

# ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான  
வழிமுறைகள்

**அமர்வு 2:**

*நடத்தைகள் மாறுவதற்கான காரணம்*





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

மன அழுத்தம் மற்றும் ஆரோக்கியம் -  
சென்ற அமர்வின் சுருக்கம் p. 4

நடத்தையின் நோக்கம் p. 5

'தூண்டல் - நடத்தை - எதிர்வினை' சுழற்சி p. 8

மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 2 :  
சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும்  
பயிற்சி p. 17

இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம் p. 20

## முதல் அமர்வின் சுருக்கம்: மன அழுத்தமும் ஆரோக்கியமும்

நாம் பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- மறதி
- நடத்தைகளும் உணர்வுகளும்
- பராமரிப்பினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பது
- சமூக ஆதரவு
- மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் பயிற்சி 1 : தி சிக்னல் பிரெத்

**Q!** நடத்தைக் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

<ul style="list-style-type: none"><li>• உங்களால் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா? அது எப்படி இருந்தது?</li><li>• அதில் எந்த பகுதி உங்களால் நன்றாக செய்யமுடிந்தது ?</li><li>• நீங்கள் அதை நிரப்பும் போது நடத்தைகளில் அல்லது நடத்தை ஏற்படும் காலங்களில் ஏதேனும் வகைமாதிரி கண்டீர்களா?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• இதை நிரப்ப என்ன இடையூராக இருந்தது?</li><li>• எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால்,இதை நிரப்ப சுலபமாக இருக்கும்?</li></ul>
---	---

## வித்தியாசமான நடத்தைகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன?

- மறதிநோயாளர்களுக்கு வித்தியாசமான நடத்தைகள் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அது ஏன் நடைபெறுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், அத்தகைய நடத்தைகளைக் குறைப்பதற்கு வழிகளை காணமுடியும்..
- மறதிநோயாளர்களுக்கு தங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வதிலோ அல்லது தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதிலோ பிரச்சனை இருக்கலாம்.
- உங்கள் உறவினர் நீங்கள் எப்போது வீட்டுக்கு வருவீர்கள் என்று தொடர்ந்து கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம். அவர்கள் தனிமை, சலிப்பு மற்றும் தனிமையாக இருக்கும் போது ஏற்படும் கவலையினாலும் இவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம்.

**முக்கிய கருத்து:** எல்லா நடத்தைகளுக்கும் காரணங்கள் இருக்கும். அவை வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவதில்லை.

- நடத்தை மாற்றங்களுக்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இத்தகைய நடத்தைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணத்தைப் புரிந்துகொண்டால், என்ன செய்யவேண்டும் என்பதும் புரியும். ஒருசில பொதுவான காரணங்கள் இவை:
  - தொடர்ச்சியாக மறந்துபோதல்
  - எது ஏற்கத்தக்கது என்பது தெரியாமல் போய்விடுதல்
  - எரிச்சல்/விரக்தி
  - அலுப்பு-- செய்யவேண்டியவற்றைப் பற்றி யோசிக்கவோ, திட்டமிடவோ முடியாமல் இருத்தல்
  - தங்களுக்கு ஏற்படும் வருத்தத்தை வெளிப்படுத்தத் தெரியாமல் இருப்பது



## நடத்தைகளின் காரணத்தைப் புரிந்துகொள்ளல்

**முக்கிய கருத்து:** என்ன நடக்கிறது என்பதை விரிவாக விவரிக்கும்போது, அந்த நடத்தைகளைப் புரிந்துகொள்ள முடிவதோடு, அதைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் கண்டறிய முடியும்.

### **பேசுபொருள்:**

இப்போது மீண்டும் நடத்தைப் பதிவேட்டைப் பார்த்து, பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடை காண முயற்சி செய்வோம். எந்த நடத்தையை நீங்கள் இப்போது விரிவாக காண விரும்புகிறீர்கள்?

