

ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ

ಆಘಾತ, ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯ ಮಾನಸಿಕ

ಪರಿಣಾಮ

(Psychological Impact of Trauma, Abuse and
Violence)



ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹಿಂಸೆ, ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಆಘಾತವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಿಂಸೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (state of mind) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 - ಅರಿವು (cognition)
 - ವರ್ತನೆ (behaviour)
 - ಭಾವನೆ (emotion)
- ಆಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (coping mechanisms).



ಬನ್ನಿ, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಆಘಾತ ಏನೆಂದು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ....



ಹಿಂಸೆ (violence)

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (WHO) ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ:

- ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೆದರಿಕೆ (threaten)
- ಇದನ್ನು ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಂದು ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ವಿರುದ್ಧ,
- ಇದು ಗಾಯ, ಸಾವು, ಮಾನಸಿಕ ಹಾನಿ, ಅಸಮರ್ಪಕ-ಬೆಳವಣಿಗೆ (maldevelopment) ಅಥವಾ ಅಭಾವಕ್ಕೆ (deprivation) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು (likelihood) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ನಿಂದನೆ (abuse)

ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ನಿಂದನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ:

→ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕ್ರೂರ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ, ಅವಮಾನಕರ (demeaning) ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ.

→ ನಿಂದನೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಹಾನಿಕಾರಕ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿ (harmful behaviour)
- ಮೌಖಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ
- ಆಕ್ರಮಣ (assault), ಉಲ್ಲಂಘನೆ (violation)
- ಅತ್ಯಾಚಾರ (rape)
- ಅನ್ಯಾಯದ ಆಚರಣೆಗಳು (Unjust practises)
- ಅಪರಾಧಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ (aggression).



ಆಘಾತ (Trauma)

ಅಮೇರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಘಾತವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ:

- ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಅನುಭವ (disturbing experience)
- ಇದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಭಯ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ವಿಘಟನೆ(dissociation), ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಹ (disruptive) ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು (behaviour), ನಡವಳಿಕೆ (attitude) ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ (functioning) ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ (psychological impact) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

