

Anxiety Management

SELF HELP WORKBOOK

Hampshire specialist child and adolescent mental health service



सामग्री

परिचय

पृष्ठ २

आठवडा १ - पूर्व-ऐतिहासिक मेंदू

पृष्ठ ४

आठवडा २ - पूर्व-इतिहासिक मेंदूशी संवाद साधणे पृष्ठ ११

आठवडा ३ - मन शांत करणे

पृष्ठ १८

आठवडा ४ - विचारांचा शोध घेणारा बनणे

पृष्ठ २२

आठवडा ५ - अवघड परिस्थिती हाताळणे

पृष्ठ २९

आठवडा ६ - निरोगी शरीर - निरोगी मन

पृष्ठ ३६

परिचय

चिंता म्हणजे काय?

प्रत्येकाच्या आयुष्यात असे काही प्रसंग येतात जेव्हा ते चिंताग्रस्त किंवा चिंताग्रस्त असतात. खरं तर, एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की प्रत्येक ५ पैकी २ लोक दररोज किमान कशाची तरी काळजी करतात. परंतु काही लोकांसाठी, ते जास्त काळजी करतात आणि चिंताग्रस्त वाटतात आणि ते त्यांच्या आयुष्यावर कब्जा करू शकते.

चिंता वाटण्याचे अनेक वेगवेगळे मार्ग आहेत, तसेच चिंतेची कारणे देखील आहेत, त्यामुळे प्रत्येकाचा अनुभव सारखा नसतो. तुमच्या कुटुंबात बरेच चिंताग्रस्त लोक असतील असे तुम्हाला आढळेल आणि याचे कारण म्हणजे चिंता अंशतः अनुवांशिक असू शकते. तरीही, चिंतेचे बहुतेक पैलू सवयी आहेत आणि या सवयी बदलणे आणि नवीन शिकणे शक्य आहे. जेव्हा चिंता आपल्याला स्वतःबदल कसे वाटते आणि आपण आपले जीवन कसी जगती यात व्यत्यय आणू लागते तेव्हा ती एक खरी समस्या बनते. ५ पैकी १ तरुण त्यांच्या जीवनावर चिंता कशी परिणाम करते याबदल संघर्ष करतो. जर हे तुमचे वर्णन करत असेल, तर लक्षात ठेवा की तुम्ही एकटे नाही आहात - आणि हे पुस्तक मदत करण्यासाठी येथे आहे.

मी हे पुस्तिका कसे वापरू?

या पुस्तकात तुम्हाला चिंता का येते याबदल बरीच उपयुक्त माहिती मिळेल तसेच तुमची चिंता व्यवस्थापित करण्यास आणि कमी करण्यास मदत करण्यासाठी अनेक वेगवेगळ्या प्रकारच्या तंत्रे मिळतील. हे पुस्तक ६ विभागात विभागाले गेले आहे आणि जर तुम्ही हे विभाग ६ आठवड्यांत पूर्ण केले तर ते सर्वात प्रभावी ठरेल; आठवड्यातून १ विभाग. आठवड्याच्या सुरुवातीला २० मिनिटे आठवड्याचा विभाग वाचण्यासाठी आणि विभागात समाविष्ट असलेल्या क्रियाकलाप पूर्ण करण्यासाठी बाजूला ठेवा. हा वेळ केवळ या पुस्तकासाठी राखून ठेवावा म्हणून तुमचा फोन बंद करा आणि एक शांत जागा निवडा जिथे तुम्हाला त्रास होणार नाही. हे पुस्तक उपचारात्मक साधन म्हणून वापरायचे आहे आणि तुम्ही डॉक्टरांना भेट देताना जसे करता तसे त्याच्याशी संवाद साधणे महत्वाचे आहे. आठवडा १ पासून सुरुवात करा आणि आठवड्यानुसार प्रत्येक विभागातून काम करा. प्रत्येक विभागात आठवड्याची कामे देखील असतील आणि

आठवडाभर सराव करण्यासाठी व्यायाम म्हणून आठवड्याच्या इतर दिवसांसाठी दररोज १० मिनिटे बाजूला ठेवा आणि ते पूर्ण करा. अर्थात, तुम्ही या क्रियाकलाप पूर्ण केल्या आहेत की नाही हे कोणीही तपासणार नाही, परंतु आम्ही तुम्हाला त्यांचा वापर करण्यास खरोखर प्रोत्साहित करतो. जर तुम्ही या व्यायामांना साधने म्हणून विचार करत असेल, तर ६ आठवड्यांच्या अखेरीस तुमच्याकडे तुमची चिंता व्यवस्थापित करण्यात मदत करण्यासाठी उपयुक्त मार्गानी भरलेला एक टूलबॉक्स असेल. जेव्हा तुमची चिंता वाढते, तेव्हा ही साधने तुम्हाला सर्वात जास्त मदत करतील जर तुम्हाला आधीच त्यांचा वापर कसा करायचा हे माहित असेल. त्यांचा वापर कसा करायचा हे तुम्हाला माहित आहे याची खात्री करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे त्यांचा नियमितपणे सराव करणे आणि जेव्हा तुम्हाला बरे वाटत असेल (चिंताग्रस्त नाही). काळजी करू नका; ही सराव तुमच्या दिवसातील फक्त काही मिनिटे घेईल!

मी हे पुस्तिका का वापरावे?

ही पुस्तिका संज्ञानात्मक वर्तपूर्क थेरेपी (CBT) वर आधारित आहे. जरी ती खूपच गुंतागुंतीची वाटत असली तरी, CBT फक्त आपले विचार, भावना आणि कृती कशा जवळून जोडल्या जातात हे पाहते.

आणि एकमेकांवर परिणाम करू शकतात. सीबीटी मॉडेल म्हणते की प्रत्यक्ष घटना आपल्याला त्रास देत नाहीत. पण आपण त्यांचा अर्थ कसा लावतो. ही पुस्तिका तुम्हाला परिस्थितीचे तुम्ही कसे अर्थ लावता आणि तुमचे अर्थ लावणे उपयुक्त आहे की नाही हे समजून घेण्यास मदत करेल. निरुपयोगी अर्थ लावण्यामुळे आपल्याला चिंता वाटू शकते आणि नंतर नकारात्मक पद्धतीने प्रतिसाद मिळू शकतो. उपयुक्त अर्थ लावण्यामुळे आपल्याला आराम वाटू शकतो आणि सकारात्मक पद्धतीने प्रतिसाद मिळू शकतो. तुम्ही जितके जास्त वापरता तितके जास्त

उपयुक्त असो वा निरुपयोगी, तुम्ही जितकी सवय निर्माण कराल तितकीच ती अधिक सवय होईल. पुढील काही आठवड्यांमध्ये तुम्ही परिस्थितींबद्दल विचार करण्याचे नवीन मार्ग शिकाल आणि सकारात्मक परिणाम मिळविण्यासाठी या परिस्थितीत सर्वोत्तम निर्णय कसे घ्यावेत हे शिकाल. प्रत्येकजण वेळोवेळी परिस्थितीत सर्वोत्तम निवड करण्यासाठी संघर्ष करू शकतो, परंतु जर तुम्ही चिंताग्रस्त व्यक्ती असाल, तर या तंत्रे शिकण्यासाठी आणि सराव करण्यासाठी वेळ काढल्याने नवीन, उपयुक्त सवयी निर्माण होतील. जरी या सवयी इतक्या लहान वाटत असल्या तरी, त्या तुमच्या जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रावर लक्षणीय परिणाम करू शकतात.

आठवडा १

पूर्व-ऐतिहासिक मेंदू



आपले शरीर वेगवेगळ्या अवयवांनी आणि प्रणालींनी बनलेले आहे जे आपल्याला जिवंत ठेवतात आणि चांगले कार्य करतात. तुम्ही तुमच्या जीवशास्त्र किंवा विज्ञान वर्गात या प्रणालींबद्दल आधीच ऐकले असेल. आपली रक्ताभिसरण प्रणाली आपले हृदय धडधडत ठेवते; आपली श्वसन प्रणाली आपल्याला श्वास घेत राहते; आपली पचन संस्था आपल्याला आपण खाल्लेले अन्न पचवण्यास मदत करते आणि त्याचे उपयुक्त आणि कचरा असे विभाजन करते. या सर्व प्रणाली एकमेकांशी जोडलेल्या आहेत आणि एक संघ म्हणून एकत्र काम करतात.

संघाचा कर्णधार असलेल्या प्रणालीला मध्यवर्ती मज्जासंस्था म्हणतात - तुमचा मेंदू आणि तुमच्या सर्व नसा.

मध्यवर्ती मज्जासंस्था तुम्हाला विचार न करता अनेक कार्ये करण्यास मदत करते.

- तुमचे हृदय धडधडत आहे की नाही, डोळे मिचकावणे, झोपताना श्वास घेणे किंवा अन्न पचवणे याची तुम्हाला स्वतःला आठवण करून देण्याची गरज नाही. ही सर्व अनैच्छिक कार्ये आहेत कारण ती आपोआप होतात. तथापि, अशी अनेक कार्ये आहेत जी तुम्ही वापरण्याचा निर्णय घेऊ शकता. तुम्ही तुमचे अन्न चघलण्याचा, घरात फिरण्याचा, हसण्याचा, श्वास रोखण्याचा किंवा ताणण्याचा निर्णय घेऊ शकता. ही सर्व स्वयंसेवी कार्ये आहेत, कारण तुम्ही ती निवडू शकता किंवा स्वयंसेवा करू शकता. मेंदू शरीराच्या त्या भागाला संदेश पाठवून या सर्व कार्यावर नियंत्रण ठेवतो ज्याला काहीतरी करण्याची आवश्यकता आहे. हे संदेश तुमच्या शरीरात पसरलेल्या लाखो नसांमधून पाठवले जातात.

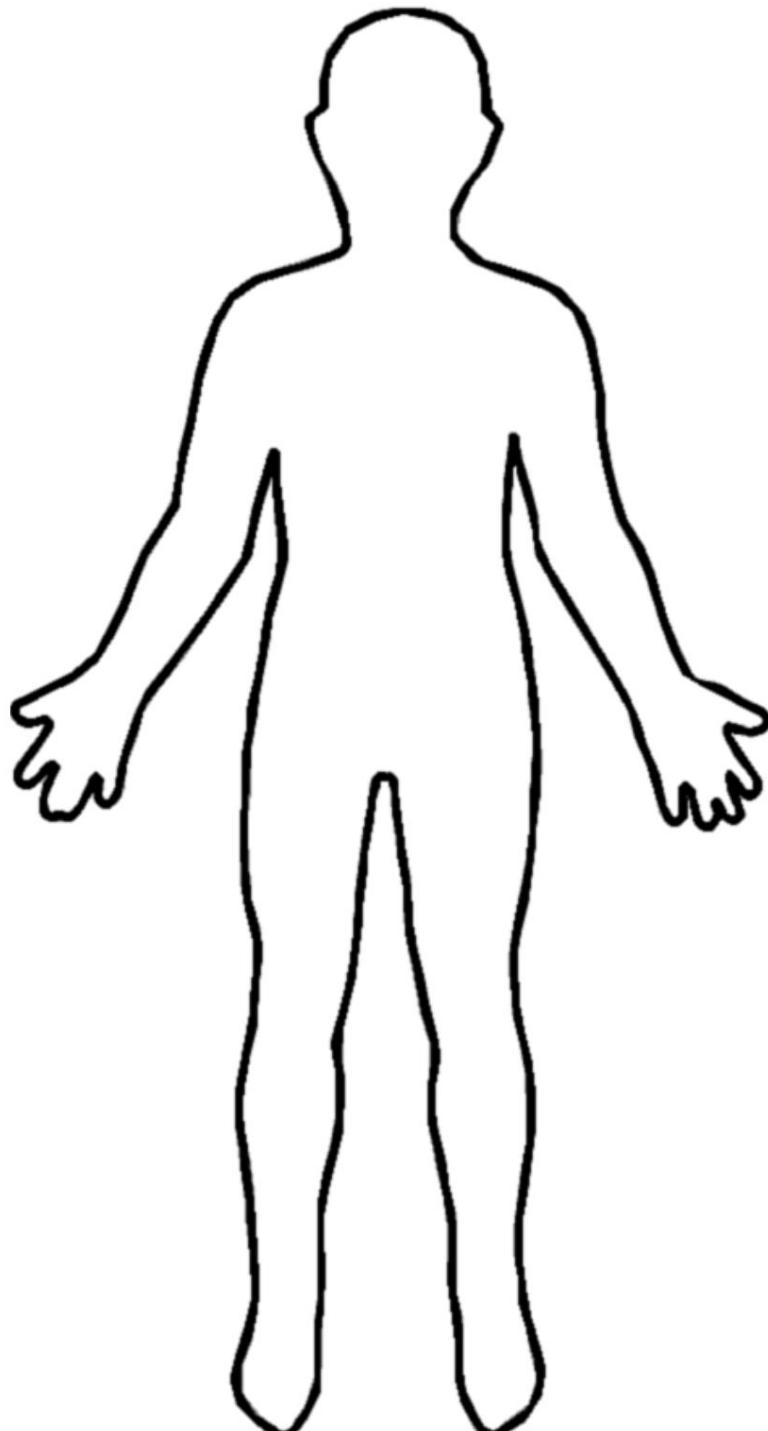
आपला मेंदू, जो संघाचा कर्णधार आहे, तो नेहमीच कार्यरत असतो आणि आपल्या आत आणि आपल्या वातावरणात काय घडत आहे यावर लक्ष ठेवतो. हे असे आहे की ते आपल्याला कोणत्याही परिस्थितीला शक्य तितक्या लवकर आणि प्रभावीपणे प्रतिसाद देण्यास मदत करू शकते. जेव्हा आपण आनंदी आणि निवंत असतो तेव्हा सर्वकाढी व्यवस्थित काम करते, परंतु जेव्हा आपला मेंदू धोका ओळखतो तेव्हा तो संदेश बदलतो ज्यामुळे आपले शरीर सतर्क होते, जणू काही धोक्याचा स्विच चालू केला जातो. परिस्थितीचे मूल्यांकन करताना, आपल्याला ठरवावे लागते की आपण थांबून त्याचा सामना करायचा की पळून जायचे. याला लढाई किंवा पळून जाणे म्हणतात.

'ऑल फाइन' आणि 'फ्लाइट/फाइट/फ्रीझ' मधील हा स्विच आपल्या मेंदूच्या प्रागैतिहासिक भागाद्वारे पाहिला जातो आणि तो तुम्हाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी असतो. प्रागैतिहासिक काळात, मानव गुहांमध्ये राहत असत आणि जंगल आणि त्यांच्या जगात बरेच धोके होते. जर त्यांना वाघ किंवा इतर दिसले तर

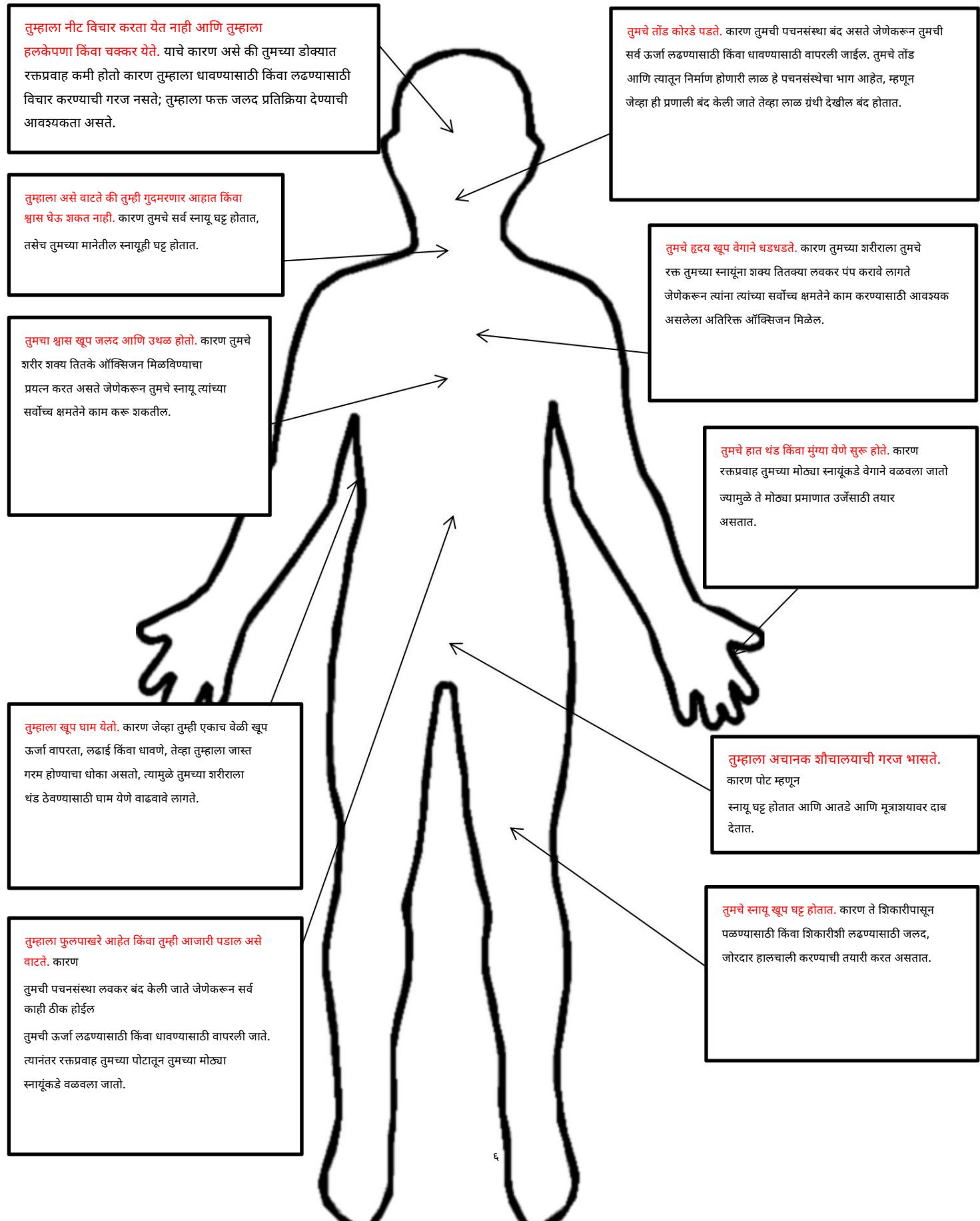
शिकारी म्हणून, त्यांना त्यांच्या शरीराला त्यांच्या जीवासाठी लढण्यासाठी, त्यांच्या जीवासाठी पळण्यासाठी किंवा गोठण्यासाठी तयार करण्याचा मार्ग हवा होता जेणेकरून ते लक्षात येऊ नये.