**Q** ஒவ்வொரு நாளும் இந்தக் குறிப்பிட்ட நடத்தை இதே நேரத்தில் தான் நடைபெறுகிறதா?

**Q** உங்கள் உறவினர் என்ன தெரிவிக்க விரும்புகிறார்?

**Q** உங்கள் உறவினர் எரிச்சல் அடைந்துள்ளாரா, பயப்படுகிறாரா அல்லது கோபப்படுகிறாரா?

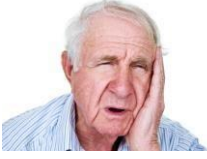
**Q** உங்கள் உறவினர் நிதானமில்லாமல், எதையாவது செய்யவேண்டும் என்று முயற்சி செய்கிறாரா?

**Q** நீங்கள் செய்யச் சொன்ன ஒன்றைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கு உங்கள் உறவினர் முயற்சி செய்கிறாரா?

## உடல்நலப் பிரச்சனைகள்

- உடல்நலப் பிரச்சனைகளால் மற்றும் மாற்றங்களால் உங்கள் உறவினரின் நடவடிக்கைகள் மாறலாம் ஆனால், அவற்றை உங்களிடம் சொல்லமுடியாமல் இருக்கலாம். அல்லது என்ன குறை என்றும் உணரத் தெரியாமல் இருக்கலாம். அவை:

1. **மருத்துவப் பிரச்சனைகள்:** (எடு).சிறுநீர்ப் பாதையில் நோய்கள் (சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வித்தியாசமான நாற்றம் கொண்ட சிறுநீர்), மலச்சிக்கல், வலி, காய்ச்சல்.



2. **மருத்துவத்தின் பக்கவிளைவுகள்,** புதிய மருந்துகள் ஏதேனும் சமீபத்தில் எடுத்து கொண்டார்களா



3. **வேறு பிரச்சனைகள்:** எடு.காது கேளாமை, பார்வைக் குறைபாடு



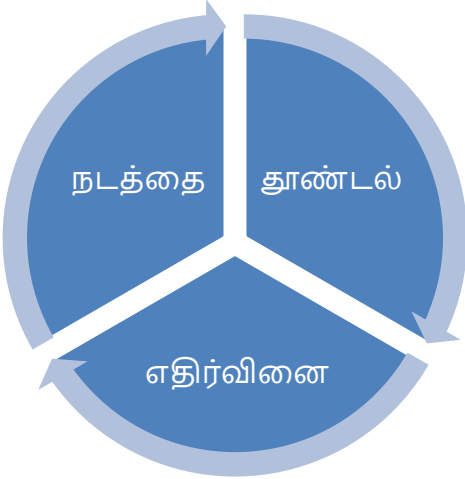
**முக்கிய கருத்து:** இந்தப் பிரச்சனைகளைக் கண்டுபிடித்து சரிசெய்ய வேண்டியது அவசியம். அதனால், உங்கள் உறவினரிடம் திடீரென குறைபாடு தெரிந்தால், அவரது மருத்துவரை உடனே அணுகவும்.

## 'தூண்டல் - நடத்தை - எதிர்வினை' சுழற்சி

ஒருவரது நடத்தையின் காரணத்தை அறிந்துகொள்ள, அந்த நடத்தைக்கு முன்பும் பின்பும் என்ன நேர்கிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

**தூண்டல்கள்:** இவை நடத்தைக்கு முன்பு நடப்பவை, அவை:

- ஒரு நிகழ்வு அல்லது செய்கையைக் கோருதல். உதாரணமாக சத்தம் அல்லது ஒரு கோரிக்கை (எடு. குளிக்கச் சொல்லுதல்)
- நீண்டகாலமாக பாதிக்கும் பொதுவான விஷயங்கள் (எடு. ஒரு நாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம், பருவம், உடல்நலக் குறைபாடு).
- ஒருவரை சுற்றி இருக்கும் இடத்தில் அவரின் நினைவுகளைத் தூண்டும் குறியீடுகள்: ஒரு வண்டியின் படம் /சாவி, அவர் இப்போது வண்டி ஓட்டவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை உண்டு செய்யலாம்.



