

வரவேற்கிறோம்

மன அழுத்தத்திற்கான ‘மெட்டாகாக்கினிடீவ்’ பயிற்சி
(டி-எம்.சி.டி)

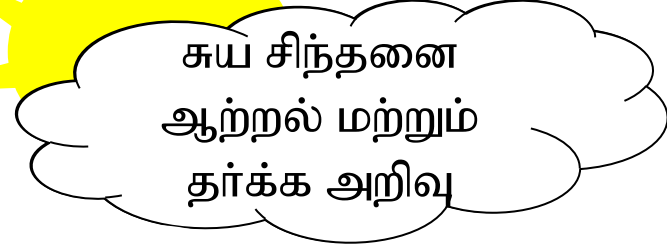
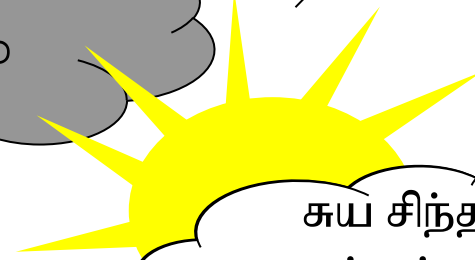
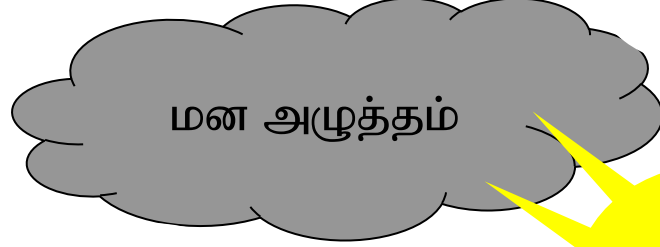
12/14

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Raghavi;
ljelinek@uke.de

டி-எம்.சி.டி : செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு

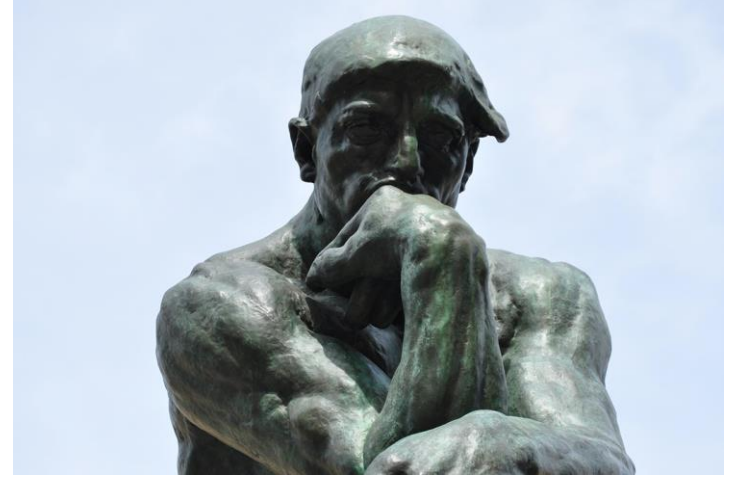


டி-எம்.சி.டி தலைப்பு:



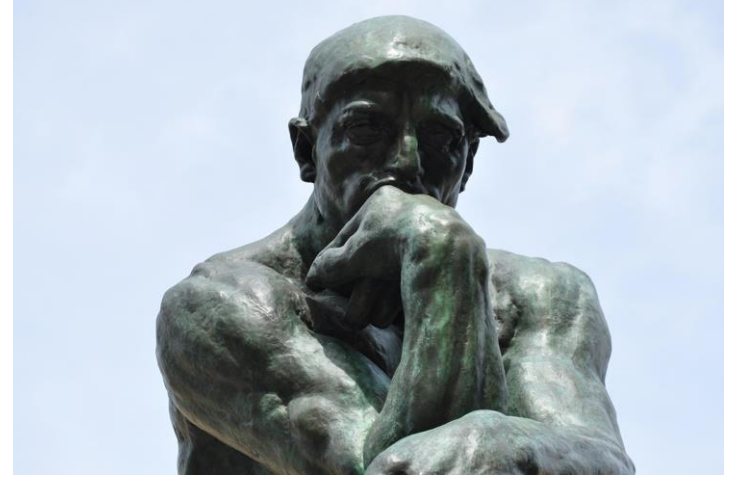
நடத்தைகள் மற்றும்
செயல்முறைகள்

1. அசை போடுதல்



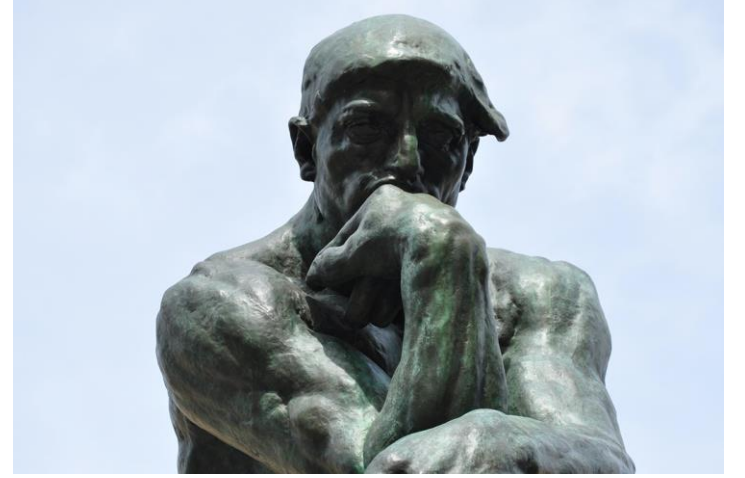
1. அசை போடுதல்

- மன அழுத்தம் கொண்ட நிறைய நபர்கள் முடிவற்ற அசைபோடுதலையும், அடைகாத்தலையும் மற்றும் கவலைப்படுதலையும் பற்றி புகார் கூறுகிறார்கள்.



