பற்றியும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

மன அழுத்தம் போக்கும் பயிற்சிகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்கள் குறுந்தகடுகளில் இருந்து கேட்கலாம், அல்லது இந்த இனையதளத்தில் இருந்தும் கேட்கலாம்: <https://soundcloud.com/user-971142120/sets/start-relaxation-tracks>

**பேசுபொருள்:** மன அழுத்தம் போக்கும் பயிற்சிகள் எப்படி இருந்தன? இதில் எது உபயோகமாக இருந்தது?

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

## தொடர்ந்து திட்டமிடுதல்

- மாற்றங்களைக் கொண்டுவருவதும், அதைத் தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்துவதும் மிகவும் கடினம் என்பதை எங்கள் அனுபவத்தில் நாங்கள் அறிவோம். ஒருசில மாற்றங்கள் பயனளிக்கும், வேறுசில பயனளிக்காது. அதனால், மனம் தளரவிட வேண்டாம்.
- மாற்றங்கள் பயனளிக்காமல் போவதற்கான ஒருசில காரணங்கள் இவை:
  - ஆலோசனைகளும் உத்திகளும் உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.
  - ஒருசில உத்திகளைப் புரிந்துகொள்ள கடினமாக இருக்கலாம்.
  - வெகுநாட்களாக பழகத்தில் நிலைத்துவிட்ட வழிமுறைகளாக இருக்கலாம். அவற்றை மாற்றுவது கடினம்.
- உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒருசில ஆலோசனைகள் இவை
  - இந்த அமர்வுகளில் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதற்கு இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தவும்.
  - புதிய பிரச்சனைகள் தோன்றும்போது, குறிப்பேடுகளைப் பார்த்து, அதில் ஏதேனும் வகைமாதிரி தென்படுகிறதா என்று ஆராயலாம்.
  - சிறு மாற்றங்கள் நாளடைவில் பெரிய மாறுதல்களை ஏற்படுத்தலாம். ஆதலால் அவற்றை முயற்சி செய்வதை கைவிடாதீர்கள்.



### முக்கிய கருத்து:

ஸ்டார்ட் அமர்வுகளில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்களை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வாருங்கள். எது பயனளிக்கிறதோ அதை முயற்சி செய்து வாருங்கள். பயனில்லை எனில், வேறு முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- நீங்கள் உங்களுக்கு என்ன பயனளிக்கிறது என்று தெரிவித்ததை வைத்து, திறன்கள் / நுட்பங்கள் / உத்திகள் ஆகியவற்றின் பட்டியல் ஒன்றை உருவாக்கலாம்.
- நீங்கள் எதிர்காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்கு இது உதவும்.

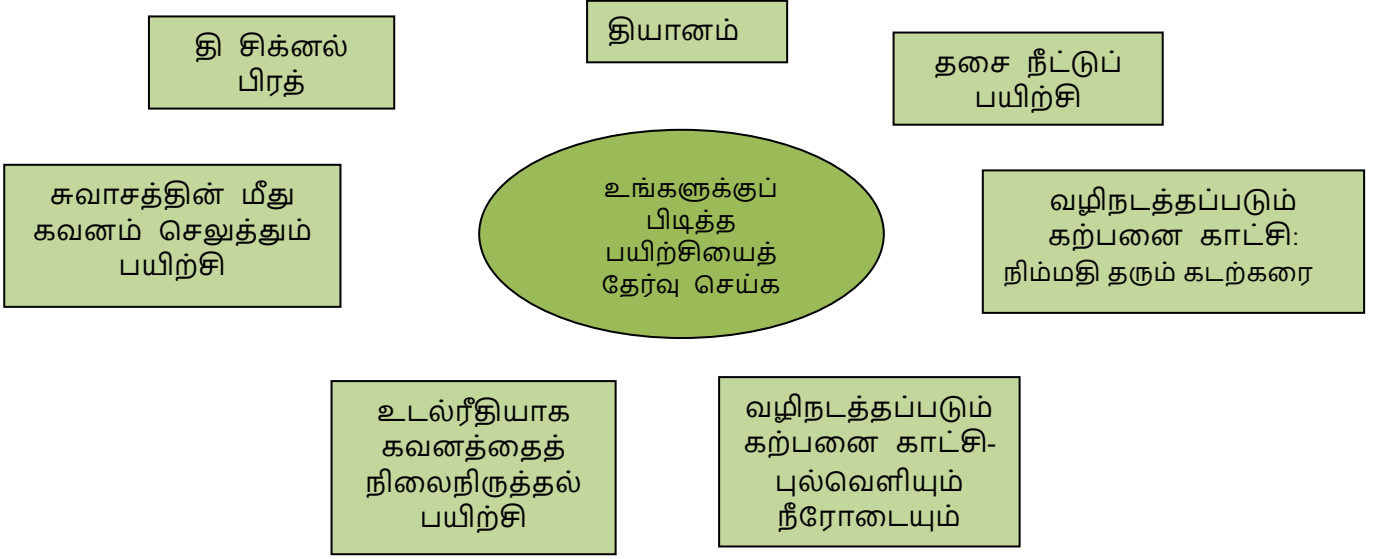
திட்டம்: எதிர்காலத்திற்கான திறன்கள், உத்திகள், நுட்பங்கள்	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