क्रियाकलाप १ खाली

एका व्यक्तीचा आकृती दिलेली आहे. जेव्हा तुम्हाला चिंता वाटते, तेव्हा तुम्ही चिंताग्रस्त होता तेव्हा तुमच्या शरीरात कोणते बदल दिसून येतात? हे बदल त्या व्यक्तीवर लेबल करा. लक्षात ठेवा की कोणतीही बरोबर किंवा चूक उत्तरे नसतात कारण प्रत्येकाला चिंता वेगवेगळ्या प्रकारे अनुभवते.



धोकादायक परिस्थितीत, प्रागैतिहासिक मेंदू खूप उपयुक्त असतो कारण जेव्हा तो जेव्हा तुम्ही स्विच करता तेव्हा धोक्याला प्रतिसाद देण्यासाठी तुमच्या शरीरात ॲंड्रेनालाईनचा एक झटका पाठवला जातो. जेव्हा प्रागैतिहासिक मेंदू स्विचला लढा/उड्हाण/गोठवण्यासाठी हलवतो तेव्हा आपल्या शरीरात खालील बदल घडतात.



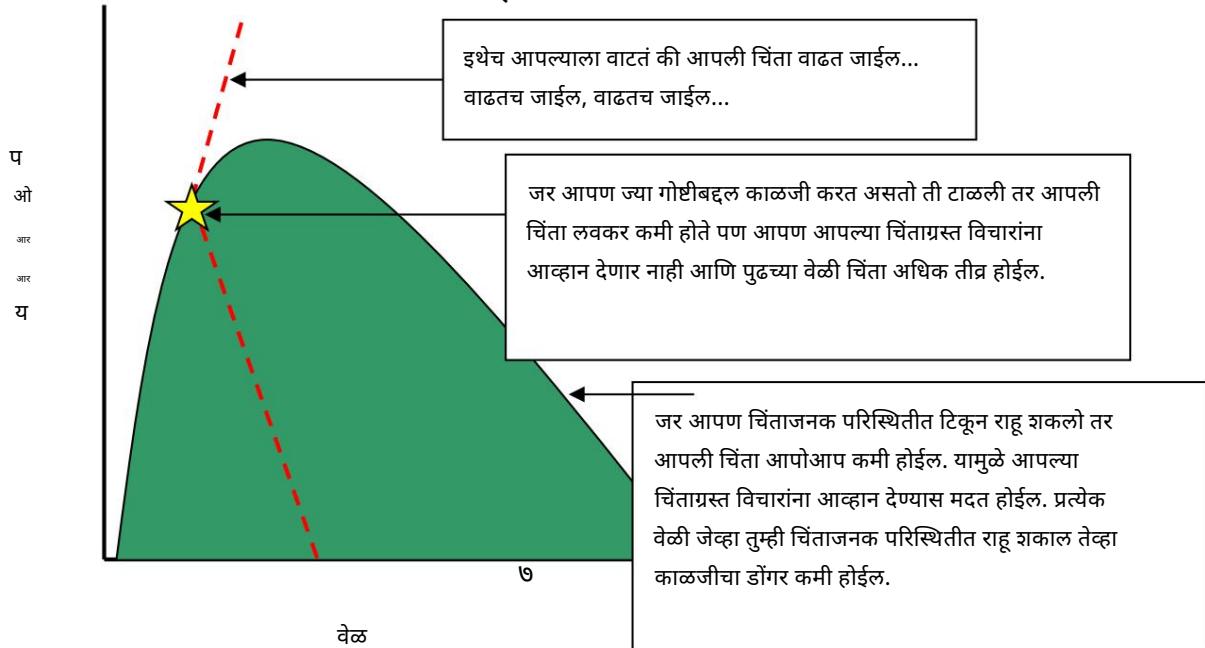
धोकादायक परिस्थितीत तुम्हाला सुरक्षित ठेवण्यात प्रागैतिहासिक मेंदू खूप चांगला असतो आणि तुमच्या शरीरात हे सर्व वेगवेगळे बदल खूप लवकर घडवून आणू शकतो. दुर्दृढाने, काळ जसजसा पुढे सरकत गेला तसेतसे आपण आता अशा धोकादायक जगात राहत नाही. आपण आपल्या अन्नाची शिकार करत नाही आणि आपल्याकडे खरोखर कोणतेही भक्षक नाहीत. आपली जीवनशैली बदलली आहे तसेतसे, प्रागैतिहासिक मेंदू तसाच राहिला आहे. त्याची पहिली प्राथमिकता अजूनही आपल्याला सुरक्षित ठेवणे आहे, परंतु झॉल फाइन वरून फ्लाइट/फाइट/फ्रीझमध्ये स्विच करणे हे एकेकाळी आपल्यासाठी खूप उपयुक्त होते, परंतु आता ते खूप गैरसोयीचे आणि अस्वस्थ करणारे असू शकते कारण आपल्याला आपल्या जीवासाठी लढण्याची किंवा भक्षकापासून पळून जाण्याची क्वचितच आवश्यकता असते. आजकाल रात्रीच्या वेळी आवाज येणे, आपल्याकडे पाहणाऱ्या लोकांचा एक गट हसणे किंवा एखाद्या गोष्टीची काळजी करणे हे धोक्याचे दर्दन असू शकते. या परिस्थितीत प्रागैतिहासिक मेंदूची 'मदत' प्रत्यक्षात खूपच निरुपयोगी असते आणि उपस्थित असलेल्या धोक्याच्या प्रकाराला अप्रमाणित प्रतिसाद देते. कधीकधी याला अति-प्रतिक्रियाशील अग्नि-गजर म्हणून विचार करणे उपयुक्त ठरते जे धूर नसतानाही वाजते.

जर प्रागैतिहासिक मेंदूला अगदी लहानशा धोक्यातही लढाई/उड्हाण/फ्रीझ चालू करायला आवडत असेल, तर ते खूप त्रासदायक आणि लाजिरवाणे असू शकते. तुम्हाला त्याच्या मदतीची भीती वाटू शकते. तुमच्या शरीरातील या बदलांचा चुकीचा अर्थ लावणे खूप सोपे असू शकते जे तुमचे संरक्षण करण्यासाठी असलेल्या बदलांपेक्षा तुम्हाला हानी पोहोचवतील. कधीकधी लोकांना वाटते की त्यांच्यात काहीतरी खूप चूक आहे किंवा कदाचित त्यांना हृदयविकाराचा झटका येत आहे.

तुमच्या शरीरात काय घडत आहे हे समजून घेणे हे चिंतेची भीती किंवा भीती दूर करण्यासाठी खूप उपयुक्त ठरू शकते. पुढच्या वेळी जेव्हा तुम्हाला तुमची चिंता वाढत असल्याचे आणि प्रागैतिहासिक काळातील मेंदू तुम्हाला मदत करण्यासाठी त्याचे स्विच हलवत असल्याचे जाणवेल तेव्हा लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करा आणि तुमच्या शरीरात होत असलेल्या बदलांची जाणीव ठेवा. प्रत्येक बदलादरम्यान स्वतःला आठवण करून द्या की तो बदल का झाला आहे आणि तो खरोखर तुम्हाला कसा मदत करत आहे. तुम्ही हे जितक्या वेळा करू शकाल तितके ते सोपे होईल आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे, तुमच्या चिंतेची पातळी कमी होईल आणि म्हणून पुन्हा खाली येण्यास लवकर सुरुवात करा.

खालील आकृतीत तुम्ही एका टेकडीचा आकार पाहू शकता. याला द वॉरी हिल म्हणून्या. वॉरी हिल कालांतराने चिंता कशी वाढते, शिखरावर पोहोचते आणि नंतर पुढा कशी खाली येते हे दर्शवते. काही लोकांच्या चिंता वाढल्यावर त्यांच्या अपेक्षा काय असतात हे दर्शविणारी एक ओळ देखील आहे. ही ओळ वर जात राहते आणि कमी होत नाही. तुमची चिंता वाढल्यावर होणाऱ्या सर्व अस्वस्थ शारीरिक संवेदनांसह, परिस्थिती आणखी बिकट होणार आहे असे वाटणे खूप सोपे आहे. तुम्हाला असे वाटू शकते की तुम्हाला उलट्या होतील, गुदमरतील, बेशुद्ध होतील किंवा हृदयविकाराचा झटका येईल!

द वॉरी हिल

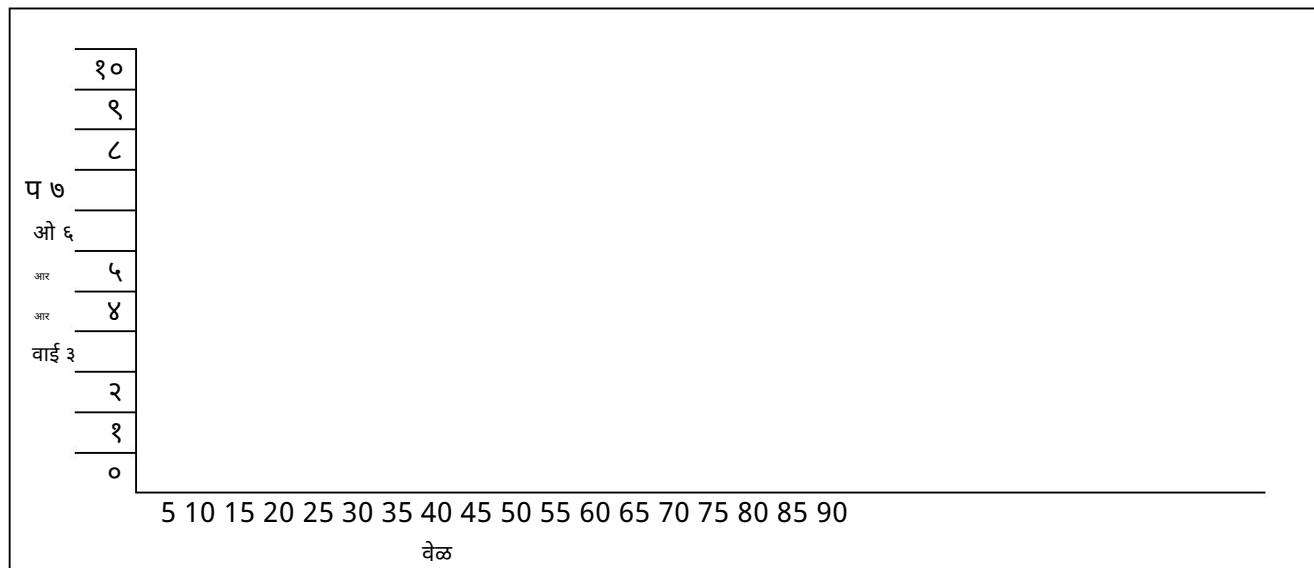


उपक्रम २

द वॉरी हिल

ही एक अशी क्रिया आहे जी तुम्ही एखाद्या गोषीची चिंता करत असताना सराव करायची आहे. तुमच्या शरीरात होणाऱ्या सर्व नवीन संवेदनांकडे लक्ष देण्यासाठी थोडा वेळ काढा. तुम्हाला जाणवणाऱ्या प्रत्येक बदलासाठी, पूर्व-ऐतिहासिक मेंदूची आठवण करून द्या, तो तुमच्या शरीराच्या त्या भागावर काय करत आहे आणि तो तुम्हाला कसे सुरक्षित ठेवत आहे. जर तुम्हाला शव्य असेल तर, तुमची चिंता शिंगेला पोहोचण्यासाठी लागणारा वेळ लक्षात घ्या आणि नंतर खाली या. एकदा तुमची चिंता पुन्हा कमी झाली की, रिकाम्या आलेखावर अनुभव लिहा. तुमची चिंता शिंगेला पोहोचण्यासाठी किती मिनिटे लागली? १० पैकी (१० सर्वात जास्त असल्याने) तुमची चिंता किती मिनिटे पोहोचली? तुमची चिंता पुन्हा कमी होण्यासाठी किती मिनिटे लागली? चिंतेमुळे काय झाले - तुमचा श्वास गुदमरला, बेशुद्ध झाला, उलट्या झाल्या, हृदयविकाराचा झटका आला? असे वाटत असले तरी, वाढत्या चिंता दरम्यान सर्व शारीरिक संवेदनांमुळे तुमचे काहीही वाईट होणार नाही.

माझी काळजीची टेकडी



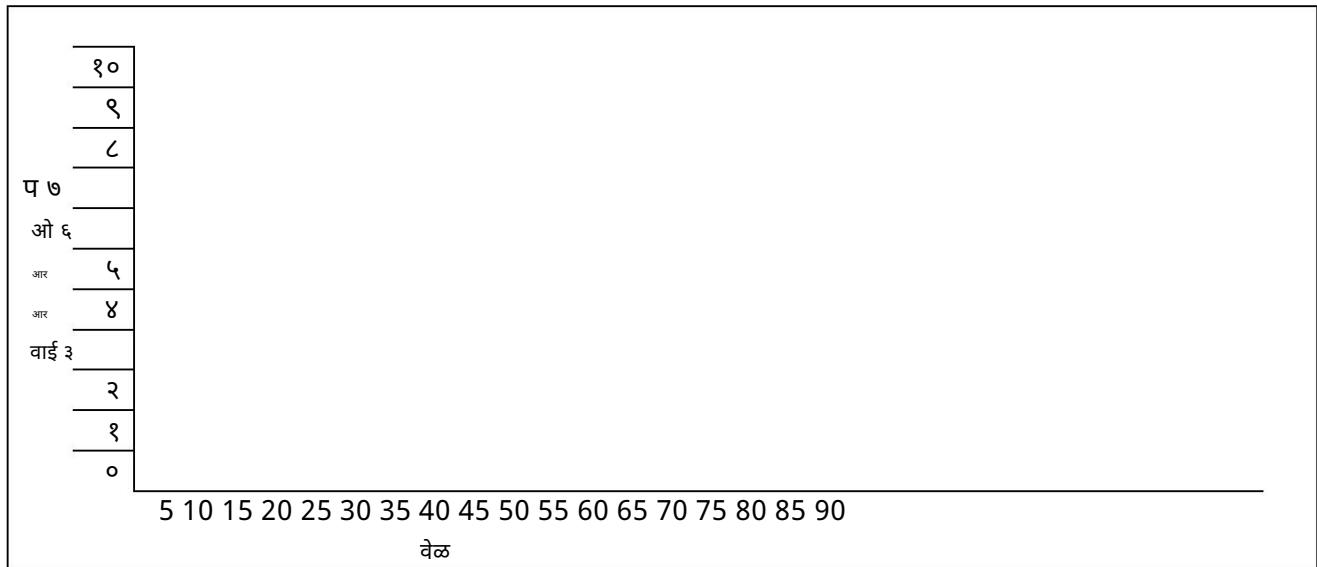
आठवड्याचे काम

वॉरी हिल व्यायाम

या आठवड्यात, जेव्हा जेव्हा तुम्हाला तुमच्या चिंतेची पातळी वाढत असल्याचे जाणवेल तेव्हा द वॉरी हिल व्यायामाचा सराव करा. तुमच्या शरीरात घडणाऱ्या सर्व शारीरिक संवेदनांकडे लक्ष द्या. तुमच्या शरीरात काय घडत आहे ज्यामुळे ती संवेदना निर्माण होते आणि प्रागैतिहासिक मेंदू तुम्हाला सुरक्षित का ठेवेल असे का मानतो हे लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. हे जसे घडत आहे तसेच त्यांच्या स्पष्टीकरणांसह लिहून ठेवणे उपयुक्त ठरू शकते.

जेव्हा तुम्हाला स्वतःला अधिक चिंताग्रस्त वाटत असेल, तेव्हा दिलेल्या आलेखांवर अनुभवाचे चित्रण करा जोपर्यंत तुम्ही सामान्य स्थितीत परत येत नाही. प्रत्येक अनुभवाचा वेळ (मिनिटांमध्ये) लक्षात ठेवा. जर तुम्हाला शक्य असेल तर, सुरुवातीला तुमच्या चिंतेची पातळी का वाढू लागली ते लक्षात घेण्याचा प्रयत्न करा - ही माहिती नंतरच्या व्यायामांसाठी उपयुक्त ठरेल. तुमच्या चिंतेवर टिकून राहणे कठीण असू शकते, परंतु लक्षात ठेवा, तुमची चिंता कमी होईल!