1. அசை போடுதல்

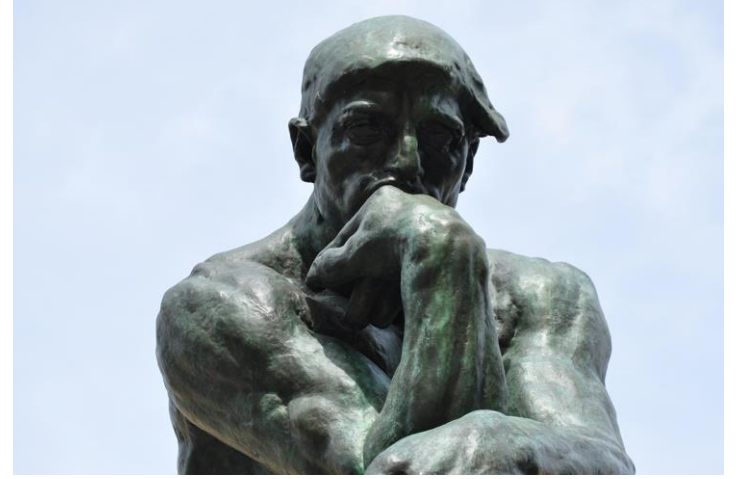
➤ மன அழுத்தம் கொண்ட நிறைய நபர்கள் முடிவற்ற அசைபோடுதலையும், அடைகாத்தலையும் மற்றும் கவலைப்படுதலையும் பற்றி புகார் கூறுகிறார்கள்.



➤ நீங்கள் அடைகாத்தலுக்கும் மற்றும் கவலைப்படுதலுக்கும் பரிச்சயமானவரா?

அசை போடுதல் உதவ முடியுமா ...

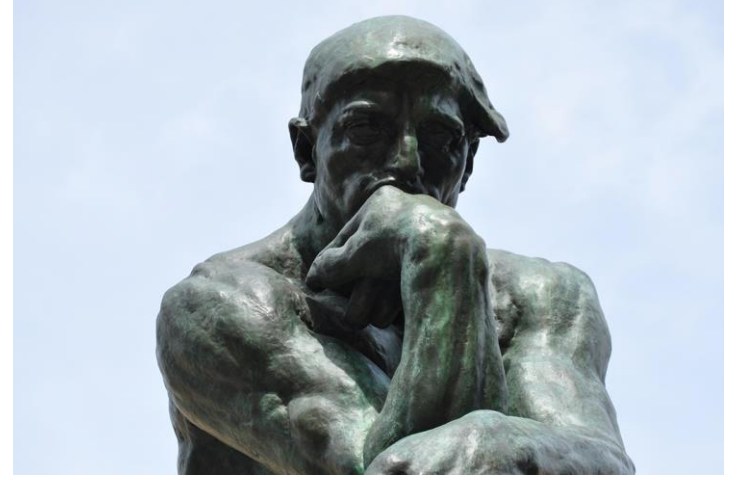
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



அசை போடுதல் உதவ முடியுமா ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

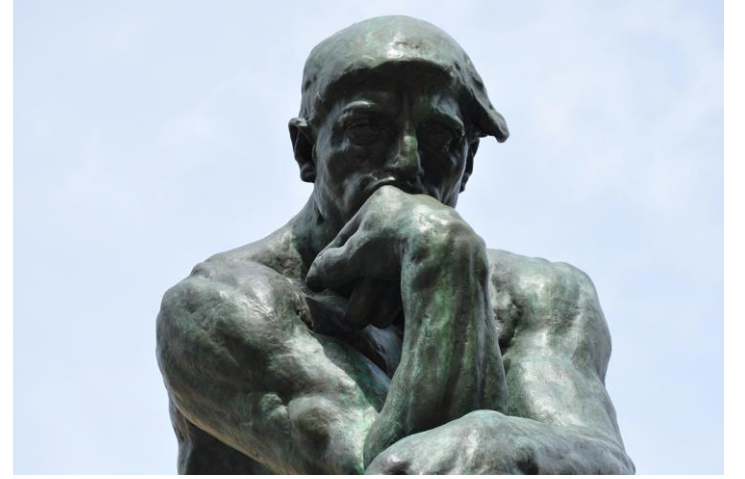
➤ ... பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க?