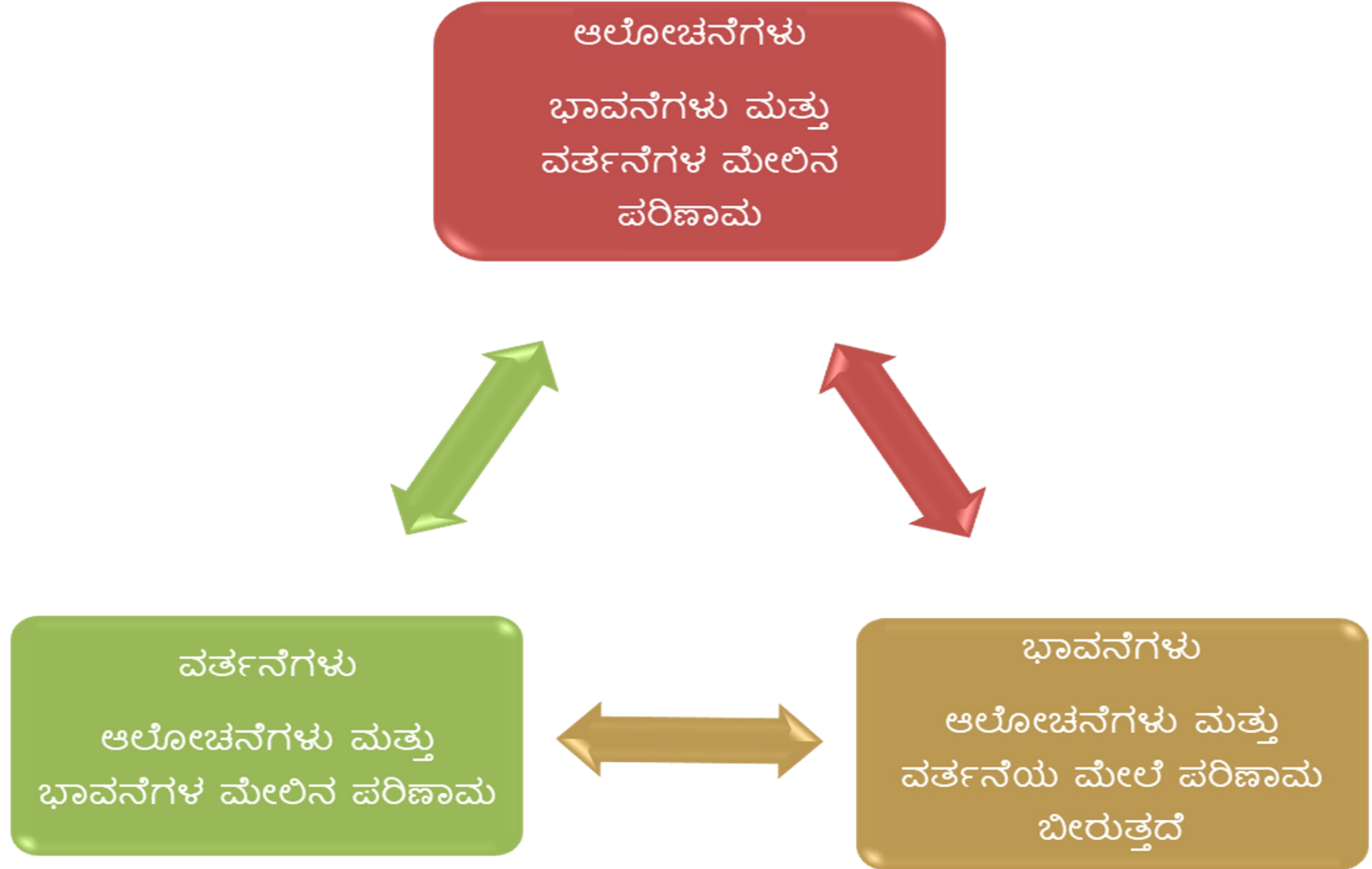
- ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು (aware) ಇಲ್ಲ
- ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವ-ಅರಿವಿನ (self-awareness) ಕೊರತೆ
- ಹಿಂಸೆ, ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಆಘಾತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ (vulnerable) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
- ಆರಂಭಿಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ (early prevention)



ಬನ್ನಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು (state of mind) ಬಗ್ಗೆ
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ



ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ (psychological state of mind)



ಅರಿವು (Cognition)

ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು
(irrational thoughts)

ತರ್ಕಹೀನ (illogical)
ಸಾಕ್ಷಾಧಾರ ರಹಿತ (not based on evidence)
ಊಹೆಗಳನ್ನು (assumptions) ನಂಬಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ
ಮಾಡುವುದು

ಅರಿವಿನ ಪ್ರಭಾವ
(impact of cognition)

ಮರುಕಳಿಸುವ (repetitive), ಅಹಿತಕರವಾದ
(unpleasant) ಆಲೋಚನೆಗಳು
ಕೆಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಏಕಾಗ್ರತೆ (concentration) ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
ಮರೆವು

ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಇತರರ ಋಣಾತ್ಮಕ
ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
(negative view of self and
others)

ಆಶಾಹೀನತೆ (hopelessness)
ಅಸಹಾಯಕತೆ (helplessness)
ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆ (worthlessness)

ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು (irrational thoughts) ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ:

"ಇದು ನನ್ನ ತಪ್ಪು"