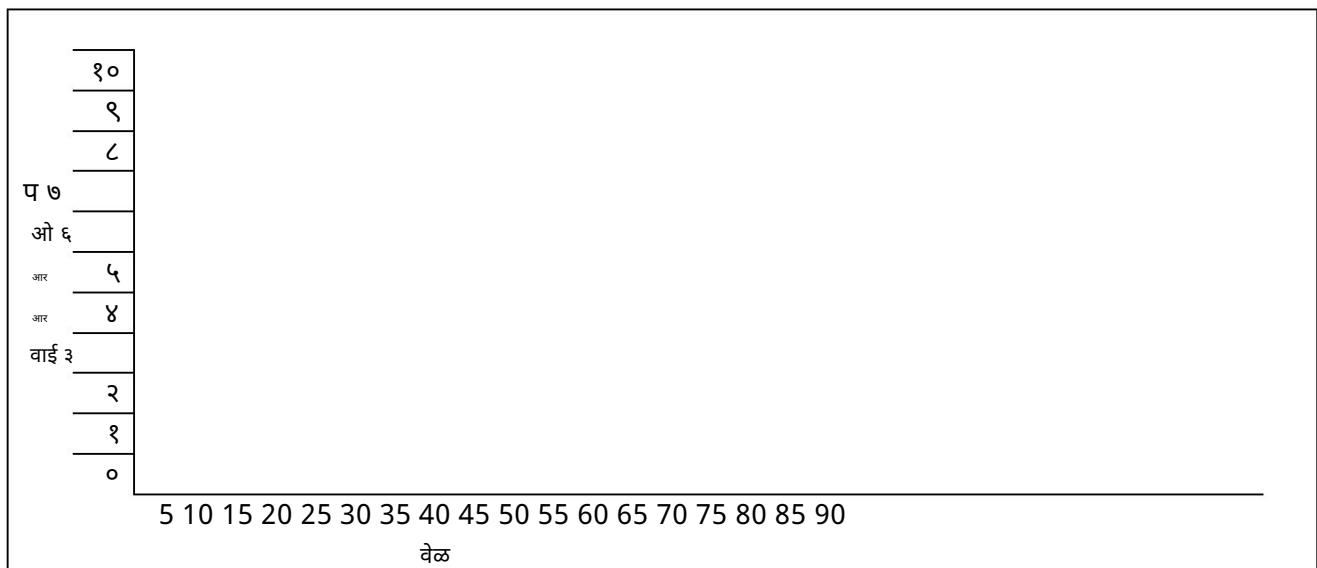
माझी काळजी टेकडी - तारीख:



माझ्या शरीरात कोणते बदल झाले?

माझी चिंता कशामुळे झाली?

माझी काळजी टेकडी - तारीख:



माझ्या शरीरात कोणते बदल झाले?

माझी चिंता कशामुळे झाली?

माझी काळजी टेकडी - तारीखः

१०	
९	
८	
प ७	
ओ ६	
अर ५	
अर ४	
वाई ३	
२	
१	
०	

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90
वेळ

माझ्या शरीरात कोणते बदल झाले?

माझी चिंता कशामुळे झाली?

माझी काळजी टेकडी - तारीखः

१०	
९	
८	
प ७	
ओ ६	
अर ५	
अर ४	
वाई ३	
२	
१	
०	

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90
वेळ

माझ्या शरीरात कोणते बदल झाले?

माझी चिंता कशामुळे झाली?

आठवडा २

पूर्व-इतिहासिक मेंदूशी संवाद साधणे



श्वास घेणे

आपण आठवडा १ मध्ये शिकलो की, जेव्हा प्रागैतिहासिक मेंदूला थोका जाणवतो तेव्हा तो आपल्या शरीराला फाईट/फ्लाइट/फ्रीझ मोडमध्ये बदलतो जे खूप अस्वस्य करणारे असू शकते. जरी आपल्याला स्विचवर थेट प्रवेश नसला तरी, आपण आपल्या प्रागैतिहासिक मेंदूला त्याच्या स्वतःच्या भाषेत संदेश पाठवू शकतो जेणेकरून आपण सुरक्षित आहोत आणि आपल्याला त्याच्या मदतीची आवश्यकता नाही हे कळेल. एकदा त्याला हा संदेश मिळाला की तो स्विच ऑल फाइन मोडवर परत घिलक करू शकतो.

प्रागैतिहासिक मेंदूला त्याच्या स्वतःच्या भाषेत संदेश पाठवण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे आपण श्वास घेण्याची पद्धत बदलणे. जर तुम्हाला गेल्या आठवड्यातील आठवत असेल, तर फाईट/फ्लाइट/फ्रीझ मोड चालू केल्यावर बदलणारे शारीरिक कार्य म्हणजे आपला श्वास घेणे - आपल्या शरीरात शक्य तितक्या लवकर ऑक्सिजन पोहोचवण्यासाठी आपण आपल्या छातीत लहान उथळ श्वास घेतो. तथापि, या प्रकारच्या श्वासोच्छवासामुळे आपल्याला खरोखर वाईट वाटू शकते. यामुळे डोकेदुखी किंवा अशक्तपणा किंवा चक्कर येऊ शकते आणि यामुळे आपल्याला अधिक चिंता वाटते.

सुदैवाने, आपण प्रागैतिहासिक मेंदूच्या परवानगीशिवाय ही श्वास घेण्याची पद्धत बदलू शकतो.

चिंता वाढू लागल्यावर तुमचा श्वास बदलण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे लढा/उड्हाण/गोठवणारा श्वासोच्छवास याच्या पूर्णपणे विरुद्ध प्रकारचा श्वासोच्छवास निवडणे. झोपेत असताना तुम्ही वापरत असलेल्या श्वासोच्छवासापेक्षा चांगला श्वासोच्छवासाचा प्रकार कोणता असू शकतो - कदाचित दिवसातील हा काळ असा असेल जेव्हा तुम्ही सर्वत आरामशीर असता! या प्रकारचा श्वासोच्छवास खूप हळू आणि खोल असतो, छातीत न जाता पोटात. याला आरामदायी श्वासोच्छवास म्हणूया. जेव्हा प्रागैतिहासिक मेंदूला लक्षात येते की तुमचा श्वास खूप आरामशीर आहे, तेव्हा त्याला जाणवते की तुम्ही सध्या कोणत्याही थोक्यात नाही आहात.

आणि स्विच परत ऑल फाइन वर घिलक करतो.



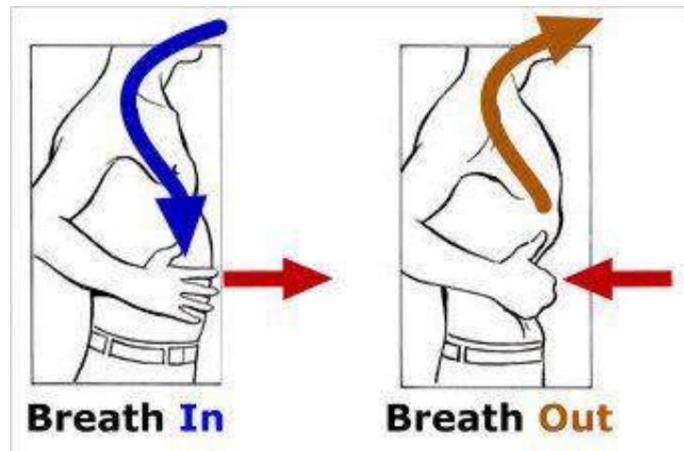
उपक्रम १

आरामदायी श्वास घेणे

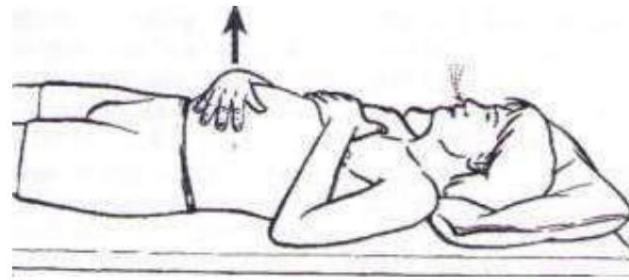
जर आपल्याला आधीच उथळ श्वास घेण्याची सवय असेल तर आरामदायी श्वास घेणे हे एक कौशल्य असू शकते जे आत्मसात करण्यासाठी थोडासा सराव आवश्यक आहे. आरामदायी श्वास घेण्याचा सराव करताना लक्षात ठेवण्याच्या दोन सर्वांत मोठ्या गोष्टी म्हणजे:

१. हळू श्वास घेणे
२. खोल श्वास घेणे

सुरुवात करण्यापूर्वी, तुम्ही आरामदायी स्थितीत झोपलेले किंवा आरामदायी खुर्चीवर बसलेले असल्याची खात्री करा. तुमच्या छातीचा भाग कसा वाटतो याची जागीव ठेवा - तुम्हाला शक्य तितके सैल आणि सरळ राहावे लागेल. तुमचे हात तुमच्या पोटावर ठेवा, तुमच्या बरगड्यांच्या अगदी खाली, तुमच्या बोटांनी सुमारे एक सेंटीमीटरने एकमेकांशी जोडलेले. तुमच्या पोटात एक फुगा आहे जो तुम्हाला फुंकायचा आहे अशी कल्पना करा. नाकातून हळू श्वास घ्या आणि फुगा भरण्यासाठी तुमचा श्वास तुमच्या पोटात खाली करा. कल्पना करा की तुम्ही हवा श्वास घेत असताना फुगा मोठा होत आहे. तोडातून पुन्हा हळूहळू श्वास बाहेर काढा. काही श्वासांसाठी हे करून पहा, खरोखर तुमच्या पोटात फुगा भरताना हळूहळू श्वास घेण्यावर लक्ष केंद्रित करा.



हळूहळू श्वास घेणे आणि सोडणे, फुगा भरणे सुरू ठेवा, पण आता तुमच्या बोटांना काय होत आहे ते पहा. तुम्ही श्वास घेत असताना, तुमचे पोट मोठे झाले पाहिजे आणि तुमच्या लक्षात येर्इल की तुमच्या दोन्ही हातांच्या बोटांनी दुसऱ्या हाताच्या बोटांपासून बाजूला सरकले आहे. तुम्ही पुन्हा श्वास सोडता तेव्हा, तुमच्या बोटांनी पुन्हा एकत्र येऊन पुन्हा सैलपणे एकमेकांशी जोडले पाहिजे. तुमचे पोट वाढणे आणि श्वास घेत असताना तुमच्या बोटांनी वेगळे होणे हे तुम्ही हे योग्यरित्या करत आहात याची चांगली चिन्हे आहेत!



जर तुम्ही आरामदायी श्वास घेण्यास नवीन असाल तर छातीने श्वास घेण्याएवजी पोटाने श्वास घेण्यास सुरुवात करणे कठीण होऊ शकते. हा व्यायाम पूर्ण करताना, तुमची छाती काय करत आहे याकडे लक्ष देण्याचा प्रयत्न करा. हा भाग आरामशीर असावा आणि श्वास संपेपर्यंत जास्त हवा आत घेऊ नये. तुम्ही तुमच्या छातीत श्वास घेत आहात की नाही हे जाणून घेण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे तुमचे खांदे वरच्या दिशेने सरकत आहेत का, तर तुम्ही श्वास आत घेत आहात का आणि श्वास सोडताना खाली सरकत आहेत का हे पाहणे.

जर तुम्ही हा व्यायाम करताना खुर्चीवर बसले असाल आणि श्वासोच्छवासाच्या वेळी तुमचे खांदे हालत असल्याचे तुम्हाला आढळले तर झोपून हा व्यायाम करून पहा. तुम्ही पोटात श्वास घेत आहात की छातीत, हे जाणून घेण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे तुमच्या पोटावर एक पुस्तक ठेवणे. तुम्ही श्वास आत घेताच पुस्तक वर गेले पाहिजे आणि श्वास सोडताच पुस्तक खाली गेले पाहिजे.

जर तुम्हाला श्वासोच्छवास व्यवस्थित करण्यास त्रास होत असेल, तर सुरुवात करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे बुडबुडे फुंकणे. ध्येय म्हणजे खूप मोठा बुडबुडा फुंकणे - हे फक्त तेक्हाच करता येईल जेव्हा तुम्ही मोठा श्वास घ्याल आणि नंतर तो हळूहळू बाहेर काढाल; जर तुम्ही खूप वेगाने किंवा खूप जोरात फुंकला तर बुडबुडा फुटेल. हे करताना तुमच्या पोटात श्वास घेणे लक्षात ठेवणे खरोखर महत्वाचे आहे.



उपक्रम २

चौरस श्वास

एकदा तुम्ही आरामदायी श्वास घेण्याचे कौशल्य आत्मसात केले की, तुम्ही तुमचे नवीन कौशल्य एखाद्या क्रियाकलापात लागू करण्यास तयार असता.

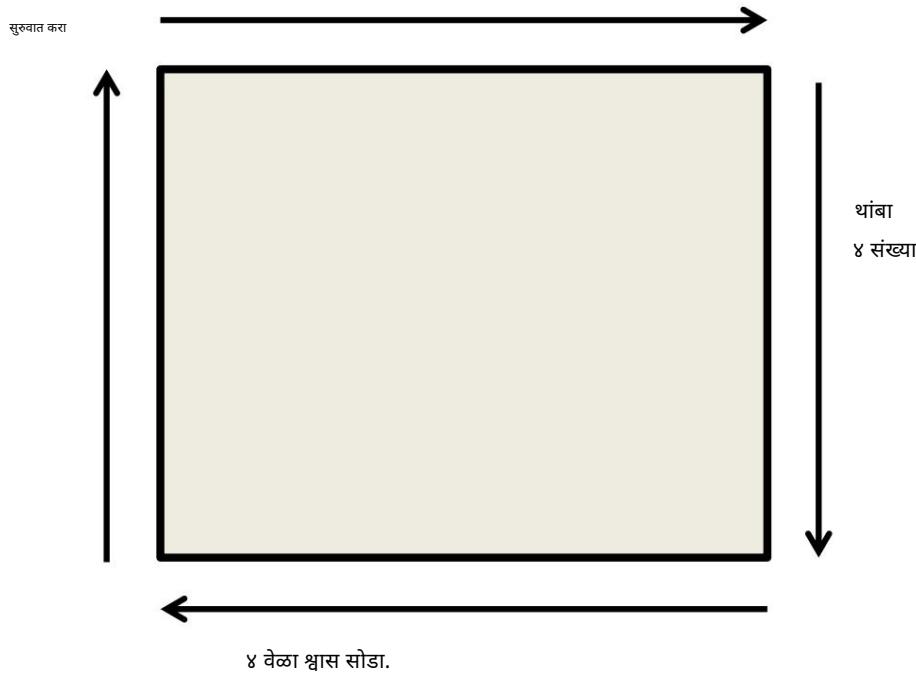
तुम्ही आरामदायी स्थितीत आहात याची खात्री करा, एकतर झोपून किंवा आरामदायी खुर्चीवर बसून. अशी वेळ निवडा जेव्हा तुम्हाला कोणतेही लक्ष विचलित होणार नाही. झोपण्यापूर्वी अंथरुणावर झोपणे हा एक चांगला वेळ आहे. खोलवर आणि हळूहळू श्वास घेण्याच्या पद्धतीत येण्यासाठी काही मिनिटे आरामदायी श्वासोच्छवासाच्या अनेक फेच्या करा. आता खालील चौकोनाच्या आकृतीकडे पहा.

बाणापासून सुरुवात करा आणि वरच्या बाजूने बाणानंतर ४ मंद गतीने श्वास घ्या.

चौरस. आता चौरसाच्या उजव्या बाजूला बाण सोडल्यानंतर आणखी ४ मंद गतीने श्वास रोखून ठेवा. आता चौरसाच्या खालच्या बाजूला बाण सोडल्यानंतर ४ मंद गतीने श्वास सोडा आणि नंतर आणखी ४ मंद गतीने श्वास रोखून ठेवा.

चौकोनाच्या डाव्या बाजूला बाण दाखवून मागे जा. आकृतीचा संदर्भ घेत अनेक फेन्यांसाठी याचा सराव करा. एकदा तुम्हाला हे समजले की, तुम्ही तुमचे डोळे बंद करू शकता आणि तुमच्या मनाच्या डोळ्यात चौकोनाची कल्पना करून काही मिनिटे या चौकोन श्वासोच्छवासाच्या व्यायामाचा सराव करू शकता.

४ वेळा श्वास घ्या.



काही लोकांना असे आढळून येते की चौकोनी श्वासोच्छवासामुळे त्यांना चक्कर येऊ शकते किंवा डोके हलके होऊ शकते. जर ते तुमच्यासाठी काम करत नसेल, तर पुन्हा खोल, हळू श्वास घ्या.

स्नायू

आता आपण पूर्व-ऐतिहासिक मेंदूला आपण सर्व ठीक आहोत असा संदेश पाठवण्याच्या दुसऱ्या मार्गावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत. जर तुम्हाला आठवडा १ आठवडा आठवला असेल, जेव्हा आपली चिंता वाढते, तेव्हा पूर्व-ऐतिहासिक मेंदू आपल्या प्रमुख स्नायूना ताणण्यास सांगतो जेणेकरून आपण आपल्या जीवनासाठी धातू किंवा आपल्या लक्षात येऊ नये म्हणून गोठून राहू. आपल्या श्वासोच्छवासाच्या त्याचप्रमाणे, आपण आपले स्नायू ताणलेले किंवा आरामशीर ठेवण्यासाठी समायोजित करू शकतो.