அசை போடுதல் உதவ முடியுமா ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

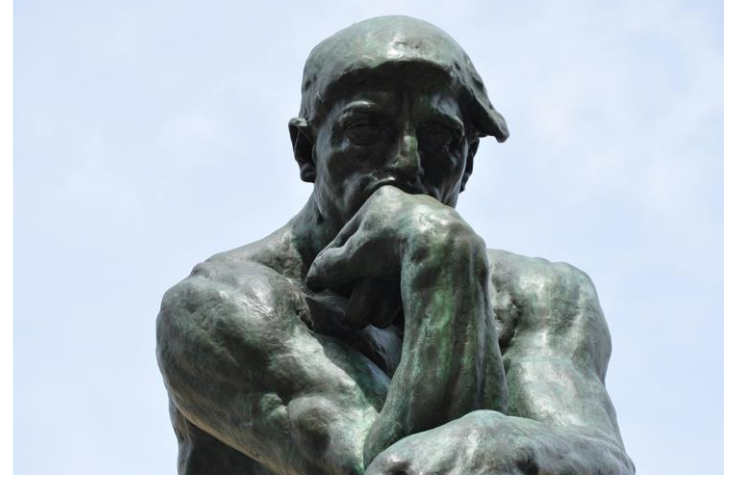
- ... பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க?
- ... எதிர்காலத்தில்
பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க?



அசை போடுதல் உதவ முடியுமா ...

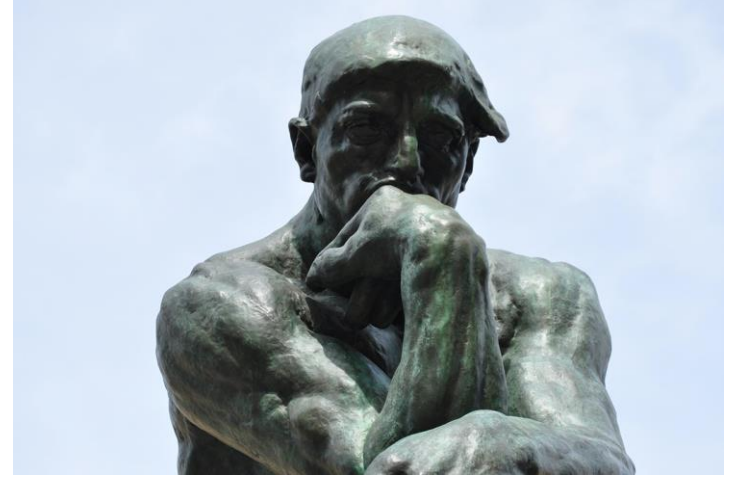
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ... பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க?
- ... எதிர்காலத்தில்
பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க?
- ... உங்கள் மனதில் விஷயங்களை
ஒழுங்கு படுத்த?



அசை போடுதல் உதவ முடியாதது!

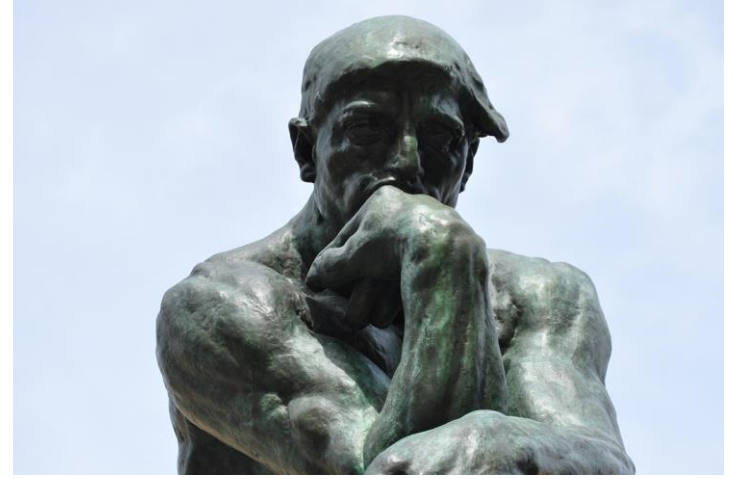
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



அசை போடுதல் உதவ முடியாதது!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

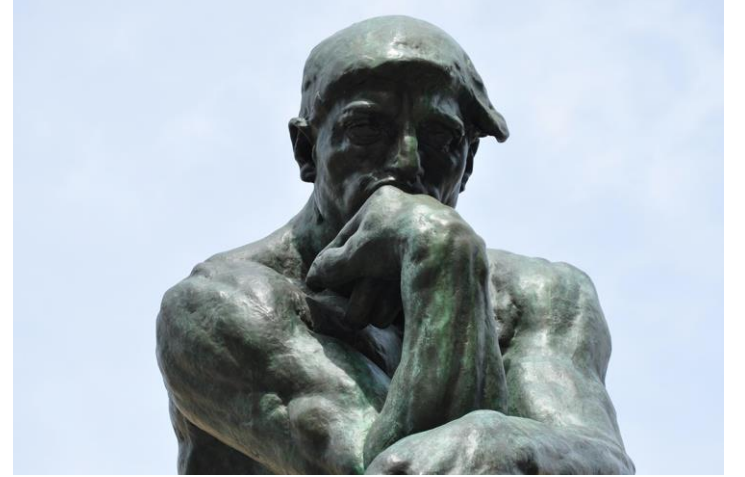
- ஆனால் அசை போடுதல் ஆபத்தானதா?