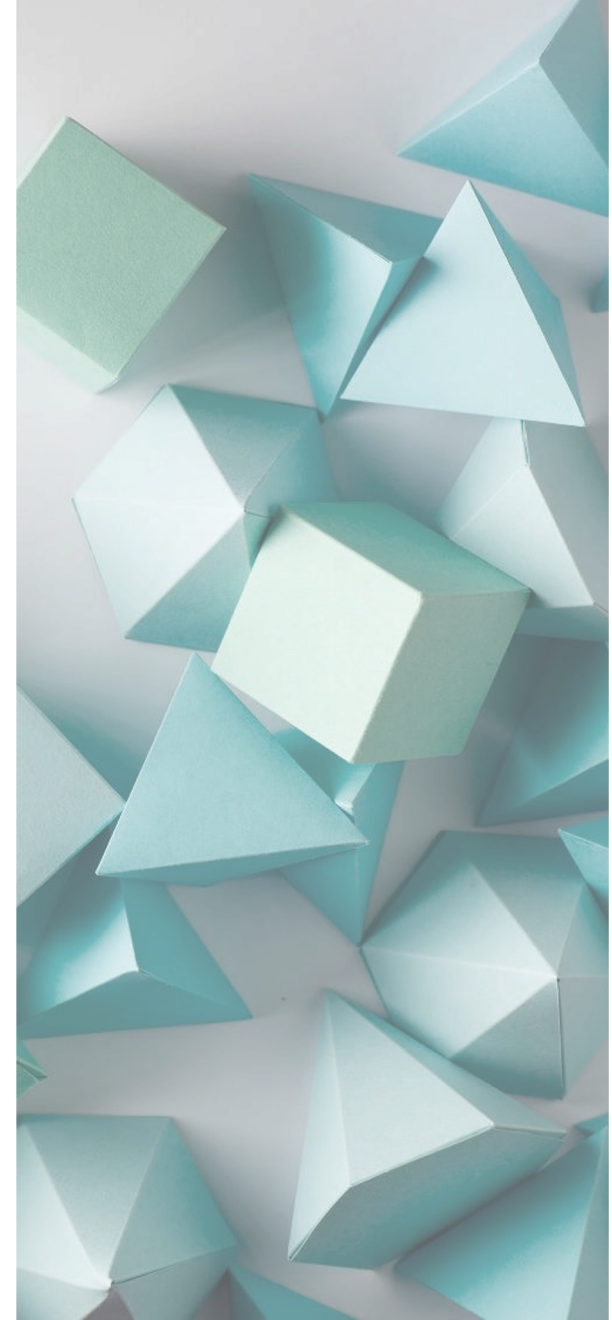
"ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ"

"ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಹೀಗಿದೆ, ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ"

"ನಾನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದೆ, ನಾನು ಅವನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗಲಾರೆ"

"ಇನ್ನು ಬದುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ"

"ಇದು ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು"



ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಾವನೆಗಳು (maladaptive emotions) ಯಾವುವು?

ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹಿಂದಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನೇರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ (direct reactions), ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆ (ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ)/ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಘಟನೆ (ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಗಾತಿಯ ಹಿಂಸೆ)

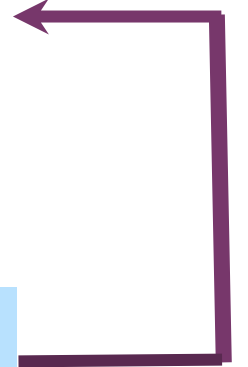
ತಪ್ಪು ತರ್ಕ/ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ (Faulty Reasoning/ Information Processing)

ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು (triggering past experiences)

ಸ್ವಯಂ, ಇತರರು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು (activating).

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು (ದುಃಖ, ಅವಮಾನ, ಅಪರಾಧಭಾವನೆ (guilt), ಕೋಪ, ಅಸಹ್ಯ (disgust))



ಕೆಲವು ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಾವನೆಗಳು (maladaptive emotions) ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನಿಯಂತ್ರಣ (emotional dysregulation)

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನಿಯಂತ್ರಣವು ಅಗಾಧವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಾವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಹಾನಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ.

ಅಗಾಧವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ
ಭಾವನೆ



ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ
ತಂತ್ರ

ಪತಿಯು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ವೈವಾಹಿಕ
ಜೀವನದ (extra marital affair) ಬಗ್ಗೆ
ಅನುಮಾನ



ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅವಳ ಕೈ-ಗಳನ್ನು
ಕತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಗ್ರಹ (Emotional suppression)

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಗ್ರಹವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ (consciously) ತಪ್ಪಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಕಿರುಚುತ್ತ ಇಷ್ಟಪಡದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಅವಳಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿರಲು ಅವಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಅವಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಮತ್ತು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಯಾವದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ದುಃಖಿತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

- **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದಮನ (Emotional repression)**

ಕೋಪ, ಹತಾಶೆ, ದುಃಖ, ಭಯದಂತಹ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (uncomfortable emotions) ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ (unconsciously) ತಪ್ಪಿಸಿದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದಮನ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕರಿಂದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಗು, ಅದರ ನೆನಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಂದನೆಯ ದಮನಿತ ನೆನಪುಗಳು (Repressed memories) ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.



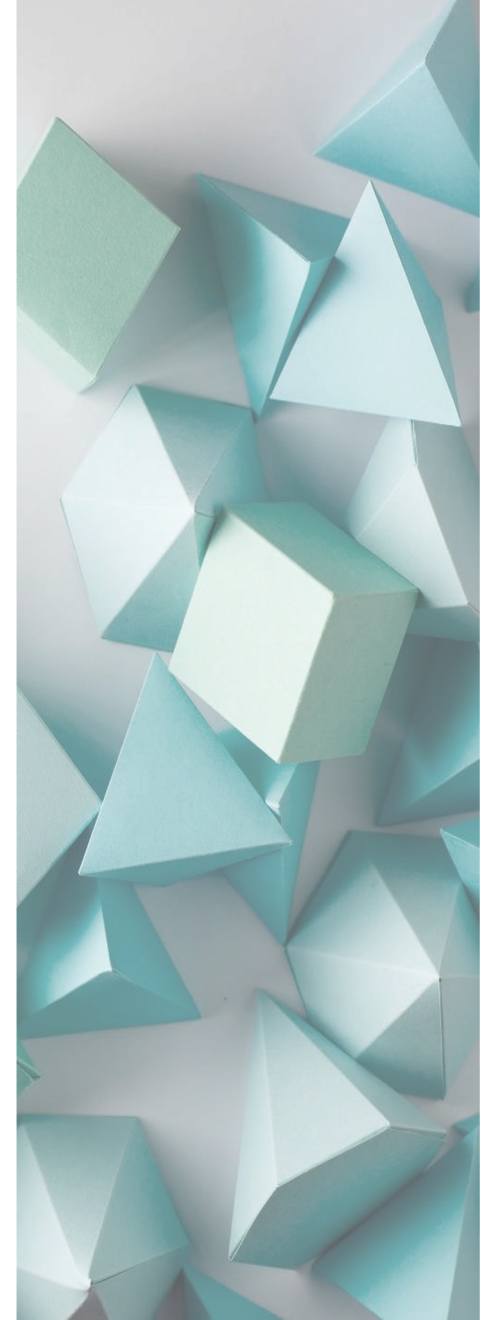
ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು (Rumination)

ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದೆಂದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿ (negative mood) ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು (Chronic rumination) ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಾಗಿದೆ.

“ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಪತಿಯಿಂದ ಥಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಜನರ ಮುಂದೆ ಆದ ಆ ತೀವ್ರ ನೋವು ಮತ್ತು ಅವಮಾನವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಏನಾಯಿತು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ತನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಏನಾಯಿತು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪತಿ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಹೊಡೆದನು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಯಾವುವು? (maladaptive behaviours)

- ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು.
- ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ (poor coping mechanisms)
- ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸದ (adjustly poorly) ವರ್ತನೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಉತ್ಪಾದಕ (productive) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆ (maladaptation) ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಸಮರ್ಪಕ ವರ್ತನೆಗಳು (maladaptive behaviour)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ವರ್ತನೆ (high risk behaviour)

- ಸ್ವ-ಹಾನಿ / ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ
- ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ (unprotected sex)
- ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಉದಾ- ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರುಪಯೋಗ; ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ (social media), ಶಾಪಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಗೇಮಿಂಗ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ.

