

பேரிடர் மனநல மையம்

# பேரிடர் மீட்புக் கருவித்தொகுப்பு

**மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும்  
பயிற்சிகள் மூலம் வலுவான உணர்ச்சிகளை நிர்வகித்தல்**

குறிப்பாக கடந்த காலத்தில் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி அல்லது எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதைப் பற்றி அதிக நேரம் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் உணரும்போது இந்தப் பயிற்சிகள் வலுவான உணர்ச்சிகளை நிர்வகிப்பதற்கும், அந்த உணர்வுகளை சமாளிப்பதற்கும் வெவ்வேறு வழிகளை வழங்குகின்றன.

**மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளுக்கான அடிப்படைக் கோட்பாடு**

மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளானது அந்த எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகளைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவலாம், மேலும் நீங்கள் அதிகக் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உங்களை உணர வைக்க உதவலாம்.

மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளானது, கடந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய துயரம் தரும் எண்ணங்கள் மீது அல்லாமல், உங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழல் மீது உங்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்துகின்றன. பதிலுக்கு, அவை உங்களுக்கு அதிக துயரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய உதவியற்ற எண்ணங்களின் சுழற்சியை உடைக்க உதவலாம்.

நீங்கள் இந்தப் பயிற்சிகளை எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் உபயோகிக்கலாம்.

**மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளில் ஒன்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்**

மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் அல்லது அதைச் 'சரியாகச்' செய்கிறீர்களா என்பதைப் பற்றி தீர்மானிப்பதைத் தவிர்க்கவும் (எ.கா., கடந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய இடைவிடாத எண்ணங்களில் மூழ்கிவிடுவது). அதற்குப் பதிலாக, கடந்த காலம் அல்லது எதிர்காலத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதை விட, உங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதன் மீதும், நிகழ்காலத்தின் மீதும் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் துயரத்தின் அகநிலை அலகுகள் அளவுகோலை (Subjective Units of Distress Scale, SUDS) எழுதிவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முழுவதுமாக இளைப்பாறியுள்ளேன்										முழுவதுமாக மன உளைச்சலுக்கு ஆளானேன்
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

பின்வரும் மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும் பயிற்சிகளில் ஒன்றைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மிகவும் வசதியாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஒன்றைத் தேர்வு செய்யலாம்.

## பேரிடர் மனநல மையம்

### 5, 4, 3, 2, 1 பயிற்சிக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

ஒரொ மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கவும், வெளிவிடவும்...  
உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் காணக்கூடிய மற்றும் கேட்கக்கூடிய பல்வேறு  
விஷயங்களைக் கவனியுங்கள்.  
இப்போது, நீங்கள் காணக்கூடிய 5 விஷயங்களைப் பெயரிட்டுக் குறிப்பிடுங்கள்.  
இதை நீங்கள் சத்தமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை, உங்கள் மனதிற்குள்  
சொல்லிக் கொண்டால் போதும்.  
இப்போது, நீங்கள் கேட்கக்கூடிய 4 விஷயங்கள்... நீங்கள் தொடக்கூடிய அல்லது  
உணரக்கூடிய 3 விஷயங்களைப் பெயரிடுங்கள்..  
நீங்கள் நுகரக்கூடிய 2 விஷயங்களைக் குறிப்பிடுங்கள். இறுதியாக, நீங்கள்  
இருக்கும் இடத்தைப் பற்றி நீங்கள் விரும்புகின்ற 1 விஷயத்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.  
நீங்கள் எதைக் கவனித்தீர்கள்?

### கவனிக்கும் பயிற்சிக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

உங்களைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். நீங்கள்  
இதைச் செய்யும்போது, உங்கள் எண்ணங்களை அல்லது என்ன நடக்கிறது  
என்பதைப் பகுப்பாய்வு செய்வதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.  
தற்போதைய தருணத்தில் உங்கள் சுற்றுச்சூழலில் உள்ள விஷயங்களைக்  
கவனியுங்கள், பின்னர் அடுத்த விஷயத்திற்குச் செல்லுங்கள்...  
நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலியைக் கவனியுங்கள், அதன் நிறங்கள்,  
அமைப்பு மற்றும் வடிவத்தை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள்.  
நாற்காலியில் அமர்வது எப்படி இருக்கிறது? அது மென்மையாகவோ  
அல்லது உறுதியாகவோ இருக்கிறதா?  
அது உங்கள் உடலின் எந்தப் பகுதியில் தொடுவதாக உணர்கிறீர்கள்?

மேலே உள்ள பயிற்சிகளில் ஒன்றை நீங்கள் பயிற்சி செய்து முடித்த பிறகு,  
நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தித்து, உங்கள் SUDS-ஐ  
மறு-மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

முழுவதுமாக இளைப்பாறியுள்ளேன்										முழுவதுமாக மன உளைச்சலுக்கு ஆளானேன்
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்

வாரம் முழுவதும் பயிற்சி செய்வதற்காக பயிற்சிகளில் ஒன்றைத் தெரிவு  
செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அமைதியாக இருப்பதாக உணரும்போது, கொஞ்சம் தனித்து இருக்கையில்  
அத்துடன் பயிற்சி செய்வதற்குப் போதுமான நேரம் இருக்கும்போது ஒரு புதிய  
திறனைப் பயிற்சி செய்வது சிறந்தது. பிறகு, நீங்கள் வல்லமை பெற்றுவிட்டீர்கள்  
என்று நம்பிக்கையுடன் உணரும்போது, நீங்கள் மன உளைச்சலை உணரும்  
சமயங்களில் அல்லது கடந்த காலத்தில் நடந்த விஷயங்களைப் பற்றி  
சிந்திக்கும்போது அல்லது எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களில் கவனம்  
செலுத்தும்போது மூக்கு வழியாக சுவாசித்து, வாய் வழியாக மூச்சு விடும்  
பயிற்சியைச் செய்ய முயற்சிக்கலாம்.