அசை போடுதல் உதவ முடியாதது!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

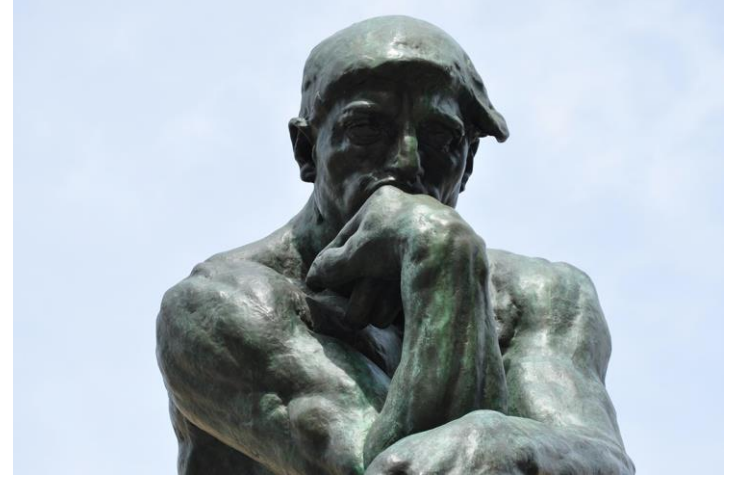
- ஆனால் அசை போடுதல் ஆபத்தானதா?
- இது நீங்கள் மனநிலை "இழப்பதற்கு" அறிகுறியா?



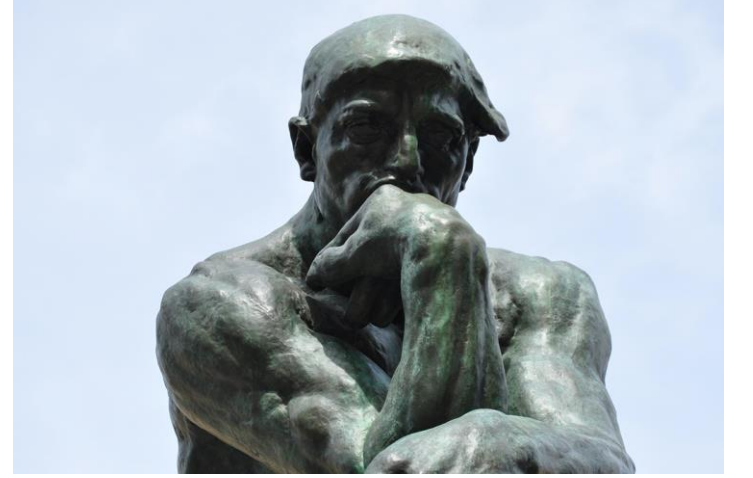
அசை போடுதல் உதவ முடியாதது!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ஆனால் அசை போடுதல் ஆபத்தானதா?
- இது நீங்கள் மனநிலை "இழப்பதற்கு" அறிகுறியா?
- ஆரம்பித்து விட்டால் நிறுத்த முடியாததா?

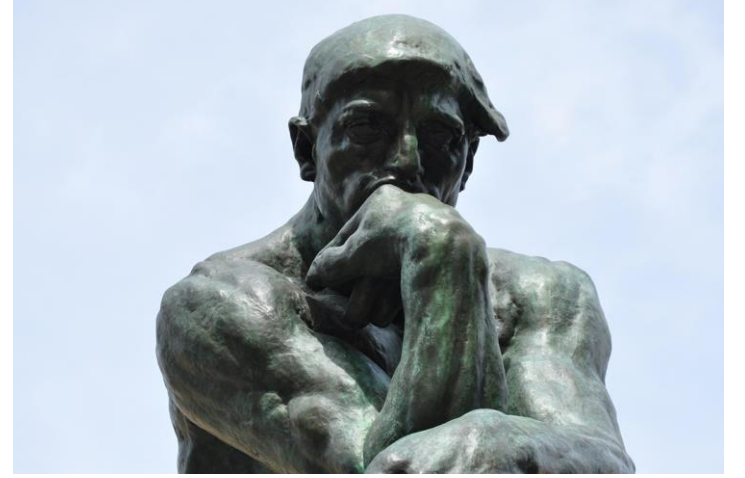


உதவ முடியாதது, ஆபத்தானதல்ல!



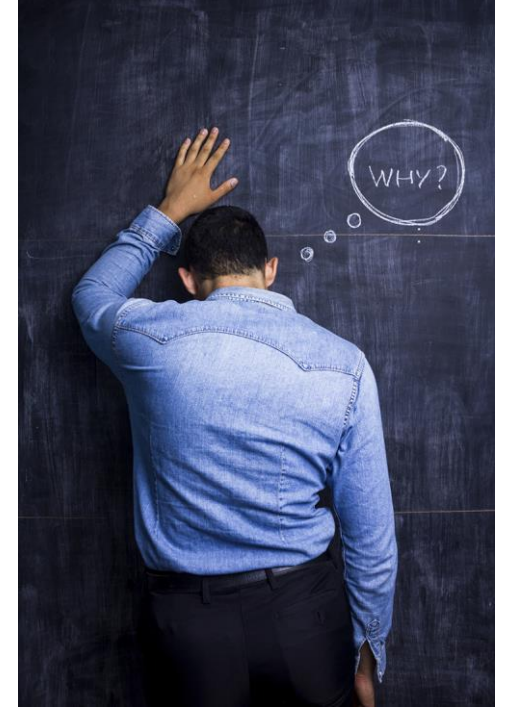
உதவ முடியாதது, ஆபத்தானதல்ல! அசை போடுதலின் பண்புகள்?