ತಪ್ಪಿಸುವ ವರ್ತನೆ (avoidance behaviour)

- ಯಾರ ಜೊತೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರದಿರುವುದು (social withdrawal)
- ಸ್ವ- ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು (isolation)

ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು ಯಾವುವು? (coping mechanisms)

- ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಜನರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ (consciously) ಅಥವಾ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ (unconsciously) ಬಳಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮರ್ಥ (competent) ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು (basic needs) ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಈ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸವಾಲು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (coping mechanisms)

ನಿಭಾಯಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ (emotion focused coping) ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯಾದಾರಿತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ (problem focused coping).

- ◆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರಿತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಜನರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ:- ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು (venting), ಗಮನ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು (distracting oneself), ನಿರಾಕರಿಸುವುದು (denial).
- ◆ ಸಮಸ್ಯಾದಾರಿತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಪರಿಹಾರಗಳ (solutions) ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೇರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು (direct actions) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (coping mechanisms)

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (healthy coping)

- ಸಹಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (enhance help seeking behaviour)
- ಗಡಿ / ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮೀರದಿರುವುದು (setting boundaries)
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡುವುದು (communicate)

ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು (unhealthy coping)

- ಮದ್ಯಪಾನ/ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು
- ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆ
- ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ
- ಗೇಮಿಂಗ್, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು

ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ

ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ/ಪರಿಹಾರಗಳು;
ಸ್ವಯಂ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ
ತತ್ವಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

(Psychological interventions for women facing violence ; ensuring principles that enhance self-efficacy and removes victimhood)



ಕಲಿಕಾ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ/ಪರಿಹಾರ (intervention) ಎಂದರೇನು?
- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳ (relaxation techniques) ಉಪಯೋಗ
- ಮೂಲಭೂತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
- ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ವನ್ನು (self efficacy) ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (referral)



ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳ (intervention) ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ

- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರ ತಂತ್ರಗಳು (intervention strategies) ಇವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಅನುಭವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ (difficult emotional state) ಅಥವಾ ಅದರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು (manage) ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ (self esteem), ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (self-mastery), ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣ (self control) ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.



ಬನ್ನಿ, ಈಗ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ
(basic counselling skills)





ಮೂಲಭೂತ ಆಪ್ತನಮಾಲೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು (**active listening**)

ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ, ತಲೆಯಾಡಿಸುವಿಕೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಹೂ, ಹ್ಮ ಸರಿ....ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು, ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು, ಸಾರಾಂಶ (summarize), ಪ್ಯಾರಾಫ್ರೇಸಿಂಗ್ (paraphrase).

ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy)

ಮಹಿಳೆ ಏನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದು.

ಭಾವನೆಗಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆ (**Ventilation of feelings**)

ಮುಕ್ತವಾದ (open-ended) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವುದು (**validating feelings**)

ತಾನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.

"ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರಿದ್ದರೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುವುದು (**providing reassurance**)

ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ, ಆದರೆ ಸುಳ್ಳು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

"ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಈಗ ನೀವು ನನಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, "ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಿಂದ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅದು ದೂರವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ". ಅಪರಾಧಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು "ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



ಮುಂದುವರಿಕೆ....

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ:

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಮಾದರಿ ನೋಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ತೂಗಿದ ನಂತರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಸಬಲೀಕರಣ ಹಾಗೂ ರೆಸಿಲಿಯೆನ್ಸ್ (resilience) ಸಾಧ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು

ಧೈರ್ಯ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ಬೆಂಬಲದ ಗುಂಪುಗಳ (support group) ಜೊತೆಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕುಟುಂಬದವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಸಹಾಯ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮದಂತಹ ಇತರ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು (handling crisis)

ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುರಕ್ಷತಾ ಯೋಜನೆ (safety plan) ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ/ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ (supervision).