**நடத்தை:** நீங்களோ, உங்கள் உறவினரோ செய்வது.

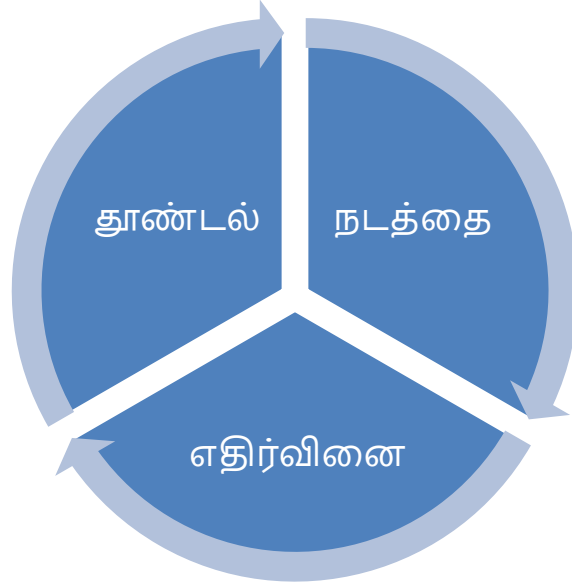
**எதிர்வினைகள்:** நடத்தைக்கு பின்னர் உடனடியாக நடப்பது.

இதில், நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள், எப்படி உணர்கிறீர்கள், நீங்கள் பராமரிப்பவர் என்ன செய்கிறார் என்பவை அடங்கும். அதாவது, குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கு பின்னர் நடப்பவை இவை.

**முக்கிய கருத்து:** நாம் எதிர்வினையாக செயல்படும் விதத்தை மாற்றும்போது, நடத்தைகளே மாறுவதற்கு உதவும்.



இதனை, தூண்டல் - நடத்தை - எதிர்வினை சுழற்சி என்று யோசித்துப் பார்க்கலாம்.:



தூண்டல்களையும் எதிர்வினைகளையும் தான் நம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலும். ஒருசில சமயங்களில், தூண்டல்களைக் கூட மாற்ற முடியாது. இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், குறிப்பிட்ட நடத்தைக்கு நாம் ஆற்றும் எதிர்வினையை மாற்றுவதன் மூலமே, சூழ்நிலையை மேம்படுத்த முடியும்.

**முக்கிய கருத்து:** மறதிநோயாளர்கள் தங்கள் நடத்தைகளை மாற்றிக்கொள்ளச் சிரமப்படுவார்கள். ஏனெனில், புதிய தகவல்களைக் கற்றுக்கொள்வதும் சூழ்நிலையில் நடப்பதை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதும் சிரமமாக இருக்கும்.

### எடுத்துக்காட்டு

நடராஜன் தமது மகன் ராமனுடன் மருத்துவமனைக்கு போனால், அங்கே ஒரே சத்தமாகவும் பரபரப்பாகவும் இருக்கிறது. நடராஜன் அவர்களுக்கு அது ஒரே குழப்பத்தையும் கோபத்தையும் தருவதோடு, உடனே வீட்டுக்குப் போகவேண்டும் என்ற எண்ணத்தையும் உண்டாக்கும். ராமனால் இந்தச் சூழ்நிலையை மாற்ற முடியாது என்றாலும், நடராஜன் அவர்களுக்கு நம்பிக்கை வார்த்தைகள் சொன்னால் அவர், அமைதியாக இருப்பார். அதனால், ராமனுக்கு மன அழுத்தம் குறைவதோடு, நடராஜன் அவர்களும் அமைதியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெருவார்..

## தூண்டல் - நடத்தை- எதிர்வினை சுழற்சியைப் பதிவுசெய்தல்

பின்வரும் உதாரணத்தைப் பார்த்துவிட்டு, விரிவாக யோசிப்போம்:

### எடுத்துக்காட்டு

ஒவ்வொரு நாளும் காலை 8 மணிக்கு, ராஜா தன் ஸ்கூட்டர் சாவிகையை எடுத்துக்கொண்டு, தன் மகன் சுந்தரிடம், "நான் வண்டியோட்டிவிட்டு வருகிறேன்." என்று சொல்வார்.  
அவரிடம் வண்டியோட்டுவதற்கான உரிமம் இல்லை என்பதையும், அவர் வண்டியோட்டக் கூடாது என்பதையும் சுந்தர் ஞாபகப்படுத்துவார்.  
"நீ என்ன சொல்கிறாய் என்பதே புரியவில்லை" என்று சொல்லும் ராஜா, ஸ்கூட்டர் அருகே நடந்து செல்வார். சுந்தர், "சரி, வண்டியோட்டலாம், உங்களுக்குப் பதிலாக நான் ஓட்டுகிறேன்" என்பார்.. சுந்தர் வண்டியோட்ட ராஜா அனுமதிக்கிறார்.. சுந்தர் தன்னையே நொந்துகொள்வார்."