### முக்கிய கருத்து:

இந்த அமர்வுகளில் பேசப்பட்ட கருத்துகளை நன்றாக நீங்கள் புரிந்துகொள்வதற்கு அதனை பயிற்சி செய்வதே மிகவும் முக்கியமானது. . பயிற்சி செய்யச் செய்ய, இவற்றை நீங்கள் அடுத்தவர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

10 mins

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 8:

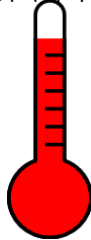


கடந்த வாரம் தசை நீட்டுப் பயிற்சி மேற்கொண்டோம். அதை கடந்த வாரம் முயற்சி செய்துபார்க்க வாய்ப்பு கிடைத்ததா? முடிந்தது என்றால், அது எப்படி இருந்தது? அதை சென்ற வாரம் முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கு நேரம் கிடைத்ததா? எப்போது பயன்படுத்தினீர்கள்? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? அதை முயற்சி செய்யமுடியவில்லை என்றால், ஏன் முடியவில்லை? தசை நீட்டுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.”  
“இப்போது நாம் உங்களுக்குப் பிடித்த ஓய்வுக்கான பயிற்சியைச் செய்யப் போகிறோம். ஏழு பயிற்சிகளில் எதைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?”

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 உங்களுக்குப் பிடித்த மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் பயிற்சியை மேற்கொள்ளப் போகிறோம்." அவர்களுக்குப் பிடித்த மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் பயிற்சி என்ன என்று கேளுங்கள்.

முன்பக்கத்தில் உள்ள படத்தை வைத்துக்கொண்டு, பராமரிப்பாளருக்கு மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் பயிற்சிகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

முந்தைய பயிற்சி வகுப்புகளை பார்க்கவும்:

- அமர்வு 1: தி சிக்னல் பிரத்
- அமர்வு 2: சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி
- அமர்வு 3: உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிறுத்தல் பயிற்சி
- அமர்வு 4: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி- புல்வெளியும் நீரோடையும்
- அமர்வு 5: தியானம்
- அமர்வு 6: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி:நிம்மதி தரும் கடற்கரை
- அமர்வு 7: தசை நீட்டுப் பயிற்சி

## பயிற்சிக்கு பின்

### மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

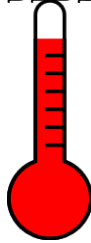
5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

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?

## தொகுப்பு

முந்தைய அமர்வுகளில் பேசப்பட்ட திறன்களை இன்று நினைவு கூர்ந்தோம்.

- இனிய நிகழ்வுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்கள் மனநிலையை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது
- மன அழுத்தத்தை தரக்கூடிய சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாளுவது .
- பிரச்சனைகள் தரும் நடத்தைகளை அடையாளம் கண்டு எவ்வாறு மாற்றுவது
- உங்கள் உபயோகமற்ற எண்ணங்களை எவ்வாறு பயனுள்ள எண்ணங்களாக மாற்றுவது
- மற்றவர்களிடம் தன்மையாக, உறுதியுடன் எவ்வாறு உதவி கேட்பது
- மறதிநோய் உள்ள நபருடன் எவ்வாறு சிறப்பாக உரையாடுவது/தொடர்புகொள்வது
- எதிர்காலத்தை எவ்வாறு திட்டமிடுவது; கடினமான முடிவுகளைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினருடன் எவ்வாறு பேசுவது

இந்த அமர்வுகள் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும் என்றும், உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக நீங்கள் கருதிய திறன்களை எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள் என்றும் நம்புகிறோம்.

உங்களுக்கு உதவிய உத்திகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். அமர்வுகளில் பேசப்பட்ட உத்திகளை உங்களுக்கு நினைவூட்ட இந்த கையேட்டை பயன்படுத்தலாம்.

எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பயன்படுத்துவதற்கு நடத்தை, எண்ணம், தொடர்பு மற்றும் இனிய நிகழ்வுகளுக்கான குறிப்பேடுகளின் வெற்று பிரதிகள் இந்த கையேட்டின் பின்பகுதியில் உள்ளன. இன்றைய அமர்வில் நாம் முடித்த செயல் திட்டத்தை நான் உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன்.

உங்கள் உறவினரின் பராமரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள மற்றவறுடனும் இந்த கையேட்டைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

பங்கேற்றதற்கு நன்றி!!!



## 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 ?

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 ?

சூழ்நிலை	நான் என்ன கூறினேன் (அ) செய்தேன் ?	அது எவ்வாறு போயிற்று ?	நான் எப்படி உணர்ந்தேன் ?

கூடுதல் உரையாடல் குறிப்பேடு :

கூழ்நிலை	நான் என்ன கூறினேன் (அ) செய்தேன் ?	அது எவ்வாறு போயிற்று ?	நான் எப்படி உணர்ந்தேன் ?

இனிய நிகழ்வுகளின் குறிப்பேடு

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

இனிய நிகழ்வுகளின் குறிப்பேடு

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



குறிப்புகள்

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---