



स्व-आर्यक (Self - Care)

ಸ್ವ- ಆರೈಕೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಲಹೆಗಾರನು ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ; ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದವು.

ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

- ☐ ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕೇಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ:
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು/ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
 - ನೀವು ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಕೋಪ, ಅಳು
 - ನಿಮ್ಮ ಆಘಾತವನ್ನು ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು (ಆಲೋಚನೆ/ಭಾವನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ)



ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆಯಾಸ (Compassion Fatigue)

ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆಯಾಸ

ಬಳಲಿಕೆ (**BURNOUT**) ಹಾಗೂ
ಮರು ಆಘಾತ
(**SECONDARY TRAUMA**)

ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ತೃಪ್ತಿ (Compassion Satisfaction):-ಒಬ್ಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಆನಂದ.

ಬಳಲಿಕೆ (Burnout):-ಒಬ್ಬರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಹಠಾಶೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳ ಭಾವನೆ

ಮರು ಆಘಾತ (Vicarious Trauma):-ಹಿಂದೆ ಹಿಂಸೆಯ ಘಟನೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಓದುವುದು/ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಜನರಿಗೆ ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ - ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು



ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ನಿದ್ರಿಸಲು ತೊಂದರೆ (ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು / ಚಡಪಡಿಕೆ / ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರ)
- ಆಯಾಸ/ ಆಲಸ್ಯ, ನಿತ್ರಾಣದ ಭಾವನೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು
- ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ವಿರಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು / ತಿನ್ನಲು ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ



ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ - ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.....

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ
ಭಯಪಡುವುದು
- ಸ್ವಯಂ ಅನುಮಾನ
- ವೈಫಲ್ಯದ ಭಾವನೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೋಪ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸದ ಅಥವಾ ಭಯಾನಕ ಘಟನೆಗಳ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ
ತೊಡಗುವಿಕೆ



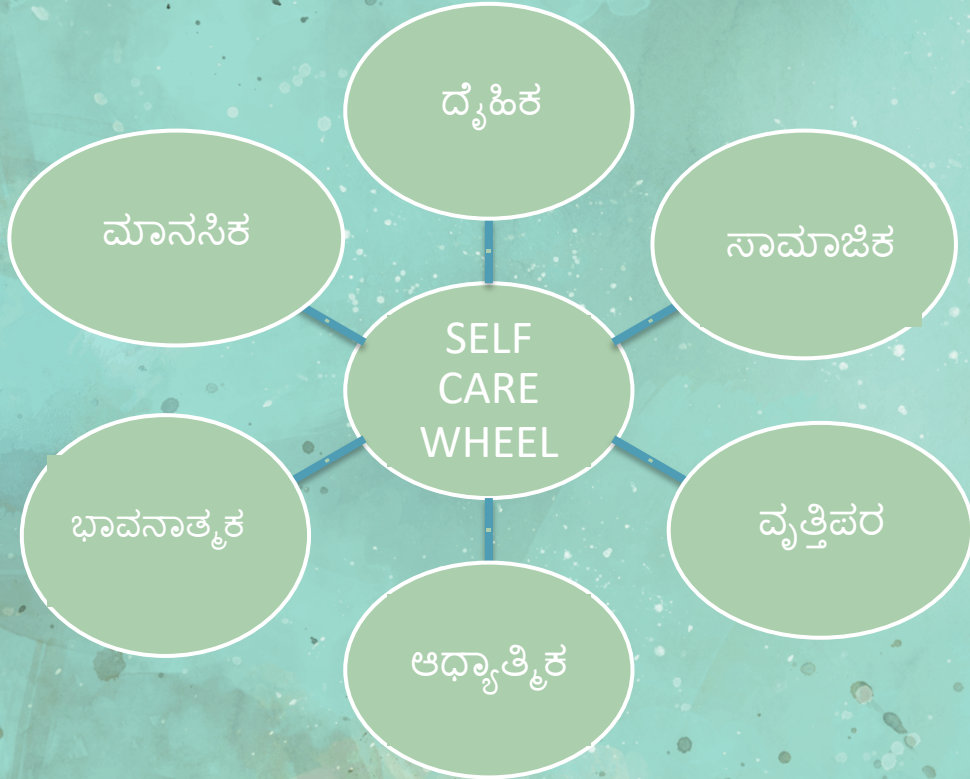
ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ - ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.....

ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವು?

- ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು
- ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಭಯಪಡುವುದು



ಸ್ವ ಆರೈಕೆ ಚಕ್ರ



ಸ್ವ ಆರೈಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ
- ಸಂಕಟ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರ - ಬ್ರೀಥ್ (BREATHE technique)

ಬ್ರೀಢ್ (BREATHE Technique)

ಬಿ - ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರ್ - ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿ

ಇ - ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇವನೆ

ಎ - ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ

ಟಿ - ವಿಶ್ರಾಂತಿ / ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಸಮಯ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಎಚ್ - ನೈರ್ಮಲ್ಯ (ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ)

ಇ- ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ



STREE MANORAKSHA TRAINING

ಧನ್ಯವಾದಗಳು