தேதி / நாள்	நேரம்	அங்கு உள்ள நபர்கள்	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை
தினமும் காலை	8 மணி	சுந்தர் ராஜா	ராஜா ஆணியில் மாட்டப்பட்ட ஸ்கூட்டர் சாவியைப் பார்த்தல்	ராஜா சாவியை அதிர்ச்சி அடைந்த எடுத்துக் கொண்டு கிளம்புவதாக தெரிவித்தல்.	சுந்தர், அவர் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கூடாது என்று நினைவு படுத்துகிறார்
			ராஜா அவர்களுக்கு ஓட்டுநர் உரிமம் இல்லை என்றும், அவர் வண்டி ஓட்ட அனுமதி இல்லை என்றும் நினைவு படுத்துகிறார் சுந்தர்	ராஜா எரிச்சலுடன் கத்திவிட்டு ஸ்கூட்டர் அருகே செல்கிறார்	சுந்தர், ராஜாவை வெளியே ஸ்கூட்டரில் அழைத்துச் செல்கிறார்

**பயிற்சி:** நீங்கள் முன்பே கண்டுபிடித்த நடத்தைகளைக் கொண்டு (பக்கம் 6 பார்க்க) இந்த நடத்தைப் பதிவேட்டை பூர்த்தி செய்வோம். அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகள் உங்களுக்கு உதவும்.

நாள்	காலை / மதியம்/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தனர்?	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	என்ன உத்திகளைப் பின்பற்றினீர்கள்?	என்ன ஆயிற்று?

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு

நாள்	காலை / மதியம்/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தனர்?	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	என்ன உத்திகளைப் பின்பற்றினீர்கள்?	என்ன ஆயிற்று?

நடத்தைக் குறிப்பேட்டை பூர்த்தி செய்யும்போது, பின்வரும் கேள்விகளை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தூண்டல்கள் பற்றி:

1. அது என்ன நேரம்?
2. அப்போது சூழ்நிலை அமைதியாக இருந்ததா அல்லது சத்தமாகவா?
3. அப்போது வெளிச்சமாக இருந்ததா? இருட்டா?
4. உங்கள் உறவினர் தனியாக இருந்தாரா? இல்லையெனில், அவரோடு யார் இருந்தார்கள்?
5. என்ன நடந்துகொண்டிருந்தது? எடு. குளித்தல், மருந்து கொடுத்தல், அல்லது மதிய உணவு அருந்துதல்?
6. உங்கள் உறவினருக்கு ஏதாவது தேவைப்பட்டதாக தோன்றியதா?(உணவு, குடிநீர், யாராவது அவருடன் இருக்கவேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு போன்றவை)
7. அவர் வருத்தம் அடைந்திருப்பது போல் தோன்றியதா?

எதிர்வினைகள் பற்றி:

8. அப்போது செய்துகொண்டு இருப்பதை நிறுத்தினீர்களா? (எடு. குளித்தல், மருந்து கொடுத்தல், மதிய உணவு கொடுத்தல்)?
9. உங்கள் உறவினர் கேட்டது கிடைத்ததா? (எடு. உணவு அல்லது குடிநீர்)
10. உங்களுடைய மன அழுத்த அளவு உயர்ந்ததா, குறைந்ததா?