या आठवड्यात आपण आपले स्नायू कधी ताणतणावग्रस्त होतात हे लक्षात घेण्यास आणि त्यांना आरामदायी कसे बनवायचे ते शिकणार आहोत. असे केल्याने चिंता वाढण्यापासून रोखता येते आणि एकदा ती वाढू लागली की ती कमी होण्यास देखील मदत होते. जेव्हा प्रागैतिहासिक मेंदूला लक्षात येते की तुमचे स्नायू खूप आरामशीर आहेत, तेव्हा त्याला कळते की तुम्ही सध्या कोणत्याही धोक्यात नाही आहात आणि तो

ऑल फाइन कडे परत जा.

उपक्रम ३

प्रोग्रेसिव स्नायू विश्रांती

या व्यायामादरम्यान, तुम्हाला तुमचे स्नायू ताणण्यास सांगितले जाईल आणि नंतर एका वेळी एक स्नायू आराम करण्यास सांगितले जाईल. तुमचे स्नायू ताणलेले असताना, त्यांना कसे वाटते याकडे लक्ष द्या. ते आरामशीर असताना, त्यांना कसे वाटते याकडे लक्ष द्या आणि ते ताणलेले असताना फरक लक्षात घ्या.

या क्रियाकलापाचा उद्देश म्हणजे तुम्ही चिंताग्रस्त असताना तुमच्या शरीराला कसे वाटते हे जाणून घेणे आणि तुमचे स्नायू आरामदायी कसे बनवायचे हे जाणून घेणे.

सुरुवात करण्यापूर्वी, तुम्ही आरामदायी स्थितीत आडवे किंवा आरामदायी खुर्चीवर बसलेले आहात याची खात्री करा. डोक्ले बंद करा आणि शेवटच्या व्यायामातील आरामदायी श्वासोच्छवासाचा सराव करून काही मिनिटे या नवीन व्यायामासाठी स्वतःला तयार करा.



तुमच्या पायाचे स्नायू शक्य तितके घटू करा. तुमच्या पायाची बोटे वळलेली आहेत याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घटू आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचे पाय ताणलेले असताना कसे वाटते ते पहा. ताणलेल्या स्नायूबद्दल तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमचे पाय आराम करा आणि ताण कमी होऊ द्या. तुमचे पाय आता आरामशीर झाले आहेत तेव्हा कसे वाटते ते पहा. ताणलेले असताना आणि आरामशीर असताना कसे वाटते यात काय फरक आहे?

तुमचे पाय जेव्हा आरामशीर असतात आणि जेव्हा ते ताणलेले असतात तेव्हा त्यांना किती वेगळे वाटते हे ओळखण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

तुमच्या खालच्या पायांच्या स्नायूना शक्य तितके घटू करा. तुमचे पाय आणि गुडधे घटू दाबलेले आहेत याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घटू आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचे खालचे पाय ताणलेले असताना कसे वाटतात ते पहा. ताणलेल्या स्नायूबद्दल तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमचे खालचे पाय आराम करा आणि ताण कमी होऊ द्या.

तुमचे खालचे पाय आता आरामशीर झाल्यावर कसे वाटतात ते पहा. ताणलेले असताना आणि आरामशीर असताना ते कसे वाटते यात काय फरक आहे? तुमचे खालचे पाय आरामशीर असताना आणि आरामशीर असताना किती वेगळे वाटतात हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा. ताण.

तुमच्या वरच्या पायाचे आणि खालचे स्नायू शक्य तितके घट करा. तुमचे स्नायू दाबले गेले आहेत याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घट आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचे वरचे पाय आणि खालचे स्नायू ताणलेले असताना कसे वाटते ते पहा. ताणलेल्या स्नायूना तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमचे वरचे पाय आणि खालचे स्नायू आरामशीर करा आणि ताण कमी होऊ द्या. तुमचे वरचे पाय आणि खालचे स्नायू आता आरामशीर झाले आहेत तेव्हा कसे वाटतात ते पहा. ताणलेल्या वेळी आणि आरामशीर असताना त्यांना कसे वाटते यात काय फरक आहे? तुमचे वरचे पाय आणि खालचे स्नायू ताणलेल्या वेळी आणि आरामशीर असताना किती वेगळे वाटतात हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

तुमच्या पोटाच्या स्नायूना शक्य तितके ताण द्या. हे स्नायू शक्य तितके ताणलेले आणि ताणलेले बनवण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचे पोट ताणलेले असताना कसे वाटते ते पहा.

स्नायूंध्ये ताण आल्यावर तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया लक्षात या. आता तुमचे पोट आराम करा आणि ताण वितळू द्या. तुमचे पोट आता आरामदारी झाल्यावर कसे वाटते ते पहा. ताण आल्यावर आणि आरामशीर झाल्यावर कसे वाटते यात काय फरक आहे? तुमचे पोट आरामशीर असताना आणि ताण आल्यावर किती वेगळे वाटते हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

तुमच्या छातीचे आणि खांद्याचे स्नायू शक्य तितके घट करा. तुमचे खांदे तुमच्या मानेपर्यंत वळलेले आहेत याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घट आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमच्या छातीचे आणि खांदे ताणलेले असताना कसे वाटते ते पहा. ताणलेल्या स्नायूंबद्दल तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमच्या छातीचे आणि खांद्यांना आराम द्या आणि तणाव कमी होऊ द्या. तुमच्या छातीचे आणि खांदे आता आरामशीर झाल्यावर कसे वाटते ते पहा.

ताण आल्यावर आणि आराम मिळाल्यावर कसे वाटते यात काय फरक आहे? तुमची छाती आणि खांदे आरामात असताना आणि ताण आल्यावर किती वेगळे वाटतात हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

तुमचे हात आणि हाताचे स्नायू शक्य तितके घट करा. तुमचे हात वळवलेले आणि घट पकडलेले असल्याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घट आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचे हात आणि हात ताणलेले असताना कसे वाटते ते पहा. ताणलेल्या स्नायूंबद्दल तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमचे हात आणि हात आराम करा आणि ताण कमी होऊ द्या. तुमचे हात आणि हात आता आरामात असताना कसे वाटतात ते पहा. ताणलेले असताना आणि आरामात असताना त्यांना कसे वाटते यात काय फरक आहे? तुमचे हात आणि हात आरामात असताना आणि ताणलेले असताना किती वेगळे वाटतात हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

तुमच्या चेहन्याच्या स्नायूना शक्य तितके घट करा. तुमचे नाक, डोळे आणि कपाळ सुरकुत्या पडल्या आहेत याची खात्री करा. हे स्नायू शक्य तितके घट आणि ताणलेले करण्याचा प्रयत्न करा. थोडा वेळ थांबा आणि तुमचा चेहरा ताणलेला असताना कसा वाटतो ते पहा. ताणलेल्या स्नायूना तुमची स्वतःची प्रतिक्रिया पहा. आता तुमचा चेहरा आरामशीर करा आणि ताण कमी होऊ द्या. आता तुमचा चेहरा आरामशीर झाला आहे तेव्हा तो कसा वाटतो ते पहा. ताणलेला असताना आणि आरामशीर असताना कसा वाटतो यात काय फरक आहे? तुमचा चेहरा आरामशीर असताना आणि ताणलेला असताना किती वेगळा वाटतो हे जाणून घेण्यासाठी हळूहळू ही पायरी दोनदा पुन्हा करा.

आठवड्याचे काम

या आठवड्यात, दररोज थोडा वेळ काढून आरामदायी श्वासोच्छवासाचा व्यायाम, चौरस श्वासोच्छवासाचा व्यायाम आणि प्रोग्रेसिव मसल रिलॅक्सेशन व्यायाम करा. आम्ही शिफारस करतो की तुम्ही किमान १५ मिनिटे सराव करा. सकाळी आणि/किंवा रात्री झोपण्यापूर्वी हे सराव करण्याचा चांगला वेळ आहे, कारण या वेळी तुम्ही शांत राहण्याची शक्यता असते. आरामदायी असताना सराव करणे महत्वाचे आहे जेणेकरून तुम्हाला खरोखर कळेल की जेव्हा तुम्हाला त्यांचा वापर करावा लागेल तेव्हा काय करावे; जेव्हा तुम्ही चालायला सुरुवात केली तेव्हा तुम्ही एके दिवशी उठला नाही आणि फक्त चालला नाही, तुम्हाला

नैसर्गिक होण्यापूर्वी भरपूर सराव करा. एकदा तुम्हाला व्यायामांची ओळख झाली की तुम्हाला कदाचित ही पुस्तिका पाहण्याची गरज भासणार नाही. याचा अर्थ असा की तुम्ही हे व्यायाम कुठेही करून घेऊ शकता आणि कोणालाही कळणार नाही की तुम्ही ते करत आहात!

जेव्हा तुम्हाला तुमची चिंता वाढत असल्याचे जाणवते तेव्हा देखील हे व्यायाम उपयुक्त ठरतात. जेव्हा असे होते तेव्हा तुम्ही तुमचा श्वासोच्छवास वेगवान होत आहे का हे पाहण्याचा प्रयत्न करू शकता (फाइट/फ्लाइट/फ्रीझ मोड) आणि ते या आठवड्यात शिकलेल्या आरामदायी श्वासोच्छवासाच्या स्थितीत परत समायोजित करू शकता. तुमचे स्नायू घटू होत आहेत हे देखील तुम्हाला लक्षात येईल (फाइट/फ्लाइट/फ्रीझ मोड) आणि त्यांना या आठवड्यात शिकलेल्या आरामदायी स्थितीत परत समायोजित करू शकता. तुमच्या लक्षात येईल की तुमच्या शरीराचा फक्त एक विशिष्ट भाग घटू होतो. दिवसभर सराव करण्यासाठी हा एक भाग असू शकतो. याचा तुमच्या चिंतेवर काय परिणाम होतो? तुम्ही जितके जास्त या व्यायामांचा सराव कराल तितके ते सोपे होतील आणि नंतर वाढत्या चिंता दरम्यान तुम्ही तुमचे श्वास आणि स्नायू जलद समायोजित करू शकाल.



आठवडा ३

मन शांत करणे



गेल्या काही आठवड्यांपासून आपण चिंता अनुभवतो तेव्हा आपल्या शरीरात काय घडते आणि आपल्या शरीराचा वापर करून पूर्व-ऐतिहासिक मेंदूला आपली चिंता कमी करण्यासाठी संदेश कसा पाठवायचा यावर लक्ष केंद्रित केले आहे. या आठवड्यात आपण चिंता आपल्या मनावर कसा परिणाम करते यावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत. जेव्हा आपण चिंताग्रस्त असतो तेव्हा कधीकधी आपल्या मनात धावणरे विचार येतात, बुतेकदा चिंताजनक विचार येतात, ज्यामुळे आपल्याला कोणत्याही गोटीवर लक्ष केंद्रित करणे कठीण होऊ शकते. हे आपल्या जीवनात व्यत्यय आणू शकते, शाळेचे काम पूर्ण करणे, मित्रांशी गप्पा मारणे आणि फक्त आराम करणे आणि चित्रपट पाहणे देखील कठीण बनवते! रात्रीच्या वेळी विचारांच्या गर्दामुळे आपल्या झोपेमध्ये देखील व्यत्यय येऊ शकतो ज्याचा आपल्या जीवनावर आणखी परिणाम होतो.

आपले विचार पकडणे आणि बदलणे शिकणे हे दीर्घकालीन प्रभावी असले तरी, काहीवेळा तुमचे मन त्या क्षणी शांत करण्यासाठी काही तात्काळ तंत्रे वापरणे खूप उपयुक्त ठरू शकते.

या आठवड्यात आपण धावत्या मनापासून अल्पकालीन आराम कसा मिळवायचा यावर लक्ष केंद्रित करू. आपण या पुस्तिकेत नंतर दीर्घकालीन फायदे देणाऱ्या काही अधिक जटिल पद्धतीचा विचार करा.

जेव्हा आपल्याला आपले मन धावत असल्याचे आढळते आणि आपल्याला जे हवे आहे त्यावर आपण लक्ष केंद्रित करू शकत नाही, तेव्हा शांत राहण्याचा एक वांगला मार्ग आपले मन आपल्या विचारांपासून स्वतःला विचलित करून असते. हे तुम्हाला पूर्णपणे वेगळ्या गोटीवर लक्ष केंद्रित करण्यास तसेच तुमच्या धावत्या मनावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करू शकते. आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचा आणि आपले मन शांत करण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे ग्राउंडिंग तंत्रांचा वापर करणे.

हे व्यायाम तुमचे विचार तुम्ही जिथे आहात तिथे आणि तुम्ही ज्या वातावरणात आहात तिथे परत आणू शकतात. तणावपूर्ण विचारांपासून आपले लक्ष तटस्थ विचारांकडे वळवल्याने चिंता कमी होऊ शकते.

जरी विचलित होणे आणि ग्राउंडिंग तंत्रे आपल्या मनाला शांत करण्यासाठी खूप प्रभावी असू शकतात, परंतु कधीकधी तुम्ही ज्या क्षणी आहात त्या क्षणापासून निघून जाण्यासाठी थोडा वेळ काढणे आणि तुमच्यासाठी एक मानसिक सुरक्षित जागा तयार करणे देखील तितकेच उपयुक्त ठरते. जेव्हा तुमचे विचार धावू लागतात आणि तुम्हाला नियंत्रणाबाहेर जाण्यास त्रास होतो, तेव्हा तुमच्या सध्याच्या चिंतांपासून मुक्त होण्यासाठी एका सुरक्षित, शांत जागेची कल्पना करा.

तुमचे मन धावत असताना आणि तुमचे विचार नियंत्रित करू शकत नसताना तुम्ही खालील व्यायाम वापरू शकता.



उपक्रम १

विचलित करणे - ३२१ व्यायाम

एक मिनिट दीर्घ श्वास घ्या. तुमच्या आजूबाजूला पहा आणि तुम्हाला दिसणाऱ्या ३ गोष्टी, ऐकू येणाऱ्या ३ गोष्टी आणि स्पर्श करता येणाऱ्या ३ गोष्टी लक्षात घ्या. आता आणखी काही खोल श्वास घ्या आणि तुम्हाला दिसणाऱ्या २ गोष्टी, ऐकू येणाऱ्या २ गोष्टी आणि स्पर्श करता येणाऱ्या २ गोष्टी लक्षात घ्या. आणखी काही खोल श्वास घ्या आणि तुम्हाला दिसणाऱ्या १ गोष्टी, ऐकू येणाऱ्या १ गोष्टी आणि स्पर्श करता येणाऱ्या १ गोष्टी लक्षात घ्या. प्रत्येक पावलासाठी, तुम्हाला दिसणाऱ्या, ऐकू येणाऱ्या आणि स्पर्श करता येणाऱ्या वेगवेगळ्या गोष्टी लक्षात घेण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ, खुर्ची तुमच्या पाठीवर कशी वाटते? तुमच्या पायांवर तुमचे बूट कसे वाटतात?

तुमच्या समोरची भिंत कोणत्या रंगाची आहे? तुम्हाला पक्षी ऐकू येतात का? कुठेतरी शिजवलेल्या अन्नाचा वास येतोय का? आता तुम्हाला कसे वाटतेय? जर तुम्हाला हा व्यायाम पुन्हा करायचा असेल, तर तुम्ही पुढील अक्षरावर जाऊ शकता. तुम्ही वेगवेगळ्या श्रेणी निवडून हे बदलू शकता, करू शकता आणि नंतर तेथून १ पर्यंत खाली काम करू शकता.

उपक्रम २

विचलित करणे - AZ व्यायाम

एक मिनिट घ्या आणि काही खोल श्वास घ्या. मनातल्या मनात, अक्षरे (अ ते झेड पर्यंत) वाचा आणि प्रत्येक अक्षरासाठी एक शब्द, वस्तु किंवा कृती विचारात घ्या, जरी तुम्ही खरोखरच अडकले असेल तर तुम्ही पुढील अक्षरावर जाऊ शकता. तुम्ही वेगवेगळ्या श्रेणी निवडून हे बदलू शकता, उदा.

- प्राण्यांचे प्रकार
- तुम्हाला खायला आवडणाऱ्या गोष्टी
- उपक्रम
- ठिकाणे
- नावे
- सेलिंब्रिटी

आता तुम्हाला कसे वाटते? जर तुम्हाला तुमचे मन शांत करण्यासाठी अधिक वेळ हवा असेल, तर तुम्ही वेगवेगळ्या थीमसह हा व्यायाम अनेक वेळा करू शकता.

उपक्रम ३

ग्राउंडिंग - पेन्सिल केस

एक मिनिट दीर्घ श्वास घ्या. तुमच्या पेन्सिल केसमधून काहीतरी बाहेर काढा. कल्पना करा की तुम्ही एक एलियन आहात आणि तुम्हाला त्या वस्तूची ओळख नाही. सर्व पाचही इंद्रियांचा वापर करून, तुम्ही धरलेल्या वस्तूचे शक्य तितके तपशीलवार वर्णन करण्याचा प्रयत्न करा. ती कशी वाटते?

ते आवाज करते का? ते कसे वाटते? त्याचा वास येतो का? ते तुम्हाला कशाची आठवण करून देते?

ते कसे दिसते? त्यात कोणते रंग आणि पोत आहेत? आता तुम्हाला कसे वाटते?

तुम्हाला आवश्यक असेल तोपर्यंत वेगवेगळ्या वस्तूंसह हा व्यायाम पुन्हा करा.