- எது அசை போடுதலையும் சிந்தித்தலையும் பிரிக்கிறது (உதாரணம்: பிரச்சினைகள்)?
- எவ்வாறு அசைபோடுதல் திட்டமிடுதலிருந்து வேறுபட்டது?



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

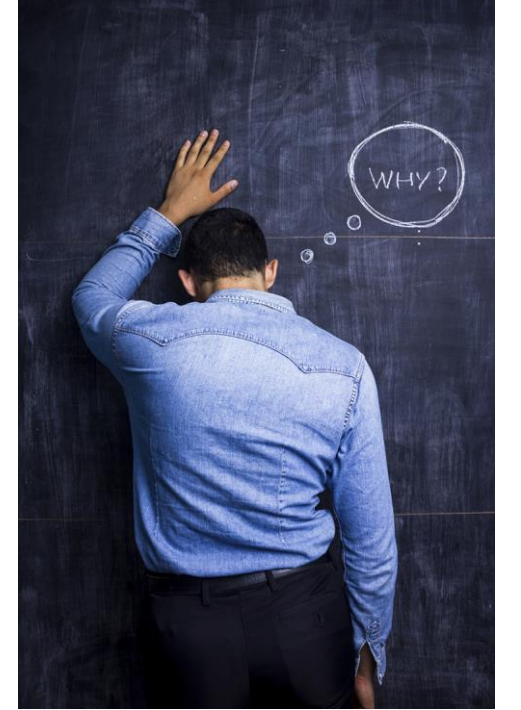
1. உள்ளடக்கம்



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

1. உள்ளடக்கம்

இதை வைத்து அசைபோடுவது ...

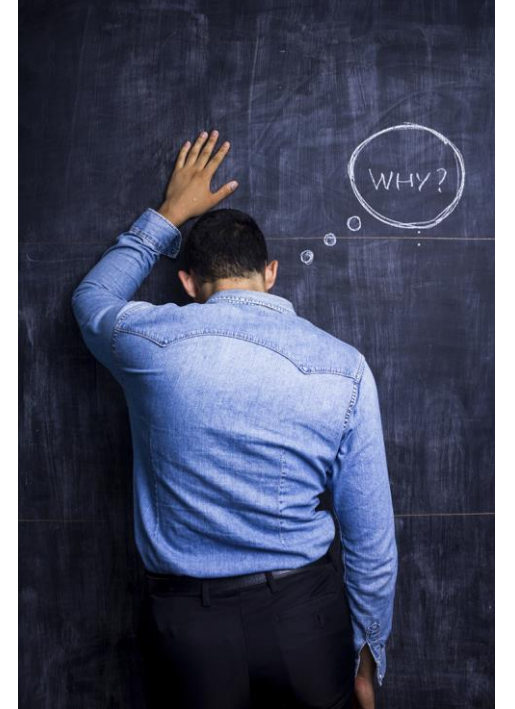


வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

1. உள்ளடக்கம்

இதை வைத்து அசைபோடுவது ...

- ... "ஏன்?" (உதாரணம் : நோய்க்கான காரணம்).

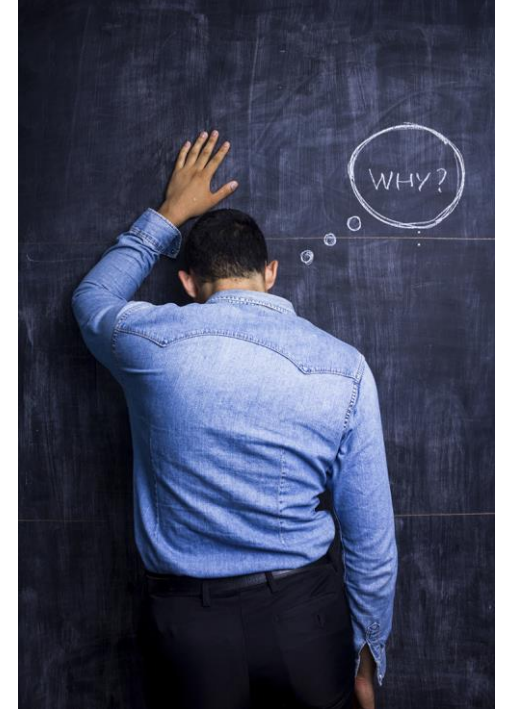


வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

1. உள்ளடக்கம்

இதை வைத்து அசைபோடுவது ...

- ... "ஏன்?" (உதாரணம் : நோய்க்கான காரணம்).
- ...இறந்தகால நிகழ்வுகள், ஏற்கனவே நடந்துவிட்டவை.

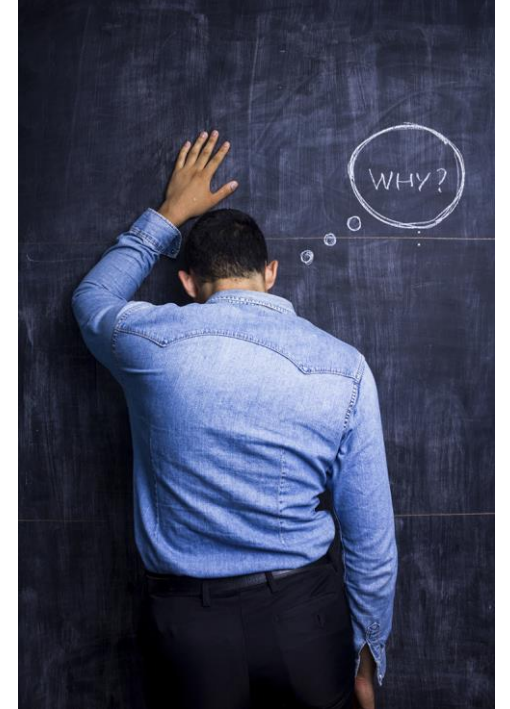


வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

1. உள்ளடக்கம்

இதை வைத்து அசைபோடுவது ...