## நடத்தைகளை மாற்றுவது

நடத்தைகளை எப்படி மாற்றலாம் என்பது பற்றி பேசுவோம்:

**தூண்டல்களை மாற்றுவது**

**எதிர்வினைகளை மாற்றுவது**

**தூண்டல்களையும் நமது எதிர்வினையையும் மாற்றுவது**

ஒரு எடுத்துக்காட்டுடன் தொடங்குவோம்:

### எடுத்துக்காட்டு

அது விடிகாலை 3 மணி. சாந்தி விழித்துக்கொண்டு, வீட்டைச் சுற்றி நடக்கிறார். அவரது மகளான ஜெயா, தூங்கிக்கொண்டு இருக்கிறார். வீடு முழுவதும் நடக்கும் சாந்தி ஜெயாவையும் எழுப்பிவிடுகிறார். ஜெயாவிற்கு எரிச்சல். அவருக்கு நாள் முழுக்க வேலை இருக்கிறது. "அம்மா நீங்கள் மீண்டும் படுக்கச் செல்லுங்கள், 3 மணி தான் ஆகிறது." என்றார் ஜெயா. "எனக்குத் தூக்கம் வரவில்லையே" என்கிறார் சாந்தி "இந்த இம்சையை என்னால் இனி தாங்கவே முடியாது." என்று கத்தினார் ஜெயா. சாந்தி அழத் தொடங்கிவிட்டார்.

தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை
சாந்தி அதிகாலை 3 மணிக்கு எழுந்துகொள்கிறார். ஜெயா தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறார். சாந்தி மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்ல விரும்பவில்லை. அவருக்குத் தூக்கம் வரவில்லை.	அதிகாலை 3 மணிக்கு சாந்தி நடந்துகொண்டிருக்கிறார். ஜெயா கண்விழித்துக் கொள்கிறார்	தனது தாயாரைத் தூங்கச் சொல்கிறார் ஜெயா. ஜெயா கோபப்பட்டு கத்துகிறார் சாந்தி அழுகிறார்,

## பேசுபொருள்

அதிகாலை 3 மணிக்குத் தமது தாயார் எழுந்து நடமாடுவதை, ஜெயா தடுக்க வேண்டும் என்றால், அவர் என்ன செய்யலாம்?

### 1. தூண்டலை மாற்றலாம்:

\* அதிகாலையில் எழுந்து நடப்பது புதிய விஷயமாக இருந்தால், உடனடியாக சாந்தியின் மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போய், அவருக்குத் தூக்கம் வராமல் இருப்பதற்கு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சனை காரணமா என்று கண்டறியலாம் (எடு. சிறுநீர் பாதைத் தொற்றுநோய், வலி)

**மருத்துவ ரீதியான பிரச்சனை இல்லையெனில்:**

\* சாந்தியை பகலில் தூங்கவிடாமல் வைக்கும் ஏதேனும் பயிற்சிகளில் ஈடுபட வைக்கலாம். அதனால், அவர் சோர்வு அடைந்து இரவில் தூங்குவார்.

\* நடைப்பயிற்சி போன்ற உடற்பயிற்சிகளை பகலில் செய்ய ஊக்கப்படுத்துதல்.

\* தினசரி ஒரே நேரத்துக்குப் படுக்கைச் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்.

\* மதியத்திற்கு பிறகு சாந்திக்கு காப்பி/தேனீர் போன்ற பானங்களைத் தரவேண்டாம்

### 2. எதிர்வினையை மாற்றவும்:

\* வெளியே இன்னும் இருட்டாக இருக்கிறது, இது தூங்கும் நேரம் என்பதை சாந்திக்கு இதமாக எடுத்துச் சொல்லி, அவரை மீண்டும் படுக்கைக்கு அழைத்துச் சென்று, இனிமையான இசையையோ வேறு ஏதேனுமோ செய்து, அவரை ஓய்வு எடுக்க வைக்கலாம்.

\* ஜெயா எல்லாவற்றையும் அமைதியாக கையாள்வது என்ற முடிவோடு, சாந்தியைமீண்டும் தூங்க வைப்பதில் கவனம் செலுத்தலாம். இப்படி நடந்துகொண்டால், உணர்ச்சிவசப்பட்டு எதிர்வினை ஆற்றுவதை விட, பிரச்சனையை நேர்முறையில் கையாளலாம்