उपक्रम ४

ग्राउंडिंग - येथे आणि आता व्यायाम

जेव्हा आपण चिंताग्रस्त होतो तेव्हा आपण अनेकदा भूतकाळात घडलेल्या गोष्टीबद्दल विचार करतो किंवा भविष्यात घडू शकणाऱ्या गोष्टीबद्दल काळजी करतो. या क्षणी, येथे आणि आता स्वतःला स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या आजूबाजूला पहा. स्वतःला आठवण करून द्या की तुम्ही ठीक आहात, तुम्ही सुरक्षित आहात आणि काहीही वाईट घडत नाही. सध्याच्या क्षणावर लक्ष केंद्रित करा. जेव्हा तुमचे मन गोंधळून जाते आणि तुम्ही काळजी करू लागतो, तेव्हा हे लक्षात घ्या आणि तुमचे मन सध्याच्या क्षणी परत आणण्याचा प्रयत्न करा. जर तुमचे मन विचार करत असेल तर वाईट वाटून घेऊ नका, फक्त लक्षात घ्या की त्याने विचार केला आहे आणि तुमचे लक्ष तुम्ही जे करण्याचा प्रयत्न करत आहात त्याकडे परत आणा.

उपक्रम ५

सुरक्षित जागेचे व्हिज्युअलायझेशन

कधीकधी जेव्हा तुमचे मन धावत असते तेव्हा स्वतःला सध्याच्या क्षणापासून दूर नेणे खूप शांत होऊ शकते. तुम्हाला शांत वाटणारी एक काल्पनिक सुरक्षित जागा तयार करणे आणि जेव्हा तुम्हाला गरज असेल तेव्हा त्याच सुरक्षित जागेत परत येणे उपयुक्त ठरते. सुरुवात करण्यापूर्वी, काही मिनिटे दीर्घ श्वास घेण्यासाठी वेळ काढा. डोळे बंद करा आणि आरामदायी जागेची कल्पना करा. हे समुद्रकिनारा, जंगल, शेत, बफाळ पर्वत असू शकते; जिथे तुम्हाला वाटते की तुम्ही सर्वांत आनंदी आणि शांत असाल. या जागेत तुम्हाला काय दिसते? काही इमारती आहेत का? काही प्राणी आहेत का? प्रकाश कसा आहे? तुम्हाला पार्श्वभूमीचा आवाज ऐकू येतो का? या सुरक्षित जागेचे सर्व परिमाण खरोखर तयार करण्यासाठी थोडा वेळ काढा. आता विचार करा की तुम्ही या सुरक्षित जागेत काय करत असाल? तुम्ही झोपलेले असाल का? या सुरक्षित जागेत तुम्ही विचार करू शकता अशी सर्वांत आरामदायी स्थिती निवडा आणि शांतता आत्मसात करण्यासाठी थोडा वेळ काढा. आता आपल्याला अनाहूत विचारांना तोंड देण्याचा मार्ग हवा आहे. तुमच्या धावत्या मनापासून दूर ही एक सुरक्षित जागा असल्याने, तुमचे विचार येथे येऊ देणे योग्य नाही. जेव्हा तुमच्या मनात एखादा विचार येतो तेव्हा त्यावर प्रतिक्रिया देण्याचा प्रयत्न करू नका तर लक्षात घ्या की तो विचार तुमच्या सुरक्षित जागेत आला आहे. आता या विचाराचे रूपांतर तुमच्या सुरक्षित जागेत बसणाऱ्या गोष्टीत करा. ते पंख, पिवळ्या रंगाचे बीज, ढग किंवा हिमकण असू शकते. तुमच्या आणि तुमच्या वातावरणाला अनुकूल असे काहीतरी निवडा. एकदा तुम्ही तुमचा विचार बदलला की, शांत वारा त्याला उडवून देतो ते पहा. ते हळूहळू दूरवर कसे वाहून जाते ते पहा. लवकरच ते निघून जाते आणि सर्व काही शांत होते आणि पुढा तुमच्या सुरक्षित जागेत स्थिर होते. तुमचे मन शांत होण्यासाठी आवश्यक तोपर्यंत येथेच रहा.

जेव्हा जेव्हा तुम्हाला तुमच्या विचारांनी ग्रासले असेल तेव्हा तुम्ही या सुरक्षित जागेत परत येऊ शकता.



आठवड्याचे काम

या आठवड्यात, दररोज थोडा वेळ काढा आणि या व्यायामांचा सराव करा. एक शांत वेळ आणि जागा निवडा जिथे तुमचे लक्ष विचलित होणार नाही किंवा तुम्हाला त्रास होणार नाही. आरामशीर स्थिती घ्या, झोपणे चांगले. सुरुवात करण्यापूर्वी, गेल्या आठवड्यातील आरामदायी श्वासोच्छवासाचा वापर करून काही मिनिटे घालवा.

तुमचे स्नायू आरामशीर आहेत का ते पाहण्यासाठी तुमच्या शरीराचे स्कॅन करा आणि जर तुम्हाला काही ताण जाणवला तर स्नायू अशा प्रकारे समायोजित करा की तुम्ही चांगले आणि आरामशीर असाल. दररोज सराव करण्यासाठी दिलेल्या व्यायामांपैकी एक निवडा. जर तुम्हाला विशेषत: आवडणारा एखादा व्यायाम असेल, तर तुम्ही तुमच्या सराव सत्राच्या शेवटी हा व्यायाम जोडू शकता.

या आठवड्यात, जेव्हा जेव्हा तुम्हाला तुमचे मन धावत असेल तेव्हा, तुम्ही ज्या क्षणी आहात त्या क्षणी सर्वात फायदेशीर वाटेल अशी क्रिया निवडा आणि तुमचे मन शांत करण्यासाठी त्याचा वापर करा.

आठवडा ४

विचारवंत गुप्तहेर बनणे



संशोधनातून असे दिसून आले आहे की आपले फक्त ४०% विचार आपण सध्या काय करत आहोत याबद्दल असतात.

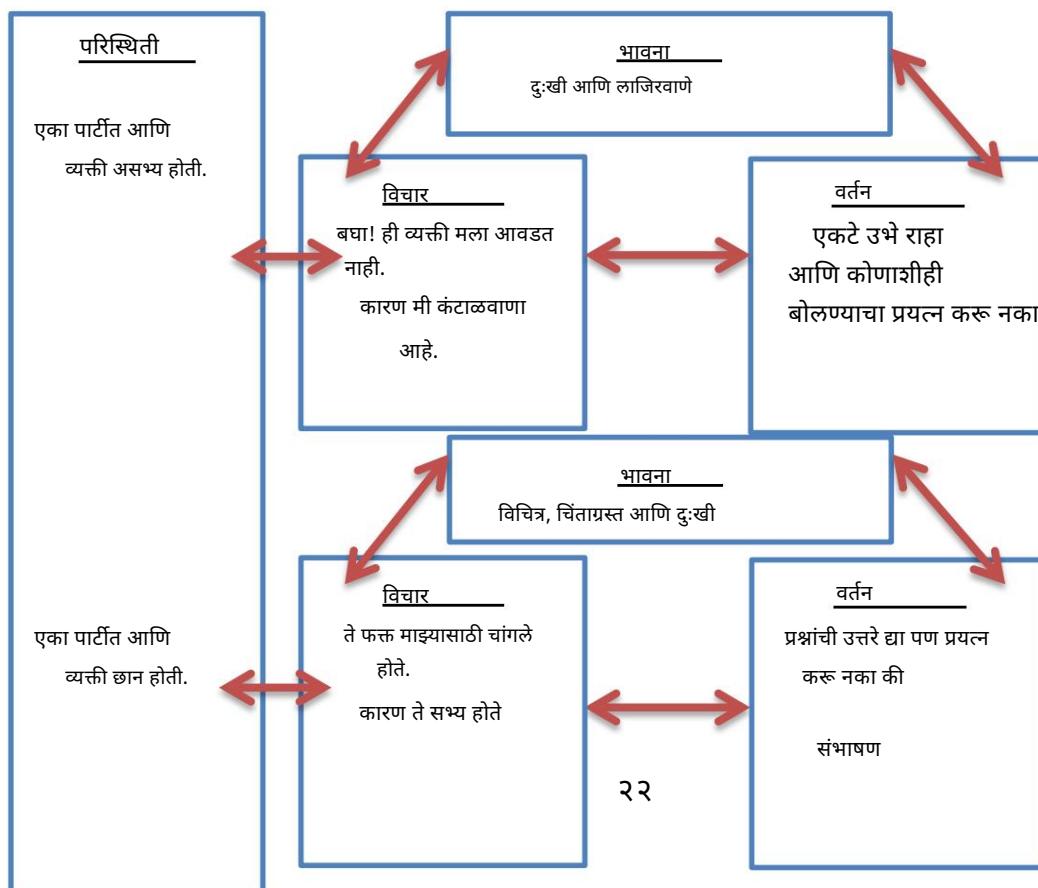
याचा अर्ध असा की उरविरित ६०% वेळ आपल्या मनाने भूतकाळात घडलेल्या गोष्टी किंवा भविष्यात घडू शकणाऱ्या गोष्टींबद्दल विचार केला आहे. आपल्या विचारांचा केंद्रबिंदू आपण स्वतःबद्दल काय मानतो आणि जीवनाबद्दल आपण काय मानतो याच्याशी खूप संबंधित आहे.

विचारांचा केवळ आपण कसे वागतो यावर परिणाम होत नाही तर विचारांचा आपल्या भावनांवरही परिणाम होतो.

हैरीचा मूळ विश्वास असा आहे की तो कंटाळवाणा आहे आणि म्हणूनच तो गृहीत धरतो की तो कोणालाही आवडणार नाही.

जेव्हा हैरी सामाजिक परिस्थितीत असतो तेव्हा तो घाबरतो कारण त्याला वाटते की तो संपूर्ण वेळ एकटाच उभा राहील. जेव्हा ती असभ्य व्यक्ती त्याच्याशी बोलते आणि तो त्याला एकदाची सुट्टी म्हणून नाकारतो तेव्हा त्याला ती व्यक्ती सभ्य असल्याचे पाहून लाज वाटू शकते. हैरीच्या मुख्य श्रद्धेबद्दलच्या आकृतीमध्ये तुम्ही पाहू शकता की, नकारात्मक मुख्य श्रद्धे ही एक मोठी समस्या असू शकते कारण ती आपल्या भावना आणि आपले जीवन कसे जगतात यावर परिणाम करतात.

हैरीचा विचार: मी कंटाळवाणा आहे.



स्वयंचलित नकारात्मक विचार

दिवसभर आपल्या डोक्यात आपोआप विचार येतात. ते निरर्थक असू शकतात, जसे की घरी आल्यावर तुम्ही काय करणार आहात किंवा रात्रीच्या जेवणात तुम्हाला कसे वाटेल. त्यांचा अर्थ असू शकतो आणि ते मूळ श्रद्धेशी संबंधित असू शकतात. हे अर्थपूर्ण

स्वयंचलित विचार सकारात्मक किंवा नकारात्मक असतात. सकारात्मक स्वयंचलित विचार तुम्हाला प्रोत्साहन देण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. जर तुम्ही एखादा खेळ संपवला असेल, तर तुम्हाला वाटेल की "वाह, मी आज खूप चांगला खेळलो!" हा सकारात्मक स्वयंचलित विचार तुम्हाला आठवडाभर सराव करण्यास आणि पुढच्या सामन्यात येण्यास प्रोत्साहित करेल. दुसरीकडे, नकारात्मक स्वयंचलित विचार तुम्हाला निराश करू शकतात आणि गोष्टी करण्यापासून रोखू शकतात. कल्पना करा की तुम्ही तुमच्या वर्गासमोर भाषण दिले आहे, तेव्हा तुम्हाला वाटेल की "किती लाजिरवाणे! माझे आवाज खूप विचित्र वाटला आणि मला खात्री आहे की मी माझे शब्द गोंधळत राहिलो". या नकारात्मक स्वयंचलित विचारामुळे तुम्हाला पुढच्या वेळी भाषण द्यावे लागेल तेव्हा शाळा सोडावी लागू शकते, किंवा जर तुम्ही आवाज आला तर गटात कमी बोलू शकता.

विचित्र किंवा तुमचे शब्द मिसळा.

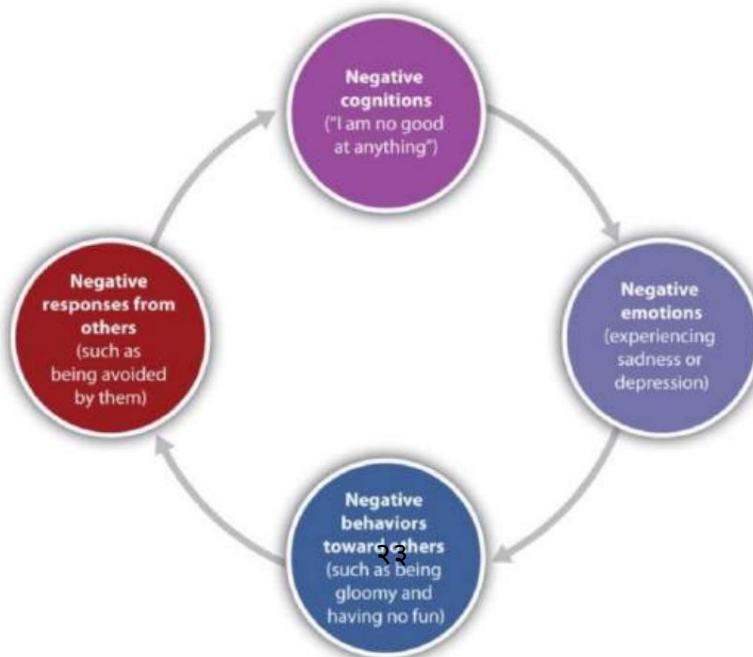
नकारात्मक स्वयंचलित विचारांमध्ये अनेक गोष्टी समान असतात. ते स्वयंचलित असतात आणि कोणत्याही पूर्वसूचना किंवा प्रयत्नाशिवाय तुमच्या मनात येतात. ते विकृत (अचूक नसतात) कारण ते पूर्ण किंवा अचूक वित्र देत नाहीत. त्यांचा एकमेव उद्देश तुमच्या नकारात्मक विचारांना अधिक मजबूत करणे आहे. ते सतत असतात म्हणून त्यांना घडण्यापासून रोखणे कठीण असते. आणि ते खेरे वाटतात कारण ते तुमच्या विश्वासांना समर्थन देण्यासाठी पुरावे बनू शकतात.

आपण जितके जास्त नकारात्मक स्वयंचलित विचार ऐकतो तितके जास्त आपण त्यांच्यावर विश्वास ठेवू लागतो, विशेषत: जर आपण त्यांना आव्हान देण्याचे थांबवले नाही. ते स्वयंचलित असल्याने, आपण ते विचार किती नियमितपणे अनुभवतो यावर आपले काही अधिकार नाही आणि असे वाटू शकते की ते आपल्या डोक्यात पुनरावृत्ती होत आहेत. आपण जितके जास्त नकारात्मक विचार ऐकतो तितके आपल्याला वाईट वाटते. जेव्हा आपल्याला वाईट वाटते तेव्हा आपण नकारात्मक विचार ऐकण्याची शक्यता जास्त असते आणि याचा आपल्या वर्तनावर परिणाम होतो, ज्यामुळे आपण ज्या गोष्टी करू इच्छितो त्या करण्याची शक्यता कमी होते आणि नकारात्मक विचारांना बळकटी मिळते.

हॅरीला असा विश्वास आहे की तो कंटाळवाणा आहे. त्याला असे वाटते की याचा अर्थ कोणीही त्याला आवडणार नाही.

जेव्हा तो शाळेत जातो तेव्हा त्याच्या डोक्यात नकारात्मक विचार येत राहतात "ते लोक माझ्यावर हसत आहेत... जर मी शिक्षकांच्या प्रश्नाचे उत्तर दिले तर ते ऐकणार नाहीत..."

शाळेतील नाटक खेळण्याचा प्रयत्न करू नकोस कारण तू काही चांगला होणार नाहीस... दुपारच्या जेवणाच्या वेळी मला संपूर्ण वेळ एकटे बसावे लागेल". त्याच्या डोक्यात हे विचार ऐकून तो दुःखी, घाबरलेला आणि लाजिरवाणा वाटतो. तो वर्गातील चर्चेत भाग न घेण्याचा निर्णय घेतो, शाळेच्या कोणत्याही उपक्रमात सामील होत नाही आणि दुपारच्या जेवणाच्या वेळी तो स्वतःलाच ठेवतो. आता त्याला वाटते की विचार बरोबर आहेत आणि त्याला आणखी वाईट वाटते.



नकारात्मक विचार करण्याच्या शैली

नकारात्मक स्वयंचलित विचार अनेक स्वरूपात येऊ शकतात, ज्याला आपण नकारात्मक विचार शैली म्हणतो. अनेक नकारात्मक विचार शैली आहेत, कारण जीवनातल्या प्रत्येक गोष्टीप्रमाणे, एक आकार सर्वांना बसत नाही. प्रत्येक विचार, शैली अंतर्गत, आम्ही या विचारांना कसे आव्हान देऊ शकता याचे उदाहरण प्रश्न देखील समाविष्ट केले आहेत; तुम्ही वाचत असताना, तुम्ही कोणती शैली वापरता हे ओळखण्याचा प्रयत्न करा.