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದುರ್ಬಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಪಾತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸದ ಹಾಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

ಆಲಿಸುವುದು

ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು

ಗೌರವ

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಧಾರಿತವಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆ ಆಧಾರಿತ

ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

ಮರು ಅಧಿವೇಶನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದ್ದು

ಮಹಿಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಪಕ್ಷಪಾತ ಅಥವಾ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗಬೇಡಿ.

ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೊರೆಯಲು / ಬಿಡದಿರಲು ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ.

ಆಕೆಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.

ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಅಥವಾ ಸ್ವ-ಹಾನಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡದಿರುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ / ಅವಹೇಳನಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಅವಸರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ.

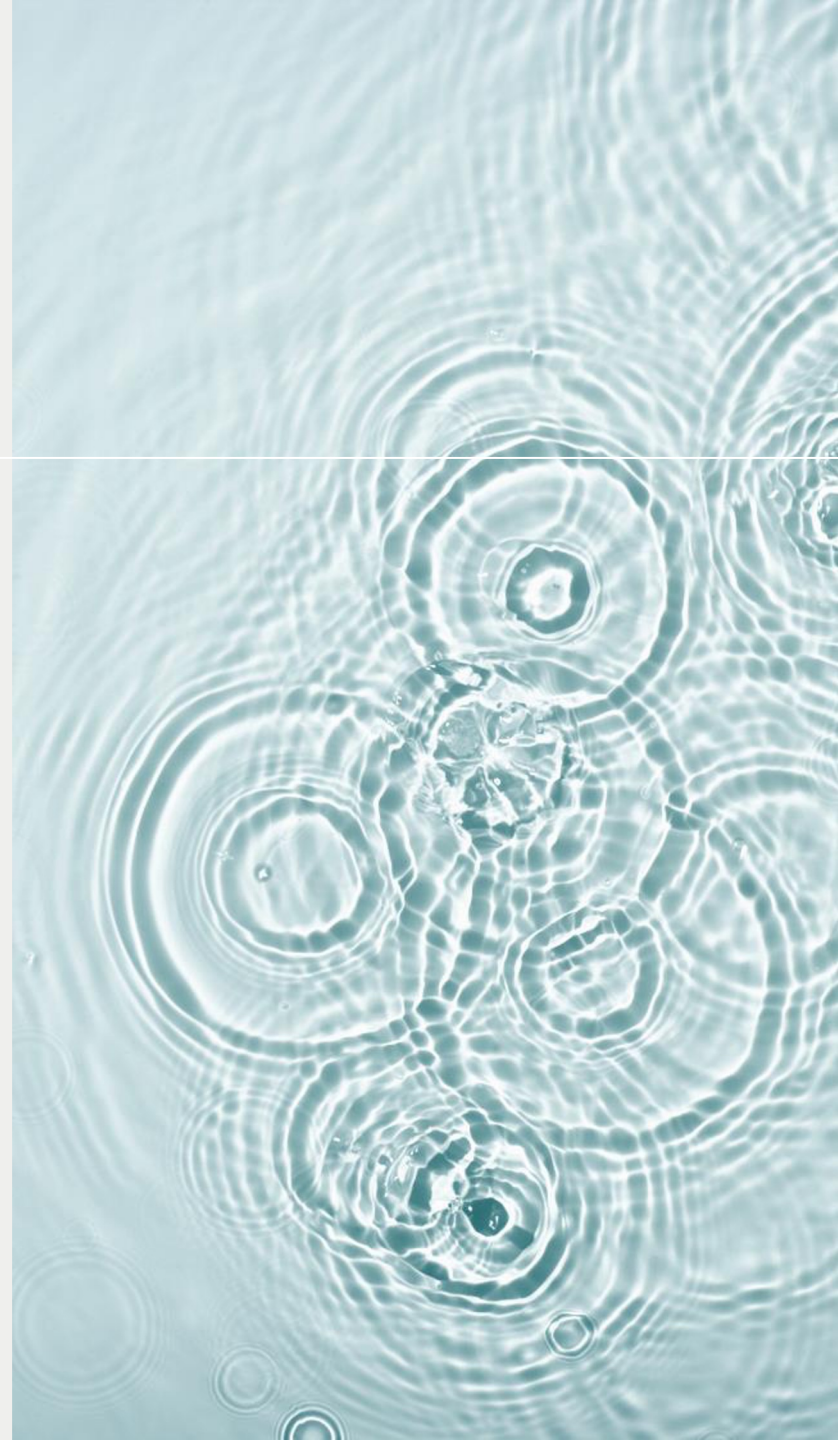
ಇತರರ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಧಿವೇಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಯಾರನ್ನೂ ಅನುಮತಿಸಬೇಡಿ.

ಅವಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆನಿಸುವ ತರಹ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.

ನಾವು ಈಗ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ಕಲಿಯೋಣ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು (relaxation techniques)



1. ಡಯಫ್ರಾಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ (Diaphragmatic deep breathing)

- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
- ದೀರ್ಘವಾದ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ.
- ಗಾಳಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಶಾಂತವಾಗಿರಲು /ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಿ.
- ನೀವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
























2. ಸಾವಧಾನತೆ ಉಸಿರಾಟ (mindful breathing)

- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಬಲೂನ್ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ಬಲೂನ್ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ಬಲೂನ್ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳ-ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರ-ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಅದು ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿ.



3. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ದಿನಚರಿ (mood diary)

Monday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Tuesday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Wednesday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Thursday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Friday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Saturday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:
Sunday	 1 2 3 4 5  6 7 8 9 10 	+ Good things today: - Bad things today:



4. ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (grounding exercise)

ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೋವಿನಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಸ್ವಯಂ-ಹಾನಿ) ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ

ಮಾನಸಿಕ	ದೈಹಿಕ	ಸ್ವ-ಮಾತು (self-talk)
5-ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೀವು ನೋಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು	ಆರಾಮ ಚೀಲವನ್ನು (comfort bag) ಮಾಡಿ.	ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
4- ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು	ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅದು ಹಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ	ನಿಭಾಯಿಸುವ (coping) ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಉದಾ:- "ನಾನು ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ", "ಈ ಭಾವನೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ"
3- ನೀವು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಧ್ವನಿ/ಶಬ್ದಗಳು	ಇವುಗಳು 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.	ನಿಮಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು (treat) ಯೋಚಿಸುವುದು. ಉದಾ:- ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಉಟ, ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
2- ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ವಸ್ತುಗಳು	ಉದಾ- ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸುಗಂಧ, ಕಾಫಿ ಬೀಜಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು, ಯಾವುದೇ ನಯವಾದ ವಸ್ತು	ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬರೆಯುವುದು, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸುವುದು.
1- ನೀವು ರುಚಿ ಆಸ್ವಾದಿಸುವಂತದ್ದು		

5. ದೈನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ (activity schedule)

ಇದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೌಲ್ಯಯುತ ನಿರ್ದೇಶನದೊಂದಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾದ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ, ಉದಾ- ಆನಂದವನ್ನು (pleasure) ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (mastery).
- ಆನಂದ ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಆನಂದ ಮತ್ತು ಮಾಸ್ತರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು:-