## எடுத்துக்காட்டு

### நடத்தை : மீண்டும் மீண்டும் கேள்வி கேட்டல்

காலை உணவுக்குப் பிறகு சிவா தனது மனைவி புஷ்பாவிடம் "நீ என்ன செய்கிறாய்?" என்று கேட்கிறார். புஷ்பா கூறுகிறார், "நான் சுத்தம் செய்கிறேன்." ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து, புஷ்பாவிடம், " நீ என்ன செய்கிறாய்?" புஷ்பா கூறுகிறார், "பாத்திரங்களை கழுவுகிறேன்." ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து, சிவா புஷ்பாவிடம், " நீ என்ன செய்கிறாய்?" புஷ்பா கோபப்படத் தொடங்கி, "நான் இப்போது தானே உங்களிடம் சொன்னேன், நான் பாத்திரங்களை கழுவுகிறேன் என்று. இதே கேள்வியை என்னிடம் கேட்பதை நிறுத்துங்கள்." என்று கூறுகிறார்.

ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து சிவா கேட்கிறார், " நீ என்ன செய்கிறாய்?" புஷ்பா உதவியற்றவராக விரக்தியடைகிறார்.

சிவாவின் உதாரணத்தைப் பயன்படுத்தி, நடத்தை மாற்றம் பற்றி பார்கலாம்:

முதலில், அடையாளம் காணவும்:

**தூண்டுதல் → நடத்தை → எதிர்வினை**

சிவாவின் நடத்தையின் நோக்கம் என்ன? (அலுப்பு, அதிக ஆர்வம், பதட்டம்)

புஷ்பா கேள்வியைக் குறைக்க விரும்பினால், சிவா நடத்தை தூண்டப்படுவதைத் தடுக்க அவள் என்ன உத்திகளைப் பயன்படுத்தலாம்?

புஷ்பா எவ்வாறு வித்தியாசமாக செயல்படக்கூடும்? (prompts-எரிச்சலடையாமல், கோபமில்லாமல் விவரிப்பது)



மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 2 :  
சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி  
(ஃபோகஸ்ட் பிரீதிங்)

சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி என்பது ஒரு பயனுள்ள மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் ஒரு முறை :



➤ இது மறதி நோய் உள்ளவர்களை கவனித்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் மற்றும் இறுக்கம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும்.

➤ இந்த பயிற்சி நீங்கள் உங்கள் மீது கவனம் செலுத்த உதவும்.

➤ ஒரு கடினமான நாளுக்குப் பின் நீங்கள் உறங்க உதவும்.

➤ இது உங்கள் உறவினர் படுப்பதற்கு முன் மனம் அமைதியடைய ஒரு வழியாகவும் இருக்கும் .

➤ இது நீங்கள் அவர்களை நன்றாக கவனித்துக் கொள்வதைத் தொடரவும் உதவும்.

பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

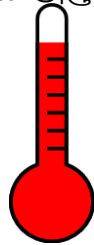
5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

## **சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி ( ஃபோகஸ்ட் பிரீதிங் ) :**

நீங்கள் இந்தப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கும் முன், உங்களது நாற்காலியில் ஒரு வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்துக் கொள்ளவும். உங்களின் உடலை முழுவதும் நாற்காலி தாங்க வேண்டும். நாற்காலியில் நீங்கள் மூழ்கும் மாதிரி உணருங்கள், உங்களின் எல்லா சதைகளையும் தளர்வாக விடுங்கள் .

இப்போது, ஒரு ஆழமான மூச்சு உள்ளிழுத்து உங்களின் நுரையீரல்களைக் காற்றால் நிரப்புகள். உங்களின் நெஞ்சில் ஒரு சிறிய இறுக்கம் உருவாகும் வரை மூச்சுப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் அடுத்து மெதுவாக மூச்சு வெளிவிட்டு உங்கள் தசைகளை தளர்ந்துக்கொள்ளவும். கண்களை மூடி இன்னொரு முறை மூச்சு உள்ளிழுத்து, ஒரு சிறிய அழுத்தம் உணரும்வரை மூச்சுப் பிடித்துக் கொள்ளவும் மறுபடியும் மூச்சை வெளிவிட்டு அதன்பின் தசைகளை தளர்ந்துக் கொள்ளவும். இப்போது உங்கள் சுவாசத்தை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவரவும்.