मानसिक फिल्टर

जेव्हा आपण फक्त तेच लक्षात घेतो जे फिल्टर आपल्याला लक्षात घेण्यास अनुमती देतो - आपल्या श्रद्धेशी जुळणाऱ्या गोष्टी. कधीकधी गोष्टी जुळत नाहीत आणि आपण त्यांना एक वेळ म्हणून नाकारतो.

मी फक्त वाईट गोष्टी लक्षात घेत आहे का? मी सकारात्मक गोष्टी काढून टाकत आहे का?



मनाचे वाचन

असे गृहीत धरून की आपल्याला माहित आहे की इतर लोक काय विचार करत आहेत (सहसा आपल्याबद्दल). तुम्ही वर्गात भाषण देत असाल आणि सर्वजण शांतपणे तुमच्याकडे पाहत असतील आणि तुम्हाला वाटेल की "ते सर्व कंटाळले आहेत आणि त्यांना माझे भाषण भयानक वाटते". हा त्यांचा विचार आहे की माझा? ते असा विचार करत आहेत हे मला कसे कळेल?

भाकित

भविष्यात काय होणार आहे हे आपल्याला माहिती आहे असा विश्वास ठेवून. तुम्हाला पार्टीला जाताना भीती वाटू शकते आणि तुम्हाला वाटेल की "मी जाऊ शकत नाही कारण कोणीही माझ्याशी बोलणार नाही". ही भविष्यवाणी तुम्हाला पार्टीला जाण्यापासून रोखू शकते, जेव्हा तुम्ही प्रत्यक्षात गेला असता तर तुम्ही नवीन मित्र बनवू शकला असता.

मी भविष्याचा अंदाज घेऊ शकतो असे मला वाटते का? ते खरोखर घडण्याची शक्यता किती आहे?



तुलना करा आणि निराशा करा

इतरांमधील फक्त चांगल्या आणि सकारात्मक पैलू पाहणे आणि स्वतःची तुलना त्यांच्याशी नकारात्मक पद्धतीने करणे. तुम्ही तुमच्या वार्गिमित्राकडे पाढून विचार करू शकता की, "वाह, त्यांचे केस नेहमीच खूप छान दिसतात. माझे केस नेहमीच भयानक दिसतात. मी खूप कुरूप आहे".

परिस्थितीकडे पाहण्याचा आणखी संतुलित मार्ग आहे का? इतर काही क्षेत्रे आहेत का?
मी त्यात चांगले काम करतो का?

गंभीर स्वतः:

स्वतःला कमी लेखणे, स्वतःवर टीका करणे, अशा घटना किंवा परिस्थिर्तीसाठी स्वतःला दोष देणे ज्या पूर्णपणे आपली जबाबदारी नाहीत..

कदाचित तुमचा गट क्रीडा कार्निवलमध्ये रिलेमध्ये दुसऱ्या क्रमांकावर आला असेल. तुम्हाला वाटेल की "मी शेवटचा धावपूर्वी होतो म्हणून जिंकण्याची जबाबदारी माझी होती. कारण मी अंतिम रेषेवरून दुसऱ्या क्रमांकावर आलो होतो, ही माझी चूक आहे की आम्ही दुसऱ्या क्रमांकावर आलो".

ही खरोखर माझी चूक आहे का? आणखी काय कारण असू शकते?





पाहिजे आणि पाहिजे

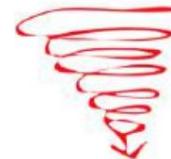
'मी करायला हवे' (किंवा करायला हवे नाही) आणि 'मी करायला हवे' असे विचार करणे किंवा म्हणणे स्वतःवर दबाव आणते आणि आपण कसे वागावे किंवा कसे कामगिरी करावी याबद्दल अवास्तव अपेक्षा निर्णय करतात. अनेकदा यामुळे आपण आपले जीवन कसे जगावे आणि इतरांशी कसे संवाद साधावा याबद्दल कठोर नियम तयार होतात. तुम्हाला वाटेल की "मी नेहमीच एखाद्याच्या मेसेजला उत्तर दिल्यानंतर ५ मिनिटांच्या आत उत्तर द्यावे".

हे करायलाच हवे का? ते वास्तववादी आहे का?

आपत्तीजनक

सर्वात वाईट गोष्ट घडेल अशी कल्पना करून आणि त्यावर विश्वास ठेवून; विचार एक अधोगतीकडे वळतात. जर आपण एखाद्या मित्राला आठवड्याच्या शेवटी भेटायला सांगितले असेल आणि त्याने अद्याप उत्तर दिले नसेल तर आपण विचार करू शकतो की "त्याने उत्तर का दिले नाही?"

कदाचित त्याला मला भेटायचं नसेल? कदाचित आपण खरंच मित्र नाही आहोत?
काय होण्याची शक्यता जास्त आहे? हे स्पष्ट करण्याचा दुसरा काही मार्ग आहे का?



भावनिक तर्क

तुमच्या भावना परिस्थितीचे प्रतिबिंब आहेत असा विचार करणे. "मला वाईट वाटते म्हणून ते वाईट असले पाहिजे!" "मला चिंता वाटते म्हणून मी धोक्यात असायला हवे."

विचार स्वयंचलित असतात आणि माझ्या शरीराला एका विशिष्ट पद्धतीने प्रतिसाद देण्यास भाग पाडतात.

पर्वत आणि मोलहिल्स

धोक्याचा धोका किंवा नकारात्मक गोष्टी अतिशयोक्तीपूर्ण करणे. गोष्टी कशा घडतील याची शक्यता कमी करणे किंवा सकारात्मक गोष्टी कमी करणे. कल्पना करा की तुम्ही वर्गातून बाहेर पडताना चुकून तुमच्या मित्रांचे पुस्तक तुमच्या बँगेत भरले. तुम्हाला माहिती आहे की ते जाणूनबुजून नव्हते पण तुम्ही घारू शकता आणि विचार करू शकता, "अरे नाही! त्याना वाटेल की मी ते जाणूनबुजून घेतले आणि मी ते त्यांच्याकडून चोरले!"



कदाचित ते शाळेशी संपर्क साधतील आणि म्हणतील की मी चोर आहे.

ते खरोखरच इतके वाईट आहे का? दुसरे कोणी ते कसे पाहेल?

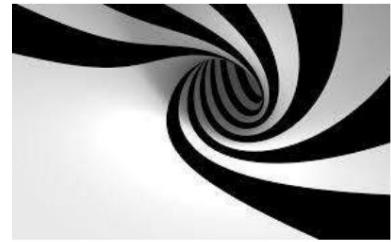


मूल्यांकन / निर्णय

कोणत्याही पुराव्याशिवाय घटनांबद्दल, स्वतःबद्दल, इतरांबद्दल किंवा जगाबद्दल निर्णय घेणे आणि गृहीत धरणे. . तुम्ही शाळेतून घरी जात असाल आणि तुमच्या मागे कोणीतरी चालत असेल आणि तुम्हाला वाटेल की "तो खूप वेगाने चालत आहे; तो माझ्यावर हल्ला करू इच्छित असेल".

याचे दुसरे काही कारण असू शकते का? माझ्याकडे काय पुरावे आहेत?

काळा आणि पांढरा विचार
एखादी गोष्ट किंवा व्यक्ती फक्त चांगली किंवा वाईट, बरोबर किंवा चूक असू शकते,
यामधील काहीही किंवा 'राखाडी रंगछटा' नसून असा विश्वास ठेवणे. "कुत्रे नेहमीच
मला चावण्याचा प्रयत्न करतात".
कधी असे काही घडले आहे का जेव्हा हे घडले नाही? सहसा गोष्टी धूसर असतात.



उपक्रम १

जेव्हा तुमच्या मनात 'उग्र विचार' येतो तेव्हा ते काय होते आणि ते कोणत्या नकारात्मक विचारसरणीत मोडते याचा विचार करा? त्या विचाराला आव्हान देण्यासाठी तुम्ही स्वतःला काय विचारू शकला असता?

नकारात्मक विचार	विचार करण्याची शैली	आव्हानात्मक प्रश्न

नकारात्मक विचारांना आव्हान देणे



नकारात्मक विचार थांबवण्यासाठी, तुम्हाला प्रथम ते कधी येतात आणि त्याचे परिणाम काय आहेत हे ओळखावे लागेल. 'गरम विचार' म्हणजे असा विचार जो सर्वात सामान्य असतो किंवा असा विचार जो आपल्याकडून सर्वात तीव्र प्रतिक्रिया निर्माण करतो. आपले गरम विचार ओळखण्यात सक्षम होऊन, आपण त्यांना आव्हान देण्याच्या चांगल्या स्थितीत असतो. एखादा नमुना ओळखण्यास सक्षम होण्यासाठी, आपण विचार कधी आला आणि आपण काय करत होतो याचा विचार केला पाहिजे; स्वतःला विचारण्यासाठी चांगले प्रश्न आहेत:

 जेव्हा मला असे वाटू लागले तेव्हा माझ्या मनात काय विचार आले?

सारा मित्रांसोबत भेटून कॅफेमध्ये जाण्याचा विचार करत होती. तिला काळजी वाटत होती की ते येणार नव्हते आणि तिला तिथे एकटी सोडली जायची.

- जेव्हा मला असे वाटू लागले तेव्हा मी कुठे होतो?

सारा तिच्या आईकडून लिपट घेत गाडीत होती.
- जेव्हा भावना खरोखरच तीव्र झाली तेव्हा माझे विचार काय होते?

सारा तिच्या मैत्रिणी का येऊ शकत नाहीत याची सर्व कारणे विचारत होती “कदाचित त्यांना योजना विसरल्या असतील”, “ते माझ्याशिवाय काहीतरी करण्याचा निर्णय घेतील”, “त्यांना कॅफेमध्ये जायला आवडत नाही”
- मला काय वाटलं असेल?

सारा स्वतःला पटवून देत होती की तिचे मित्र येणार नाहीत.
- इतर लोक परिस्थितीबद्दल काय म्हणतील?

साराला वाटले की इतर लोक तिच्यावर विनाकारण वाट पाहिल्याबद्दल हसतील आणि त्या बुटामुळे तिच्या आईला तिला लवकर घेऊन जाण्यास सांगावे लागेल, जे लाजिरवाणे असेल.

जेव्हा आपण विचारांचे विघटन करतो तेव्हा आपल्याला समजते की सारा तिच्या मैत्रिणीना भेटण्याची काळजी का करत होती.



आपल्या मनात येणारे नकारात्मक स्वयंचलित विचार आपल्या विचार करण्याच्या शैलीवर अवलंबून असतात. विचार करण्याच्या शैली म्हणजे खोलवर स्थापित केलेले नमुने आहेत ज्या आपण आपल्या जगाचा अर्थ लवकरत लवकर समजून घेण्यासाठी चिकटून राहतो. दुर्देवाने अर्थ काढण्यासाठी या विचारांचा वापर केल्याने केवळ निरुपयोगी मूळ विश्वासांना बळकटी मिळते. एखाद्या मूळ विश्वासात बदल करण्यासाठी किंवा नकारात्मक स्वयंचलित विचारांना थांबवण्यासाठी, आपल्याला तो विचार येताच आव्हान देणे आवश्यक आहे.

हे करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे एक पाऊल मागे जाऊन निरीक्षक असल्याचे भासवणे. एखाद्या विचाराला आव्हान देताना ३ पायऱ्या असतात:

- १) ते सिद्ध करण्यासाठी किंवा खोटे ठरवण्यासाठी पुरावे शोधा.
 - असा विचार येण्याचे काय झाले?
 - हे आधी घडले आहे का? किंती वैला?
 - हा विचार उपयुक्त आहे का?
 - मी फक्त नकारात्मक गोष्टीच लक्षात घेत आहे का?
 - ते होण्याची शक्यता किंती आहे?
- २) पर्यायी पर्यायांचा विचार करा
 - आणखी काय हीऊ शकते?
 - जर हे दुसऱ्या कोणासोबत घडत असेल तर तुम्हाला त्यांच्याबद्दल काय वाटेल?
 - जर हे दुसऱ्या कोणासोबत घडत असेल तर तुम्ही त्यांना काय सांगाल?
 - जर त्यांच्यासोबत असे घडले तर दुसऱ्या कोणाला काय वाटेल?
 - ही भीतीदायक परिस्थिती निर्माण होण्याचे आणखी काही कारण आहे का?
- ३) निष्कर्ष काढा
 - हा विचार खरा आहे का?

आठवळ्याचे काम

संपूर्ण आठवळ्यात, तुमच्या मनात येणाऱ्या विचारांकडे लक्ष द्या. ते सकारात्मक आहेत की नकारात्मक? ते तुम्हाला कसे वाटते? ते तुमच्या वर्तनावर कसा परिणाम करतात?

नकारात्मक विचारांना आव्हान देण्याचा सराव करा आणि पुढील पानावरील कार्यपत्रकात निकाल लिहा.

आठवडा ५

अवघड परिस्थिती हाताळणे



दररोज आपल्याला अशा परिस्थिती आणि आव्हानांना तोंड द्यावे लागते ज्यांना आपल्याला प्रतिसाद देण्याची आवश्यकता असते. आपल्या प्रतिसादांमध्ये चांगले निर्णय घेतल्याने आपल्या दिवसाच्या प्रकारावर मोठा प्रभाव पडू शकतो. गेल्या आठवड्यात आपण शिकलो की आपल्या मनात येणाऱ्या विचारांचे प्रकार कसे लक्षात ध्यावेत आणि नंतर त्या निरुपयोगी विचारांना आव्हान कसे द्यायचे. आपल्याला आढळले की विचार आपल्या भावनांवर परिणाम करतात आणि नंतर, आपण कोणते निर्णय घेतो यावर परिणाम करतात, जे नंतर परिस्थितीच्या संपूर्ण परिणामावर परिणाम करू शकतात.

या आठवड्यात आपण कठीण परिस्थितीत सकारात्मक परिणामांसाठी नियोजन कसे करावे यावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत. प्रत्येक व्यक्तीसाठी अवघड परिस्थिती वेगवेगळी असू शकते. काही लोकांसाठी अवघड परिस्थिती म्हणजे तुमच्या पालकांना रात्री उशिरापर्यंत बाहेर राहण्याची परवानगी मागणे. काहींसाठी ती शाळेत दुसऱ्या विद्यार्थ्याच्या दुखावणाऱ्या टिप्पणीला प्रतिसाद देणे असू शकते. अवघड परिस्थिती सहसा संघर्ष टाळण्यासाठी आपण इतर लोकांशी कसा संवाद साधतो याच्याशी संबंधित असते. कधीकधी आपण कठीण परिस्थिती हाताळण्यात खूप चांगले असू शकतो आणि गोष्टी चांगल्या प्रकारे घडतात, परंतु बन्याचदा, जर आपल्याला या परिस्थिती कशा हाताळायच्या हे माहित नसेल, तर गोष्टी वाईट वाटू शकतात आणि आपण आपल्या कुटुंब आणि मित्रांशी भांडणात, गुंडांकडून दुखावल्या जाणाऱ्या किंवा शाळेत अडचणीत येऊ शकतो. कठीण परिस्थिती वाईट होण्याची काही कारणे म्हणजे जेव्हा आपण आपल्या विचारांना आव्हान न देता वागतो आणि

या क्षणी आपल्याला कसे वाटते यावर कृती करा.

जेव्हा आपण आपल्या विचारांना आव्हान न देता वागतो, तेव्हा आपण परिस्थितीचा पूर्णपणे चुकीचा अंदाज घेऊ शकतो आणि असहाय्य पद्धतीने प्रतिसाद देऊ शकतो. कल्पना करा की सारा खेळाच्या मैदानात आहे, कोणासोबत खेळायचे याबद्दल घाबरत आहे. जेस साराला म्हणते "अरे, आज तुझे केस खूप छान दिसतात", आणि जेसच्या मागे उभी असलेली लॉरा हसायला लागते. साराच्या मनात आपोआप नकारात्मक विचार येतो "जेसचा अर्थ असा नाही - ते खरं तर मला चिडवत आहेत आणि म्हणूनच लॉरा हसत आहे". सारा स्वतःसाठी उभी राहू इच्छिते आणि त्या विचाराला आव्हान न देता प्रतिसाद देते आणि जेसला म्हणते "बरं तुझे केस घाणेरडे दिसतात". तुम्हाला काय वाटते की ही परिस्थिती कशी होईल? जेसला दुखापत होईल आणि ती साराशी खेळू इच्छित नाही अशी शक्यता आहे आणि जेसच्या मैत्रिणीनाही त्यांच्या मैत्रिणीच्या वतीने नाराजी वाटेल. साराला खेळण्यासाठी कोणीही नसेल, जणू काही इतर मुलींनी तिला नुकतेच छेडले आहे असे वाटेल आणि ती वाईट वागण्याची प्रतिष्ठा असेल.

जेव्हा आपण त्या क्षणी आपल्याला कसे वाटते यावर कृती करतो तेव्हा आपण जे घडत आहे त्याच्या प्रमाणात निर्णय घेऊ शकतो आणि गुंतागुंतीची परिस्थिती आणखी गुंतागुंतीची बनवू शकतो!

जरी आपल्याला आता आपल्या विचारांना आव्हान कसे द्यायचे हे माहित आहे आणि आपले विचार आणि भावना दोन्ही आपल्या वर्तनावर प्रभाव पाडतात हे आपल्याला माहित आहे, जोपर्यंत आपण आपल्या प्रतिक्रिया वेळेत थांबवायला शिकू शकत नाही तोपर्यंत या तंत्रांचा आणि ज्ञानाचा वापर केला तर आपण कठीण परिस्थितीचा परिणाम बदलू शकणार नाही. जर साराला जेसला उत्तर देण्यापूर्वी थांबून परिस्थितीचा विचार कसा करायचा हे माहित असते, तर परिस्थिती पूर्णपणे वेगळी असू शकते. चला पाहूया किती वेगळी आहे...