- ... "ஏன்?" (உதாரணம் : நோய்க்கான காரணம்).
- ...இறந்தகால நிகழ்வுகள், ஏற்கனவே நடந்துவிட்டவை.
- ... அந்த அசை போடுதல்கள்



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...

- ... முடிவைக் காண்பது கடினமானது மற்றும் நாம் அடிக்கடி வட்டத்துக்குள் சுற்றி வருகிறோம். ("முடிவற்ற சூழல்களை" பெருகச் செய்கிறோம்).



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...

- ... முடிவைக் காண்பது கடினமானது மற்றும் நாம் அடிக்கடி வட்டத்துக்குள் சுற்றி வருகிறோம். ("முடிவற்ற சூழல்களை" பெருகச் செய்கிறோம்).
- ... தன்னை அறிவதை இழந்து விடும் ஆபத்து இருக்கிறது.



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...

- ... வழக்கமாக "தீர்வை" பற்றி யோசிப்பதில்லை (பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதிலிருந்து வேறானது).



வழக்கமான மன அழுத்த அசைபோடுதல்

2. வகை மற்றும் முறை

அசை போடுதலின் போது...

- ... வழக்கமாக "தீர்வை" பற்றி யோசிப்பதில்லை (பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதிலிருந்து வேறானது).
- ... நடவடிக்கை (திட்டமிடுதலிருந்து வேறானது).





எது அசை போடுதலுக்கு எதிராக உதவும்?



எது அசை போடுதலுக்கு எதிராக உதவும்?

இதுவும் கூட எதிர்மறை எண்ணங்களை அடக்க உதவுமா?

எண்ணங்களை அடக்குதல்

முயற்சி செய்யவும்!

அடுத்த நிமிடத்தில் யானையை
நினைக்காமல் இருக்கவும்!



எண்ணங்களை அடக்குதல் வேலை செய்ததா? இல்லை!



எண்ணங்களை அடக்குதல் வேலை செய்ததா? இல்லை!

உங்களில் அதிகம் பேர் உடனடியாக யானையைப் பற்றி நினைத்திருக்கலாம். அல்லது, மற்றும் யானைக்குத் தொடர்புடையதாக , அதாவது (மிருகக்காட்சி சாலை, யானை சவாரி, ஆப்பிரிக்கா போன்றவை).



எண்ணங்களை அடக்குதல் வேலை செய்ததா? இல்லை!

உங்களில் அதிகம் பேர் உடனடியாக யானையைப் பற்றி நினைத்திருக்கலாம். அல்லது, மற்றும் யானைக்குத் தொடர்புடையதாக , அதாவது (மிருகக்காட்சி சாலை, யானை சவாரி, ஆப்பிரிக்கா போன்றவை).



மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்களை தீவிரமாக அடக்க முயற்சி செய்தால் அதன் விளைவு கடினமானதாக இருக்கும். தன்னையே குற்றம் சாட்டுதல் போல ("நான் ஒரு தோல்வியாளன்", போன்றவை)



முடிவு

பிரச்சினையான செயல்முறை : "எதிர்மறை எண்ணங்களைத் சிந்திக்க நான் அனுமதிக்கப்படவில்லை."

மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்களை அடக்குவது.சாத்தியமானது அல்ல மற்றும் அதற்காக முயற்சிப்பது எரிச்சலூட்டுவதாக இருக்கக் கூடும்.

சிலவற்றைப் பற்றி தெரிந்தே எண்ணிப்பார்க்க விரும்பாமல் இருப்பது அந்த நினைவுகளையே வலிமையாக்கக் கூடும்.



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009

உதாரணமாக, ஒரு இடத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை
கவனிக்கலாம் ஆனால் அவற்றில் தீர்வு காணத் தேவையில்லை:



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009

உதாரணமாக, ஒரு இடத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை
கவனிக்கலாம் ஆனால் அவற்றில் தீர்வு காணத் தேவையில்லை:
ஒரு எண்ணம் எப்படிப்பட்டது என்பதை பார்க்கவும்



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009

உதாரணமாக, ஒரு இடத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை
கவனிக்கலாம் ஆனால் அவற்றில் தீர்வு காணத் தேவையில்லை:

ஒரு எண்ணம் எப்படிப்பட்டது என்பதை பார்க்கவும்

➤ ஒரு எண்ணம்! உண்மையில்லை!



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009

உதாரணமாக, ஒரு இடத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை
கவனிக்கலாம் ஆனால் அவற்றில் தீர்வு காணத் தேவையில்லை:

ஒரு எண்ணம் எப்படிப்பட்டது என்பதை பார்க்கவும்

- ஒரு எண்ணம்! உண்மையில்லை!
- என் மனத்தின் "அனுபவம்" அந்த எண்ணத்தை பதிவு செய்யவும்,
ஆனால் தீர்வு காண வேண்டாம்.