உங்கள் மனது உங்கள் மூச்சின் மேல் கவனம் கொள்ள ஆரம்பிக்கட்டும். உங்கள் மூச்சின் மேல் முழு கவனம் வையுங்கள். உங்களின் ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் மிகவும் கூர்ந்துக் கவனியுங்கள். கவனியுங்கள் ... உணருங்கள்... எப்படி எளிமையாக இயற்கையாக உங்களின் உடல் தானாகவே சுவாசிக்கிறது என்பதை உணருங்கள், அவ்வாறே எளிமையாக, இயற்கையாக மூச்சை உள்ளிழுங்கள் ... வெளிவிடுங்கள் ...

எல்லா நேரங்களிலும் உங்களின் உடலானது தானாகவே சுவாசிக்கிறது. நீங்கள் அதை யோசிக்கவில்லை என்றாலும் உங்கள் உடல் தானாகவே சுவாசம் கொள்கிறது. எல்லா நேரங்களிலும், நீங்கள் ஆழ்ந்து தூங்கினாலும், நெடுநேரம் விழித்திருந்தாலும், மூச்சு விடுவதை உணர்ந்திருந்தாலும் அல்லது உணரவில்லையென்றாலும்... நீங்கள் உயிர் வாழும் வரையிலும், நீங்கள் தொடர்ச்சியாக சுவாசிப்பீர்கள் ...மற்றும் நீங்கள் இப்போது செய்யவேண்டியது இந்த செயலை உணர வேண்டும், உங்கள் உடல் தானாகவே சுவாசிக்கிறது... அது எவ்வளவு சீராக இருக்கிறது என்பதை கவனியுங்கள்..... காற்று உள்ளே வருகிறது... மறுபடியும் வெளியே போகிறது ... ( இடை நிறுத்தம் )

உங்களின் மூச்சு தன்னிச்சையாக செயல்பட்டும். நீங்கள் அதை கட்டுப்படுத்த வேண்டாம். ... ஒரு வேளை உங்கள் சுவாசம் மெதுவாக இருந்தால், அது மெதுவாகவே இருக்கட்டும், ஒரு வேளை உங்கள் சுவாசம் ஆழமாக இருந்தால், ஆழமாகவே இருக்கட்டும், ஒரு வேளை ஆழமற்றதாக இருந்தால், ஆழமற்றதாக இருக்கட்டும். உங்கள் உடல் தானாகவே சுவாசிப்பதை மட்டும் கவனியுங்கள். உங்கள் மூக்கின் வழியாக குளிர்ந்த காற்று உள்ளேறுவதைக் கவனியுங்கள்... அடுத்து, உங்கள் மூக்கின் வழியாக சூடான காற்று வெளியேறுவதைக் கவனியுங்கள்.

மூச்சு உள்ளிழுத்தல் வெளியேற்றல் இடையே உள்ள ஒரு சிறிய இடைவேளையைக் கவனியுங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் உங்கள் மார்பு தானாகவே சிறிது மேல் உயர்ந்து, கீழ் இறங்குகிறது... அதாவது காற்று உள்ளெல்லும்போது நுரையீரல் விரிவடைகிறது மற்றும் காற்று வெளியேறும்போது உங்கள் நுரையீரல் சுருங்குகிறது...

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் சுவாசிக்கும்போதும் உங்கள் வயிறு மேல் ஏறுவதையும், இறங்குவதையும் கூட கவனிக்கவும்... .. இயற்கையாக உங்கள் சுவாசத்தில் உள்ள அலைகளைக் கவனியுங்கள், அதாவது காற்று உள்செல்கிறது மற்றும் திரும்ப வெளியேறுகிறது .

ஒரு வேளை உங்கள் மனது அலைபாய்ந்தால் அல்லது வேறு எங்காவது உங்கள் கவனம் திரும்பினால், பரவாயில்லை , உங்களை நீங்களே மறுபடியும் சுவாசத்தின் மேல் கவனம் கொள்ளும்படி செய்யுங்கள். திரும்ப திரும்பக் கவனியுங்கள். உங்களால் முடிந்தளவு முழு கவனத்தையும் சுவாசத்தின் மேல் கொள்ளுங்கள்... மாறுவதற்கு ஏதுமில்லை, பிடித்துக் கொள்ள ஏதுமில்லை, செய்வதற்கு ஏதுமில்லை, வெறுமனே கவனியுங்கள் ... கண்காணியுங்கள் ... மற்றும் உங்கள் உடல் எளிமையாக இயற்கையாக தானாக சுவாசிக்கட்டும். ( நீண்ட இடைநிறுத்தம் )

