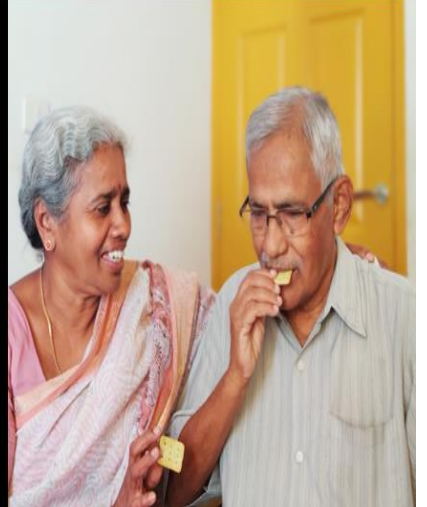


ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான
வழிமுறைகள்



அறிமுகம்

* 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.

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 எப்படிக்கையாள்வது 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.

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

ஸ்டார்ட்

அமர்வு 1: மன அழுத்தமும் ஆரோக்கியமும்

அமர்வு 2: நடத்தககள் மாறுவதற்கான 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

பயிற்சி அறிமுகம்	P 6
மறதி ஏற்படுவதைப் பற்றி ஒரு கண்ணோட்டம்	P 6
நடத்தைகளும் உணர்ச்சிகளும்	P 8
பராமரிப்பதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை கையாளுதல்	P 11
சமூக ஆதரவு	P 13
மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 1: தி சிக்னல் பிரெத்	P 14
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	P 16
நடைமுறைப்படுத்தல்	P 17

மறதி ஏற்படுவதைப் பற்றி ஒரு கண்ணோட்டம்

* 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.

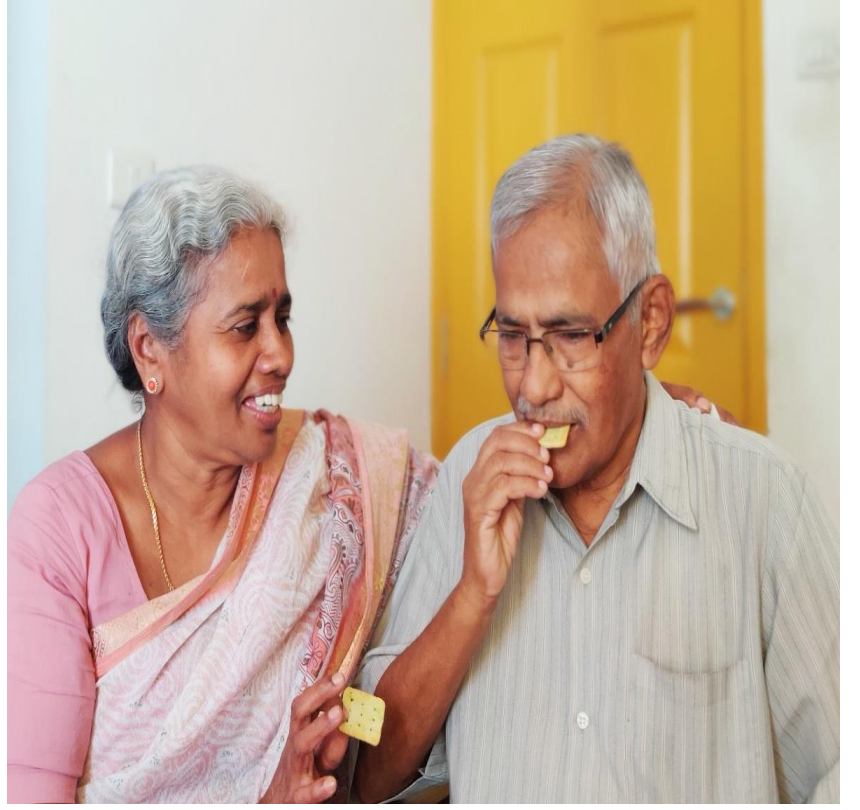
* ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதம் என்பதால், மூளை விதவிதமான முறையில் பாதிப்பு அடையக்கூடும். அதனால், ஒவ்வொருவருடைய மறதிநோயும் ஒவ்வொருவிதமானது. ஆனால், பெரும்பாலும் அனைவரும், நினைவில் வைத்துக்கொள்வதிலும் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதிலும் சிரமத்தை அடைகின்றனர்.

* 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.



பேசுபொருள்:

நீங்கள் பார்த்த பிரச்சனைகளையும் அறிகுறிகளையும் விவரிக்க முடியுமா?

1.

2.

3.

4.

5.

நடத்தைகளும் உணர்ச்சிகளும்

* 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.

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.

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

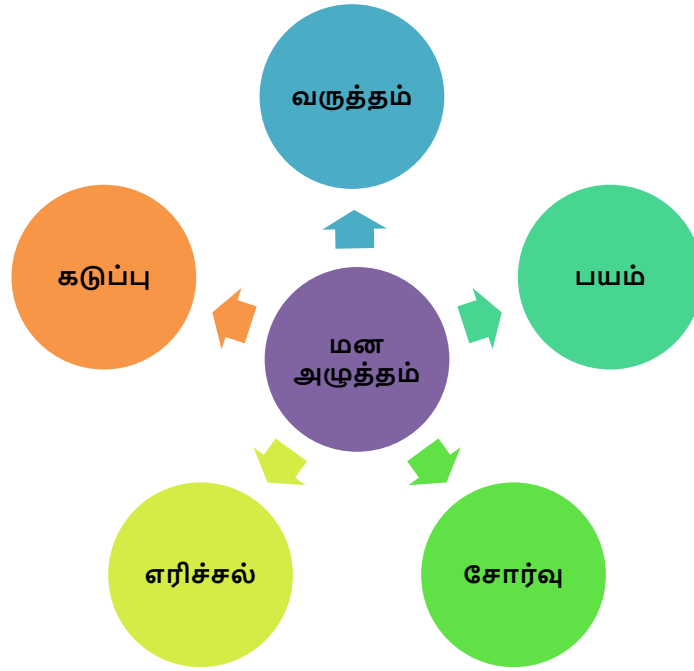
பராமரிப்பதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை கையாளுதல்

* 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:



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.



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.

மன அழுத்தத்தைக் 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.

பயிற்சிக்கு முன் மனஇறுக்கத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

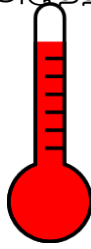
5 = மிக அதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

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

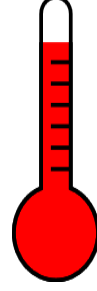
5 = மிக அதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்

இன்று நாம் பேசியவை

- ✓ ஞாபக மறதி
- ✓ நடத்தை (ம) உணர்வுகள்
- ✓ பராமரிப்பதால் வரும் மன அழுத்தத்தை மேற்கொள்ளுதல்
- ✓ சமூக ஆதரவு
- ✓ மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் : சிக்னல் ப்ரீத்

ஓய்வு பயிற்சிகள் படுக்கைக்கு முன் மனதை
தெளிவடைய உதவியது

அடுத்த வாரத்திற்கு: பயிற்சி செய்ய வேண்டியவை



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

- ஸ்டார்ட் வழிமுறைகளை பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவர எவை தடையாக இருக்கும்?
- எவை இதனை எளிமையாக்கும் ?

நடத்தைக் குறிப்பேடு

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