மாறாக: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

cf. Wells, 2009

உதாரணமாக, ஒரு இடத்தில் நீங்கள் எண்ணங்களை கவனிக்கலாம் ஆனால் அவற்றில் தீர்வு காணத் தேவையில்லை:

ஒரு எண்ணம் எப்படிப்பட்டது என்பதை பார்க்கவும்

- ஒரு எண்ணம்! உண்மையில்லை!
- என் மனத்தின் "அனுபவம்" அந்த எண்ணத்தை பதிவு செய்யவும், ஆனால் தீர்வு காண வேண்டாம்.

நீங்கள் ஒரு புகைவண்டி நிலையத்தில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யவும். எண்ணங்களைப் போல புகை வண்டிகள் வரும் போகும். ஆனால் நீங்கள் ஒவ்வொரு வண்டியிலும் ஏறிக்கொள்ளப் போவதில்லை!



பயிற்சி: உள்மன இடத்தைத் தேடவும்...

உள் மன இடத்தைத் தேடவும், உங்கள்
எண்ணங்களை மேற்பார்வை இடவும்.
அவற்றில் தலையிடாமலும்,
தீர்ப்பளிக்காமலும் ("நான் ஒரு
முட்டாள், நான் மறுபடியும் அசை
போடுகிறேன்")... உங்கள்
எண்ணங்கள் உங்களை தாண்டிச்
செல்ல விடுங்கள். புகைவண்டி
நிலையத்தில் செல்வது போல,
மேகங்கள் வானத்தில் செல்வது போல
அல்லது ஒரு இலை நீரோட்டத்தோடு
செல்வது போல



மூச்சுப் பயிற்சி...

முச்சுப் பயிற்சியின் போது என்ன செய்கிறீர்கள்?

- உங்கள் கவனத்தை முச்சின் மீது செலுத்துகிறீர்கள்.
- முச்சை மாற்றிக் கொள்ளாமல் அதை கவனித்தீர்கள்
- உங்களது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தீர்ப்பளிக்காமல் தலையிடாமலோ நோக்கினீர்கள்.



2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?



2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?

மன அழுத்த கட்டங்களில்...



2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?

மன அழுத்த கட்டங்களில்...

- ...அடுத்தவரோடு தொடர்பு
கொள்ளுதல் கடினமாக
இருக்கக்கூடும்.



2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?

மன அழுத்த கட்டங்களில்...

- ...அடுத்தவரோடு தொடர்பு
கொள்ளுதல் கடினமாக
இருக்கக்கூடும்.
- ...பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
அடுத்தவர்களால் தவறாக
நினைக்கப்பட்டதாக
உணர்கிறார்கள்.



("அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள். அவர்களது பிரச்சனைகளை
எனக்கும் வந்திருக்கலாம்.")

2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?

மன அழுத்த கட்டங்களில்...

- ...அடுத்தவரோடு தொடர்பு
கொள்ளுதல் கடினமாக
இருக்கக்கூடும்.
- ...பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
அடுத்தவர்களால் தவறாக
நினைக்கப்பட்டதாக
உணர்கிறார்கள்.



("அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள். அவர்களது பிரச்சனைகளை
எனக்கும் வந்திருக்கலாம்.")

- ...காரியங்களைச் செய்யும் ஆர்வம் குறைதல்

2. பின் வாங்குதல் எவ்வாறு இது நடக்கிறது?

மன அழுத்த கட்டங்களில்...

- ...அடுத்தவரோடு தொடர்பு
கொள்ளுதல் கடினமாக
இருக்கக்கூடும்.
- ...பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
அடுத்தவர்களால் தவறாக
நினைக்கப்பட்டதாக
உணர்கிறார்கள்.



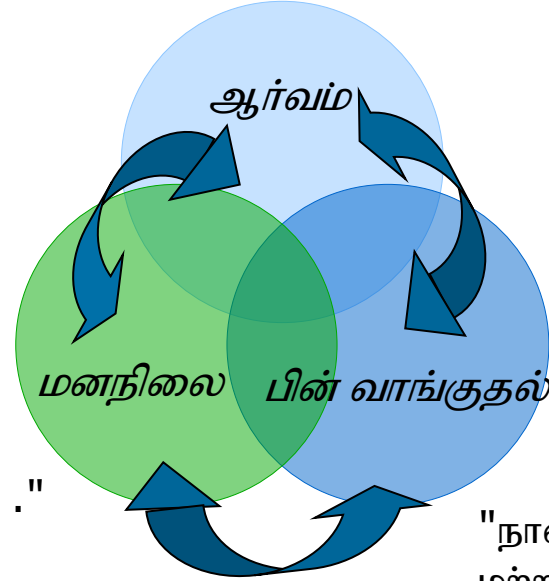
("அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள். அவர்களது பிரச்சனைகளை
எனக்கும் வந்திருக்கலாம்.")

- ...காரியங்களைச் செய்யும் ஆர்வம் குறைதல்
- ...அடுத்தவரைப் பற்றி ஆர்வம் (மேலும் அவர்களது
பிரச்சினைகள்) பெரும் பாலும் குறைந்து விடுதல்.