ಆನಂದ (pleasure)	ಪಾಂಡಿತ್ಯ (mastery)
ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು	ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿತೋರಿಸುವುದು
ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು	ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು
ಶಾಪಿಂಗ್	ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯಂತಹ ಕಲಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆಸಕ್ತಿತೋರಿಸುವುದು
ಓದುವುದು	ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು (Relaxation Techniques)	ಉಪಯೋಗ
ಡಯಾಫ್ರಾಗ್ಮಾಟಿಕ್ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ (Diaphragmatic deep breathing)	ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ (anxiety) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿಯಲ್ಲಿ (PTSD) ಸಹ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ
ಸಾವಧಾನತೆ ಉಸಿರಾಟ (mindful breathing)	ಆತಂಕ (anxiety) ಮತ್ತು ಪಿ ಟಿಎಸ್ ಡಿಯ(PTSD) ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ
ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ದಿನಚರಿ (mood diary)	ಖಿನ್ನತೆ (depression) ಮತ್ತು ಇತರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ (mood related disorders) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ
ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (grounding exercise)	ಆತಂಕ (anxiety) ಮತ್ತು ಪಿಟಿಎಸ್ ಡಿ(PTSD) ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
ದೈನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ (activity schedule)	ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
ನಿದ್ರೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ (sleep hygiene)	ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

6. ನಿದ್ರೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ (sleep hygiene)

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಕೋಣೆಯು ಮಂದ ಬೆಳಕು/ ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚಹಾ/ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಏಳುವ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಲಘು ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನಿದ್ರೆಯ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು.

ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (**enhancing
self efficacy**)



ಪಾಂಡಿತ್ಯ (Mastery) - ಹಿಂದಿನ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯವು ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿ (present state)- ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ (self-efficacy)

ಪರೋಕ್ಷ ಕಲಿಕೆ (Vicarious learning) - ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯವು ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವೀಕ್ಷಣಾ ಕಲಿಕೆ (Observational Learning)- ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಯಂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲಗಳು

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 4 ಮಾರ್ಗಗಳು

- ❑ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಝೋನ್‌ನಲ್ಲಿ (stretch zone) ಇರಿ - ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ❑ ಸರಳವಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ- ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಪ-ಗುರಿಗಳಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದು.
- ❑ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ- ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಿ.
- ❑ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಿ- ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ನೋಡಿ ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.



ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತೆಗೆದಾಕುವುದು
(removing victimhood)



ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ (victimhood) ಎಂದರೇನು?

- ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ "ಸ್ವ- ಬಲಿಪಶು ಎಂಬ ನಿರಂತರ ಭಾವನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ, ಬಲಿಪಶುವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರುತಿನ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬರ ಜೀವನವು ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅದೃಷ್ಟ, ಹಣೆಬರಹ, ಬೇರೆಯವರ ಕರುಣೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.
- ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಬದಲು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಯ ಕಾರಣಗಳು-ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಇವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು: ಬಲಿಪಶುವಿನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ(Removing Victimhood: From victimhood to growth)

- ❑ ಹೇಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಲಿಪಶುವಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ❑ ಆಘಾತಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಮೂಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ❑ ಒಬ್ಬರ ಆಘಾತದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.
- ❑ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಲಿಪಶು ಎಂದನಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು: ಬಲಿಪಶುವಿನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ...

- **ಆಘಾತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆರೈಕೆ (Trauma Informed Care):** ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಆಘಾತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ, ಆಘಾತವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
- ಇದು 'ಏನು ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ?' ಯಿಂದ "ನಿಮಗೆ ಏನಾಯಿತು". ಎಂಬ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಘಾತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆರೈಕೆ (Trauma Informed Care)

ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಗುರುತಿಸಿ(RECOGNISE)
ಆಘಾತವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.	ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿಕೆ	ಪ್ರತಿರೋಧ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ.	ಮರು-ಆಘಾತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ(Re-traumatization)

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು (referral)

- ಆಪ್ತನಮಾಲೋಚಕರು ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಆಘಾತವನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು:
 - ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು
 - ಕಾನೂನು ವೃತ್ತಿಪರರು
 - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

**Rosina Arul, M.Phil in Psychiatric Social work
Trainer,**

**Sampurna Chakraborty
Project Manager,**

**Dr. Madhuri H.N
Asst. Professor**

**Prabha Chandra
Project Lead, Professor of Psychiatry**

