

ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான
வழிமுறைகள்

அமர்வு 8:

**எது பயனளித்தது?
எதிர்காலத்தில் திறன்களையும்
உத்திகளையும் பயன்படுத்துதல்**





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

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

ஒருங்கிணைத்தல்



- 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.



எது பயனளிக்கிறது? இனிய நிகழ்வுகள்

“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.

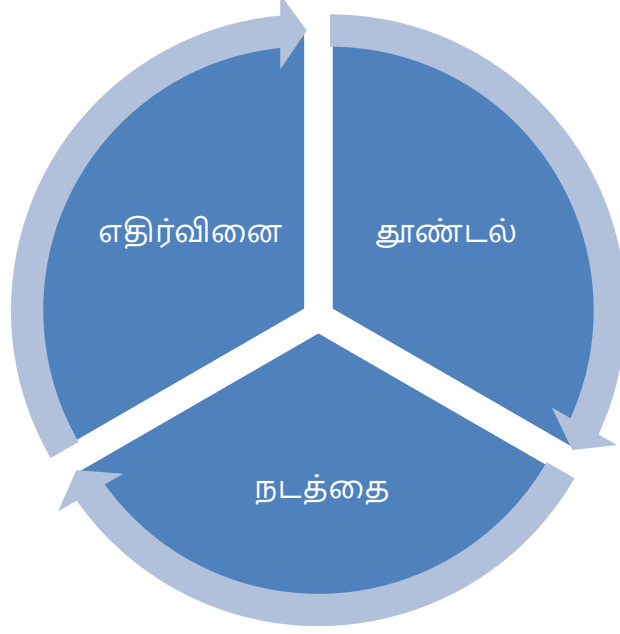
பேசுபொருள்

- 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?

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.



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."

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 அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த போது, மருத்துவர்களிடம் பயனுள்ள முறையில் பேச கற்றுக்கொண்டேன்.”

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?

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.”

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

தொகுப்பு: எது பயனளித்தது?

எது பயனளிக்கிறது? மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல்

- 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 நீரோடையும்
5. தியானம்
6. வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி: நிம்மதி தரும் கடற்கரை
7. தசை நீட்டுப் பயிற்சி

மன அழுத்தம் போக்கும் பயிற்சிகளை எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்கள் குறுந்தகடுகளில் இருந்து கேட்கலாம், அல்லது இந்த இணையதளத்தில் 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.

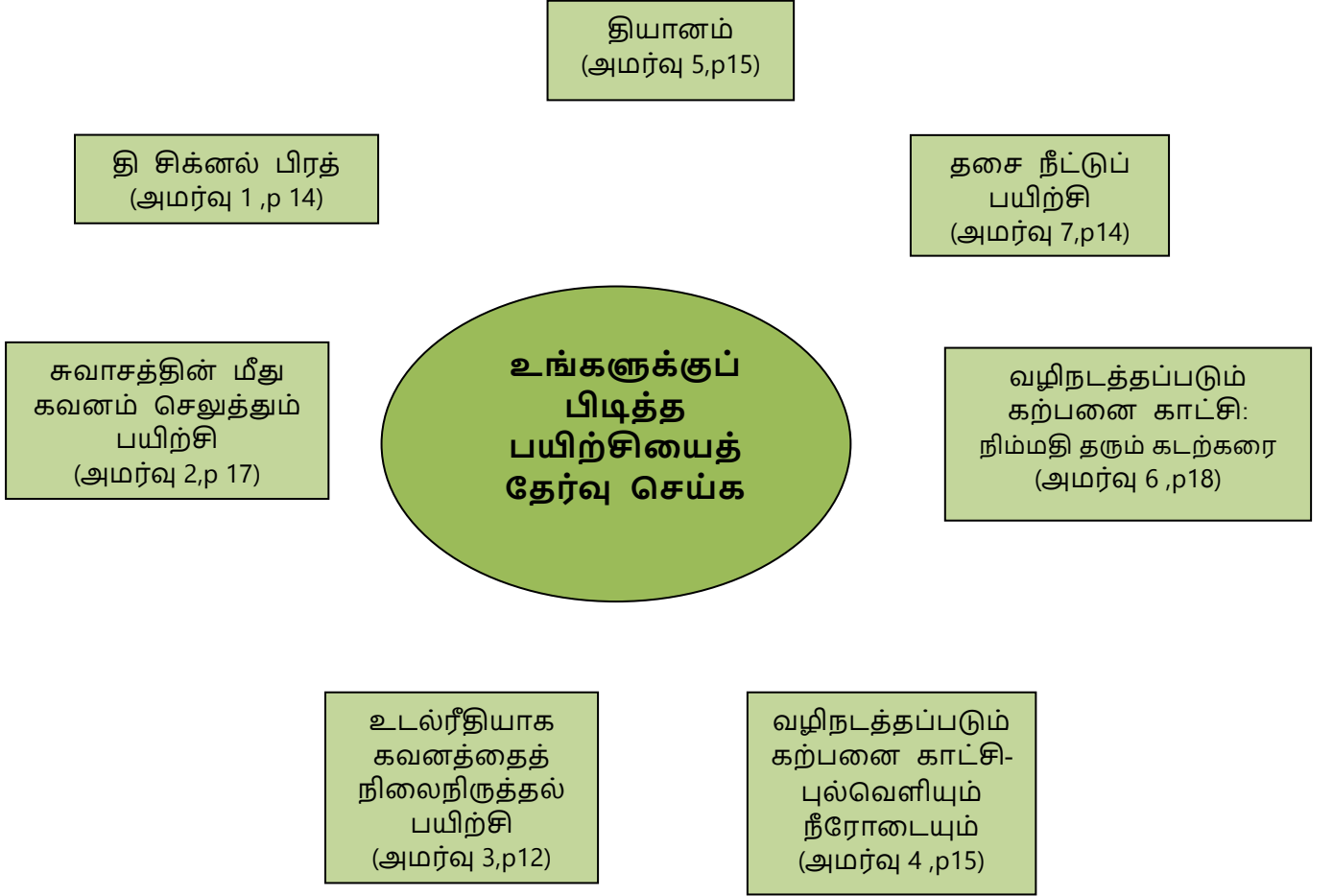
- நீங்கள் உங்களுக்கு என்ன பயனளிக்கிறது என்று தெரிவித்ததை வைத்து, திறன்கள் / நுட்பங்கள் / உத்திகள் ஆகியவற்றின் பட்டியல் ஒன்றை உருவாக்கலாம்.
- நீங்கள் எதிர்காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்கு இது உதவும்.

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.

மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 8:



பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

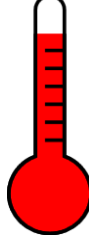
5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

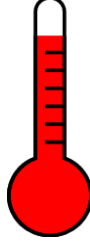
5 = மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

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 ?

உரையாடல் குறிப்பேடு

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

கூடுதல் உரையாடல் குறிப்பேடு :

சூழ்நிலை	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