कल्पना करा की सारा खेळाच्या मैदानात आहे, कोणासोबत खेळायचे याबद्दल घावरत आहे. जेस साराला म्हणते, “अरे, आज तुझे केस खूप छान दिसत आहेत”, आणि जेसच्या मागे उधी असलेली लॉरा हसायला लागते. साराच्या मनात आपोआप नकारात्मक विचार येतो, “जेसचा तसा अर्थ नाहीये - ते खरंतर मला चिडवत आहेत आणि म्हणूनच लॉरा हसत आहे”. लगेच बचावात्मक प्रतिसाद देण्याएवजी, सारा तिच्या विचारांना आव्हान देण्यासाठी क्षणभर थांबते. “मी जेसचे मन वाचू शकत नाही, मग मला कसे कळेल की ती तसे म्हणत नाहीये. आणि लॉरा तिचा फोन वाचत आहे, त्यामुळे ती माझ्या केसांपेक्षा त्यावर हसत असण्याची शक्यता जास्त आहे”. आता तिच्या विचारांना आव्हान देण्यात आले आहे, तिला परिस्थितीबद्दल खूप बरे वाटते आणि ती जेसची प्रशंसा मैत्रीपूर्ण मानू शकते.

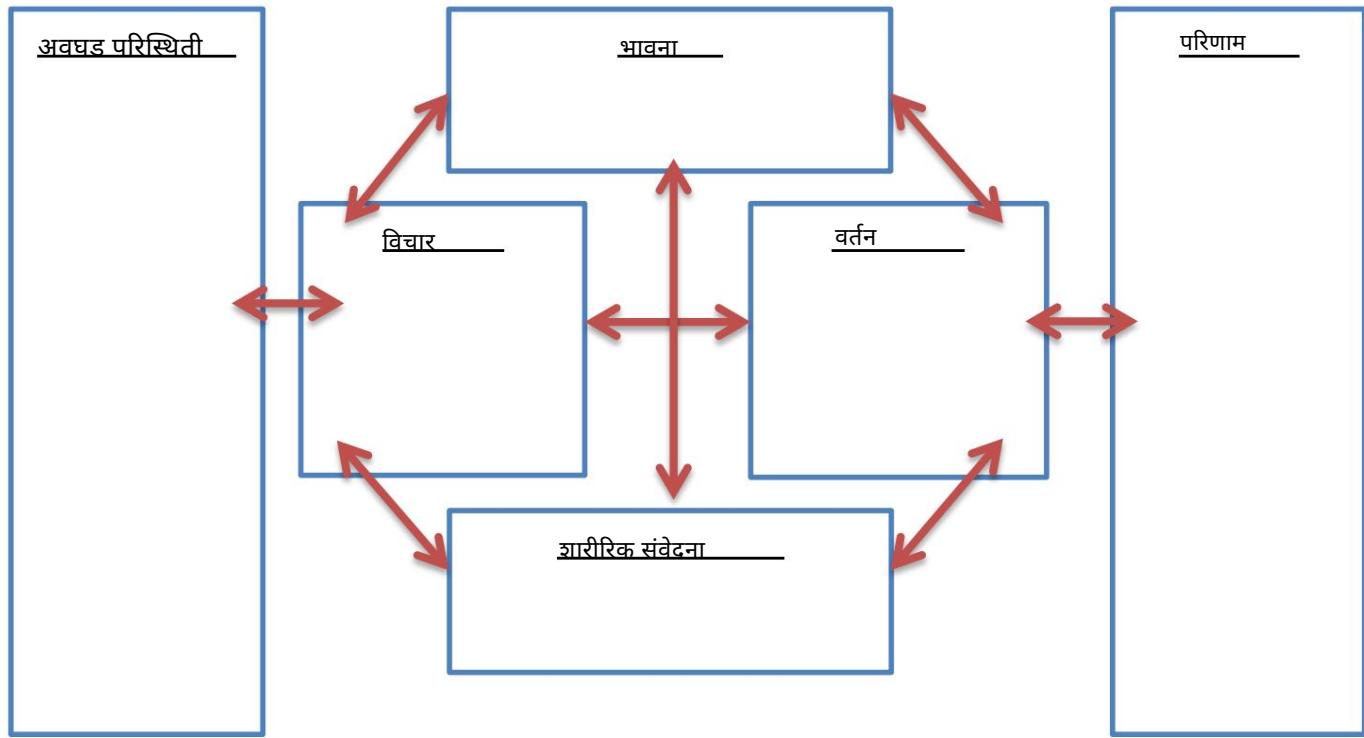
सारा जेसला म्हणते, “धन्यवाद, तुही छान दिसतेस! या जेवणाच्या वेळेसाठी तू काय करत आहेस?” ही परिस्थिती कशी वेगळी होईल असे तुला वाटते? सारा आणि जेस मैत्री करतात आणि जेसला जेवणाच्या वेळी खेळण्यासाठी मित्रांचा एक नवीन गट असतो.

उपक्रम १

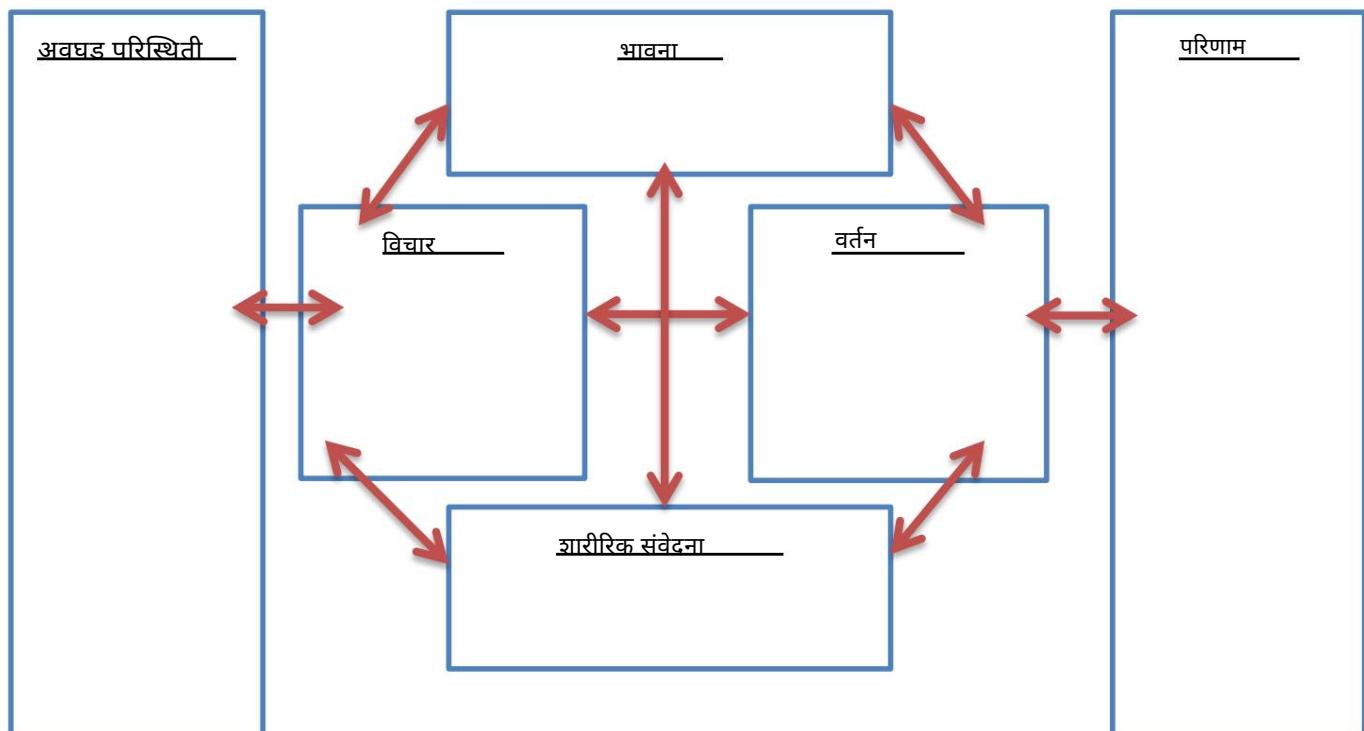
माझी अवघड परिस्थिती

तुम्ही बघू शकता की, प्रतिसाद देण्यापूर्वी थांबून परिस्थितीबद्दल विचार करण्यासाठी वेळ काढल्याने परिणाम पूर्णपणे चांगला होऊ शकतो. जर आपण प्रत्येक वेळी कठीण परिस्थितीत असताना असे केले तर ते चांगले होईल ना? अशा दोन परिस्थितींचा विचार करा जिथे तुम्ही खूप लवकर प्रतिसाद दिला आणि कठीण परिस्थिती आणखी बिकट केली. एक अशी असावी जिथे तुम्ही तुमच्या विचारसरणीला आव्हान दिले नाही आणि दुसरी अशी असावी जेव्हा तुम्ही तुमच्या भावनांवर आधारित कृती केली. काय झाले? आता विचार करण्याचा प्रयत्न करा आणि कृती करण्यापूर्वी फक्त थांबून विचार करून ही परिस्थिती कशी बदलता आली असती. परिस्थिती कशी वेगळी असती? पुढील पानावरील आकृत्यांमध्ये या परिस्थिती आणि त्या कशा वेगळ्या असू शकतात ते लिहा.

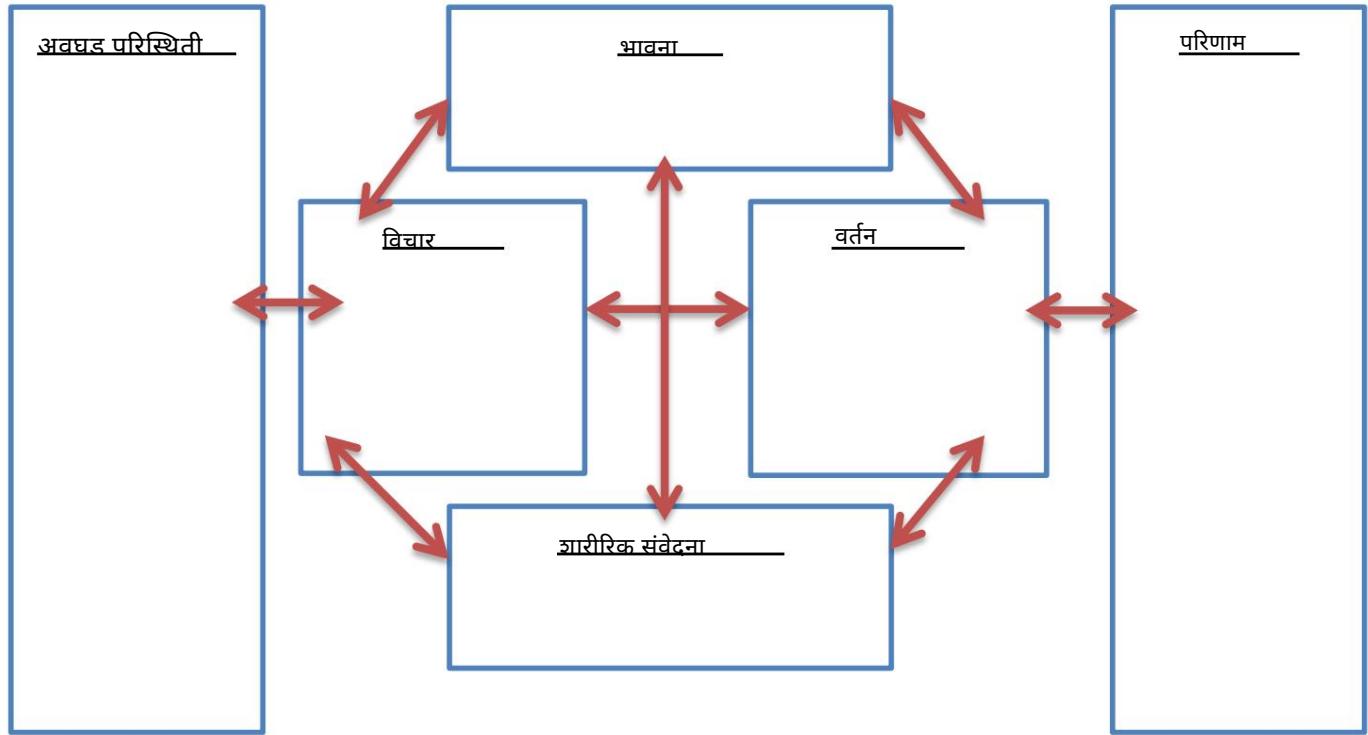
अवघड परिस्थिती १ - काय झाले?



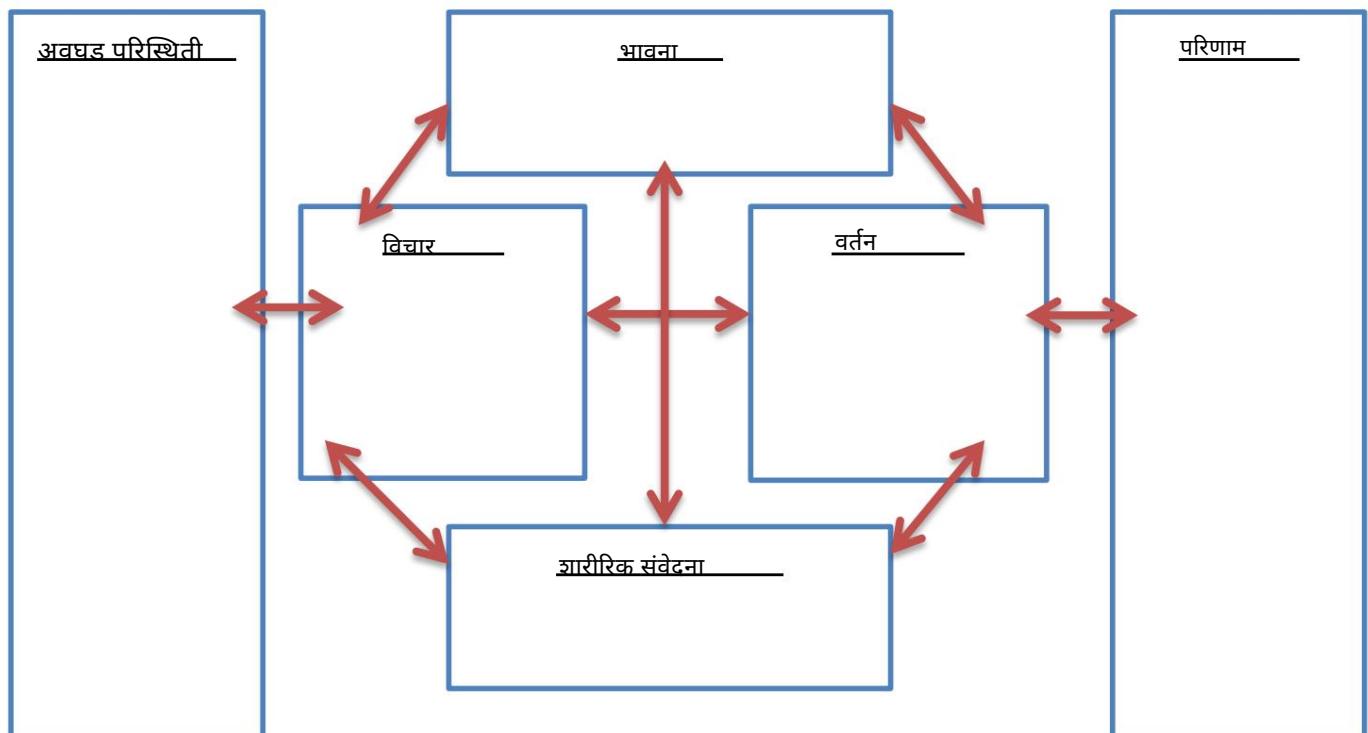
अवघड परिस्थिती १ - हे वेगळे कसे असू शकले असते?



अवघड परिस्थिती २ - काय झाले?



अवघड परिस्थिती २ - हे वेगळे कसे असू शकले असते?



ट्रॅफिक लाइट पायऱ्या



बन्याचदा, जेव्हा आपल्याला लवकर प्रतिसाद देण्याची सवय असते, तेव्हा प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी थांबणे शिकणे कठीण होऊ शकते. स्वतःला थांबण्यास मदत करण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे ट्रॅफिक लाइटची कल्पना करणे.

लाल दिवा आपल्याला क्षणभर थांबण्याची आठवण करून देतो. आपल्याला कसे वाटते किंवा आपल्याला काय वाटते यावर थेट प्रतिक्रिया देण्याएवजी. हा प्रकाश या स्वयंचलित प्रतिसादात व्यत्यय आणतो आणि आपल्याला परिस्थितीचा परिणाम बदलण्याची संधी देतो. या चरणात आपण दुसऱ्या आठवड्यापासून आरामदीर खोल श्वासोच्छवासाचे काही श्वास घेण्याचे देखील निवडू शकतो. हे आपल्याला पुढील चरणासाठी आपले मन तयार करण्यास मदत करू शकते.