இப்போது , நீங்கள் தானாகவே சுவாசித்தலைக் கவனிப்பதைத் தொடருங்கள் , இதனுடன் நீங்கள் ஒரு எளிய மனரீதியான பயிற்சியையும் சேருங்கள், இந்த பயிற்சியானது நீங்கள் இன்னும் ஓய்வெடுக்க வசதியாக உணர் உங்களுக்கு உதவும் வகையில் இருக்கும் ...

இப்போது, நீங்கள் சுவாசிப்பதைக் கவனிக்கும் போது, ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் மூச்சு வெளியேறும்போதும் , உங்களின் தேவையற்ற மன அழுத்தங்கள் , ஒவ்வாத எண்ணங்கள் கவலைகள், அசௌகரியங்கள் அனைத்தையும் வெளியேற்றி விடுங்கள்.

உங்கள் மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது புதிய , ஆரோக்கியமான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை உள்ளேற்றுங்கள். நல்லதை உள்ளேற்றுங்கள் ... கெட்டதை வெளியேற்றுங்கள்... எனவே , ஒவ்வொரு முழுமையான சுவாசித்திலும் நீங்கள் உங்கள் உடல் மற்றும் மனம் ஆகிய இரண்டும் இன்னும் சௌகரியமாக ... இன்னும் தளர்வாக ... இன்னும் அமைதியாக இருக்கட்டும் .....இதை உணருங்கள் ...

இயற்கையாக உங்கள் சுவாசத்தின் மூலம் உங்கள் உடல் மற்றும் மனம் சுத்தப்படுவதை அனுபவியுங்கள், அது உங்களை மேலும் மேலும் ஆழ்ந்த தளர்வு மற்றும் அமைதியான நிலைக்குக் கொண்டுசெல்லட்டும் ... ஒரு நிமிடம் எடுத்துக்கொண்டு மன சாந்தத்தையும் அமைதியையும் அனுபவியுங்கள். ( நீண்ட இடைநிறுத்தம் )

இன்னும் சற்று நேரத்தில், நீங்கள் உங்கள் கண்களைத் திறந்து, இயல்பான, விழிப்புள்ள நிலைக்குத் திரும்பப்போகிறீர்கள் ... ( இடைநிறுத்தம் ) சரி , இப்போது நீங்கள் ஒரு இனிமையான, ஆழ்ந்த, புத்துணர்வு நிறைந்த , ஆற்றலுள்ள மூச்சு எடுங்கள். உங்கள் கண்களைத் திறங்கள், இந்தப் பயிற்சி இத்துடன் முடிகிறது.

## பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

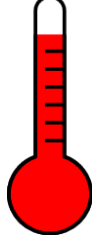
5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

## இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்

இன்று நாம் பேசியவை :

- ✓ நடத்தையின் நோக்கம்
- ✓ உடற் பிரச்சனைகளைக் கண்டறிதல்
- ✓ தூண்டுதல் - நடத்தை - எதிர்வினை சுழற்சி
- ✓ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறை: சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி

## அடுத்த வாரத்திற்கு பயிற்சி செய்ய வேண்டியவை:

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



### சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி:

ஒவ்வொரு இரவும் படுக்கைக்கு முன் இந்தப் பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்கவும். இது உதவுகிறது என்று பாருங்கள். உங்கள் உறவினருடன் முடிந்தால் பயிற்சி செய்யலாம்.



### நடத்தை பதிவு:

நீங்கள் மாற்ற விரும்பும் உறவினரின் மூன்று தனித்தனி நடத்தைகளை பக்கம் 21 இல் உள்ள நடத்தை பதிவில் பதிவு செய்ய முயற்சிக்கவும்.

## 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?

நடத்தைக் குறிப்பேடு

நாள்	காலை / மதியம்/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தனர்?	தூண்டல்	நடத்தை	எதிர்வினை	என்ன உத்திகளைப் பின்பற்றினீர்கள்?	என்ன ஆயிற்று?