பின் வாங்குதல் புரிந்து கொள்ளக் கூடியது. ஆனால் அது
உதவிகரமானதா?

இல்லை –பின் வாங்குதல் ஒரு தீய சுழற்சிக்கு வழியாகும்!

"விஷயங்கள் எனக்கு சரியாக நடப்பதில்லை ,
நான் இனியும் சரியாக இருக்க முடியாது."



"என் மனநிலை மோசமாகிறது ."

"நான் மேலும் மேலும் பின் வாங்குகிறேன்
மற்றும் குறைவாகவே ஏற்றுக் கொள்கிறேன்."



இந்த தீய சுழற்சியை உடைக்க முயற்சிக்கவும்



இந்த தீய சுழற்சியை உடைக்க முயற்சிக்கவும்

- ஒவ்வொரு ஆரம்பமும் சிரமமானது! ஆனால்: உங்களையே தாண்டி வந்து ஒரு சிறிய அடி முன் வைக்கவும்.



இந்த தீய சுழற்சியை உடைக்க முயற்சிக்கவும்

- ஒவ்வொரு ஆரம்பமும் சிரமமானது! ஆனால்: உங்களுையே தாண்டி வந்து ஒரு சிறிய அடி முன் வைக்கவும்.
- அடி மேல் அடி : சிறிய அடிகள் (அதாவது எழுந்திரிப்பது) பெரிய அடிகளுக்கு வழி வகுக்கும் (அதாவது வெளியில் செல்வது) அதிகம். பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்!



இந்த தீய சுழற்சியை உடைக்க முயற்சிக்கவும்

- தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ளவும் (தனிநபர் சுகாதாரம், மளிகை சாமான் வாங்குதல்), ஆனால் உங்களை மகிழ்விக்கும் விஷயங்களையும் செய்யவும் (இசை கேட்டல், நடைப்பயிற்சி செய்தல்).



இந்த தீய சுழற்சியை உடைக்க முயற்சிக்கவும்

- தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ளவும் (தனிநபர் சுகாதாரம், மளிகை சாமான் வாங்குதல்), ஆனால் உங்களை மகிழ்விக்கும் விஷயங்களையும் செய்யவும் (இசை கேட்டல், நடைப்பயிற்சி செய்தல்).
- மற்றும் இந்தக் காரியங்கள் உங்களுக்கு உடனடியாக சந்தோஷம் உண்டாக்காவிட்டாலும் நினைவில் கொள்ளவும் : நடவடிக்கை நல்ல மன நிலைக்கு வழிவகுக்கும்!



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள்
கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

- சில நடத்தைகள் (அதாவது பின் வாங்குதல்) மன அழுத்தத்தை உறுதி செய்யும், குறைக்காது!



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

- சில நடத்தைகள் (அதாவது பின் வாங்குதல்) மன அழுத்தத்தை உறுதி செய்யும், குறைக்காது!
- அசை போடுதல் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாண உதவாது. அது எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் உறுதிப்படுத்தும்



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

- சில நடத்தைகள் (அதாவது பின் வாங்குதல்) மன அழுத்தத்தை உறுதி செய்யும், குறைக்காது!
- அசை போடுதல் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாண உதவாது. அது எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் உறுதிப்படுத்தும்
- அசை போடும் எண்ணங்களை அடக்க முயற்சித்தல் மேலும் ஊடுருவும் எண்ணங்களையே உறுதியாக்க வழிவகுக்கும் எனவே அது உதவிகரமானது அல்ல



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

மாறாக :



நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

மாறாக :

- தீர்வு காணாமல் கவனிக்கப் பயிற்சி செய்யவும் (மூச்சுப் பயிற்சி, ஓய்வுப் பயிற்சி, யோகா போன்றவை).

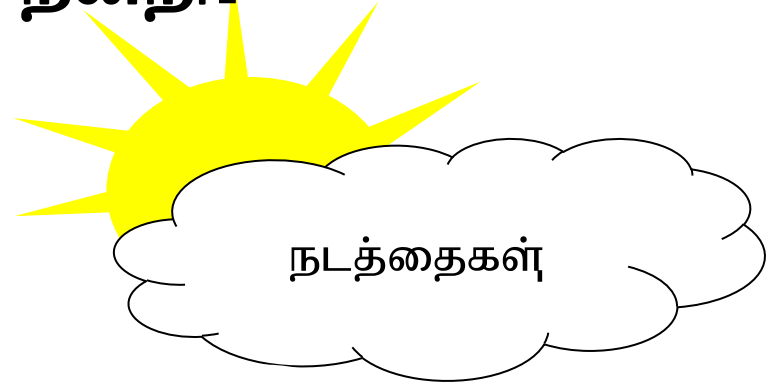


நடத்தைகள் மற்றும் செயல் முறைகள் கற்ற வேண்டிய குறிப்புகள்

மாறாக :

- தீர்வு காணாமல் கவனிக்கப் பயிற்சி செய்யவும் (மூச்சுப் பயிற்சி, ஓய்வுப் பயிற்சி, யோகா போன்றவை).
- குறிப்பாக மன அழுத்தக் கட்டங்களில் முக்கியமானவர்களின் தொடர்பைப் பராமரிப்பது முக்கியமாகும். மேலும் நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து பங்கெடுக்கவும் (சிறு அடிகள்).

நன்றி!



நடத்தைகள்