अंबर प्रकाश आपल्याला परिस्थितीबद्दल आणि काय बोलावे किंवा करावे याबद्दल विचार करण्याची आठवण करून देतो. या चरणात आपण आपल्या नकारात्मक विचारांना आव्हान देण्यासाठी वेळ काढला पाहिजे. या अवघड परिस्थितीकडे पाहण्याचा दुसरा काही मार्ग आहे का? या चरणात आपण काय करणार आहोत याचे नियोजन करू शकतो आणि आपल्याला कोणता परिणाम हवा आहे याचा विचार करू शकतो. हा परिणाम साध्य करण्यासाठी आपण काय बोलू किंवा करू शकता याचा विचार करा.

हिरवा कंदील हा आपल्या योजनेनुसार कृती करण्याचा संकेत आहे. घाईघाईने येऊन प्रतिसाद देण्याएवजी, सर्वोत्तम परिणाम साध्य करण्यासाठी तुम्ही जे नियोजन केले आहे ते बोला किंवा करा.

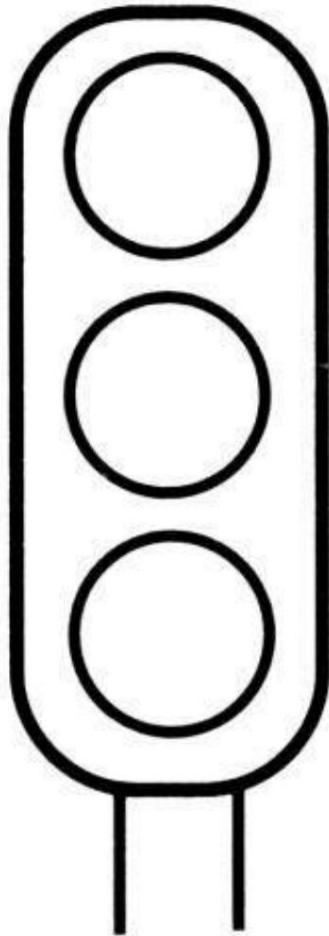
या तीन पायऱ्या चांगल्या प्रकारे करण्यासाठी थोडा सराव करावा लागू शकतो. कोणत्याही गोष्टीप्रमाणे, तुम्ही जितका जास्त सराव कराल तितके चांगले होईल. सुरुवातीला तुम्हाला तुमची प्रतिक्रिया बदलण्यासाठी वेळ काढताना थोडे मूर्ख वाटू शकते. थोड्या काळासाठी संघर्ष टाळण्यासाठी आणि एखाद्या अवघड परिस्थितीवर चांगला उपाय शोधण्यासाठी गोष्टी थोड्या हलू करणे फायदेशीर आहे. दीर्घकाळात या नवीन तंत्राचा सराव करण्यासाठी गोष्टी हलूहलू करणे फायदेशीर आहे. अखेरीस ही एक चांगली सवय होईल आणि तुम्ही ते करत आहात हे कोणालही लक्षात न येता तुम्ही खूप लवकर थांबू शकाल, विचार करू शकाल आणि पुढे जाऊ शकाल.

उपक्रम २

ट्रॅफिक लाइट पायऱ्या

या आठवड्यात आपण शिकलो की, कठीण परिस्थितीना तोंड देण्यासाठी निघण्यापूर्वी थांबून विचार कसा करायचा हे शिकणे खूप महत्वाचे आहे. सुरुवातीला थांबणे लक्षात ठेवणे तुम्हाला कठीण वाटू शकते. लक्षात ठेवण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे दिवसभर आठवण करून देण्यासाठी छोट्या गोष्टी निवडणे.

स्वतःला सांगा की जर एखादी कठीण परिस्थिती उद्भवली तर तुम्हाला प्रथम थांबावे लागेल. खाली ट्रॅफिक लाईटचा आकृती आहे. दिवसभरातील सर्व छोट्या गोष्टी लिहा किंवा काढा ज्या तुम्हाला ट्रॅफिक लाईटच्या तीन पायऱ्यांची आठवण करून देऊ शकतात.



आठवड्याचे काम

या आठवड्यात, जर तुमच्यासमोर एखादी अवघड परिस्थिती उद्भवली असेल, जसे की पालक किंवा शिक्षकांकडून एखाद्या गोष्टीसाठी परवानगी मागणे, तर खालील वर्कशीट पूर्ण करा जेणेकरून तुम्ही आगाऊ योजना करू शकाल आणि वेळ आल्यावर थांबा, विचार करा, जा, ही पावले सोपी करू शकाल.

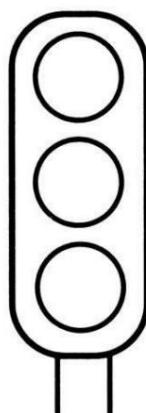
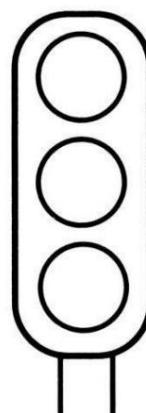
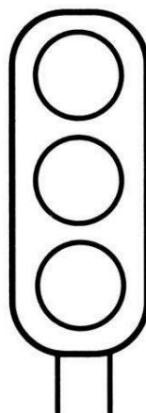
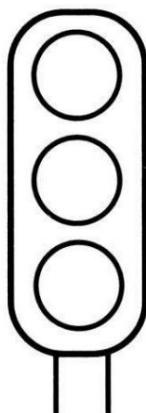
काय गुंतागुंतीची परिस्थिती आहे?

या कठीण परिस्थितीत कोणते उपाय शक्य आहेत?

उपाय

परिणाम

आता तुमच्याकडे एक योजना आहे, तर खालील ट्रॅफिक लाईट्सना रंग द्या आणि त्या अशा ठिकाणी लावा जिथे तुम्हाला दिवसभर तीन पायऱ्या आठवतील. तुम्ही एक तुमच्या खिंशात, एक तुमच्या पाकिटात आणि एक अशा ठिकाणी ठेवू शकता जिथे तुम्हाला ते दररोज दिसेल, जसे की फ्रिज. तुम्ही तुमच्या विश्वासू व्यक्तीला देखील एक देऊ शकता जो तुम्हाला गरज पडल्यास तुम्हाला पावलांची आठवण करून देऊ शकेल.



आठवडा ६

निरोगी शरीर - निरोगी मन



आतापर्यंत, तुमच्याकडे अशी अनेक साधने असतील जी तुम्ही तुमची चिंता शारीरिकरित्या व्यवस्थापित करण्यासाठी, तुमचे मन शांत करण्यासाठी, तुमच्या विचारांच्या पद्धतींना तोंड देण्यासाठी आणि कठीण परिस्थिती सोडवण्यासाठी वापरू शकता. आम्ही तुम्हाला निरोगी जीवनशैलीसाठी चांगल्या सवयी देणारी शेवटची साधने देऊ. कल्पना करा की तुमची जीवनशैली ही एक टूलबॉक्स आहे जी तुम्ही गेल्या ५ आठवड्यांत गोळा केलेल्या सर्व साधनांना समर्थन देते. निरोगी जीवनशैली तयार करण्यासाठी एकत्रितपणे काम करणारे तीन मुख्य घटक म्हणजे व्यायाम, आहार आणि झोप. जर तुम्ही हे सर्व व्यवस्थित संतुलित करू शकलात, तर तुम्हाला चिंता व्यवस्थापनापलीकडे तुमच्या जीवनात होणारे फायदे लक्षात येतील.

व्यायाम करा



व्यायामाचे शारीरिक आरोग्यासाठी अनेक फायदे आहेत, परंतु ज्यांना चिंता वाटते त्यांच्यासाठी देखील ते खूप फायदेशीर असल्याचे आढळून आले आहे. व्यायामाचे फायदे स्पष्ट करण्याचा एक मार्ग म्हणजे पहिल्या आठवड्यापासून पूर्व-ऐतिहासिक मेंदू लक्षात ठेवणे. जेव्हा ते तुमचे शरीर लढाई/उड्हाण/फ्रीझ मोडमध्ये बदलते तेव्हा तुमच्या शरीरात अचानक ऑड्रेनालाईनची लाट पाठवून हे केले जाते. तुमचे शरीर या मोडमध्ये असताना व्यायाम हा ऑड्रेनालाईन वापरण्याचा एक नैसर्गिक पर्याय असू शकतो. याव्यतिरिक्त, चिंता निर्माण करणाऱ्या शारीरिक पैलू कमी करण्यासाठी व्यायामाचे इतर फायदे देखील आहेत:

-  स्नायूंचा ताण कमी करते - स्नायूंमध्ये ताण असणे ताण किंवा घटृपणा जाणवण्यास जबाबदार असू शकते.
-  तुमच्या रक्तप्रवाहात ऑड्रेनालाईनचे प्रमाण कमी करते - ऑड्रेनालाईनचे वाढलेले प्रमाण तुम्हाला लढाई/उड्हाण/गोठवण्याच्या स्थितीत ठेवू शकते.

-  निराशेतून मुक्त होण्याची संधी - दबलेल्या भावनांमुळे चिंता आणि पॅनीक अट्क वाढू शकतात.
-  मेंदूमध्ये ऑक्सिजनची पातळी वाढवते - यामुळे मानसिक स्पष्टता वाढते आणि तुमची एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती व्यवस्थापित करण्यास मदत होते.
-  तुमच्या रक्तप्रवाहात एंडोर्फिन (एक 'आनंदाचा' संप्रेरक) ची पातळी वाढवते - एंडोर्फिन तुमच्या कल्याणाची भावना वाढवतात.
-  रक्तातील आम्लता आणि रक्तातील साखरेची पातळी निरोगी ठेवण्यास मदत करते - यामुळे ऊर्जा वाढते तसेच दिवसभर स्थिर ऊर्जा पातळी राखता येते.



जरी बहुतेक लोकांना हे माहित आहे की व्यायाम आपल्या एकूण जीवनासाठी किती फायदेशीर असू शकतो, तरीही व्यायाम टाळण्यासाठी अनेक कारणे दिली जाऊ शकतात. चौथ्या आठवड्यात आपण विचार ओळखणे आणि विचार आव्हानात्मक असणे याबद्दल शिकलो, म्हणून जर तुम्ही स्वतःला सबवी बनवत असाल तर तुम्ही आता या सबवींना आव्हान देण्यास सज्ज आहात! खाली काही उदाहरणे दिली आहेत जी तुम्ही स्वतः बनवू शकता आणि त्यावर एक संभाव्य उपाय.

पुरेसा वेळ नाही.

जेव्हा जेव्हा आपल्याला एखादी गोष्ट करायची असते, तेव्हा ती आपल्या आयुष्यात समाविष्ट करण्यासाठी वेळ काढणे आपल्याला सोपे जाते. ते सहजतेने जुळते असे दिसते. कारण आपण आपल्या जीवनातील इतर पैलूंपेक्षा या क्रियाकलापाला प्राधान्य देत आहोत. जर तुम्हाला असे आढळले की तुमच्याकडे व्यायामासाठी पुरेसा वेळ नाही, तर कदाचित तुम्ही त्याला प्राधान्य देत नसल्यामुळे असे होऊ शकते - चिंता व्यवस्थापित करण्यासाठी व्यायाम किती महत्वाचा आहे हे स्वतःला लक्षात ठेवा. लहान सुरुवात करा आणि दररोज थोडासा व्यायाम कसा जोडायचा याचा विचार करा आणि हल्लहळू तो वाढवा.

खूप थकलो आहे

व्यायाम न करण्याचे सर्वात सामान्य कारण म्हणजे खूप थकवा येणे. दिवसभराच्या व्यस्ततेनंतर व्यायाम करण्याऐवजी सकाळी थोडासा व्यायाम करून हे सोडवता येते. लक्षात ठेवा की व्यायामामुळे ऊर्जा वाढते. नेहमीपेक्षा १० मिनिटे लवकर उठून ब्लॉकभोवती धावण्याचा प्रयत्न करा. सुरुवात करणे कितीही कठीण असले तरी, तुम्ही घरी पोहोचता तेव्हा तुम्ही पूर्णपणे जागे झालेले असाल आणि दिवसाचा आनंद घेण्यासाठी तयार असाल. जर तुम्हाला हे आवडत असेल तर तुम्ही नेहमीच कालावधी वाढवू शकता.

कंटाळवाणे!

कोणीही अशी क्रिया वारंवार करू इच्छित नाही जी त्यांना कंटाळवाणी वाटते! सर्जनशील व्हा - तुम्हाला आवडणाऱ्या वेगवेगळ्या प्रकाराच्या व्यायामांचा विचार करा. तुम्हाला मित्रासोबत सहवासात व्यायाम करायलाही आवडेल. लक्षात ठेवा, जर तुम्हाला त्याची सवय नसेल तर सुरुवातीला कोणताही व्यायाम कठीण जाईल, परंतु तुमच्या दोन आठवड्यांच्या चाचणी कालावधीनंतर, तुम्हाला त्याचे फायदे इतके आवडतील की तुम्ही ते करण्यास आनंदी असाल.

कुठेही जायचे नाही

जर तुम्हाला सार्वजनिक ठिकाणी व्यायाम करायला आवडत नसेल तर घरी व्यायाम करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. युट्यूबवर दररोजच्या छोट्या व्यायामाचे अनेक फिटनेस चॅनेल आहेत जे तुम्ही वापरून पाहू शकता. तुमचे हृदय गती वाढवण्यासाठी तुम्ही संगीत लावू शकता आणि नाचू शकता. दोरीवर उडी मारणे हा तुमच्या हृदय गती आणि पायांच्या स्नायूंचा टोन वाढवण्याचा एक चांगला मार्ग आहे. घरी जे आहे त्यात सर्जनशील व्हा आणि घरात फिटनेस पातळी वाढवण्याचे मार्ग शोधा.

 मी खूप अयोग्य आहे.

जर तुम्ही सुरुवातीपासून व्यायाम सुरू करत असाल आणि तुम्हाला वाटत असेल की तुमची फिटनेस पातळी सध्या शारीरिक हालचाली टिकवून ठेवण्यासाठी खूपच कमी आहे, तर स्वतःशी दयाळूपणे वागा आणि तुमच्या अपेक्षांचे पुनर्मूल्यांकन करा. ही इतर, अधिक तंदुरुस्त लोकांशी स्पर्धा नाही - हे तुमच्या सध्याच्या जीवनशैलीत निरोगी राहण्यासाठी छोटे बदल करण्याबद्दल आहे. दररोज सकाळी ३ वेळा ब्लॉकभोवती फिरणे किंवा तुमच्या घरात पायऱ्या चढणे यासारख्या छोट्या गोष्टीने सुरुवात करा. हळूहळू तुमची फिटनेस पातळी वाढेल आणि तुम्ही जास्त काळ व्यायाम करू शकाल आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम देखील वापरून पाहू शकाल!

उपक्रम १

तुम्ही किती सक्रिय आहात?

तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढविण्यासाठी, नियमित राहण्यासाठी आणि तुमच्या चिंता पातळीवर परिणाम करण्यासाठी किमान अर्धा तास व्यायाम करणे आवश्यक आहे. खाली एक छोटी वर्कशीट आहे जी तुम्ही भरू शकता आणि सध्या तुम्ही कोणत्या स्तरावरील क्रियाकलाप करत आहात ते पाहू शकता.

एनटीन्सिटी किती मेहनत घ्यावी लागते?	वारंवारता आठवड्यातून किती वेळा?	कालावधी तुम्ही किती वेळ व्यायाम करता?
जड = ५ गुण (वेगवान सायकलिंग, धावणे, एरोबिक नृत्य)	३ किंवा अधिक = ५ गुण	३० मिनिटे - ६० मिनिटे = ५ गुण
मध्यम = ३ गुण (जॉर्जिंग, सायकलिंग, खूप वेगाने चालणे)	१-२ वेळा = २ गुण	१० - ३० मिनिटे = ३ गुण
प्रकाश = १ गुण (गोल्फ, फिरणे, घरकाप्प)	अजिबात नाही = ० गुण	१० मिनिटे किंवा त्यापेक्षा कमी = १ गुण

तुमचा स्कोअर जोडा:

तीव्रता =	+	वारंवारता =	+	कालावधी =	+	एकूण =
-----------	---	-------------	---	-----------	---	--------

एकूण स्कोअर	फिटनेस लेव्हल	शिफारस केलेली कृती
१३-१५	चांगले	सध्याची पातळी राखा
८-१२	सरासरी	तीव्रता, वारंवारता आणि/किंवा कालावधी वाढवा
७ पेक्षा कमी	कमी	व्यायाम सुरू करा!

पोषण



निरोगी जीवनशैलीचा आणखी एक पैलू जो मूळ आणि चिंता यावर मोठ्या प्रमाणात परिणाम करू शकतो तो म्हणजे पोषण किंवा आहार. तुम्ही जे खाता त्याचा तुमच्या भावनांवर, लोच, दिवसाच्या शेवटी आणि आपल्या सामान्य दैनंदिन आरोग्यावर थेट परिणाम होऊ शकतो. गेल्या काही दशकांमध्ये आहाराचा मूडवर कसा परिणाम होतो यावर बरेच संशोधन झाले आहे आणि आता हे सर्वज्ञात आहे की काही पदार्थ असे आहेत जे ताण आणि चिंता पातळी वाढवतात. एकदा तुम्हाला हे पदार्थ मूळ आणि चिंताशी कसे जोडलेले आहेत हे कळले की, तुम्ही अन्न निवडताना हुशारीने निवड करण्यास सज्ज होता - तुमचे अन्न निवडणे म्हणजे तुमचा मूळ निवडण्यासारखे आहे.

चिंता वाढवणारे काही अन्न आणि पेये अशी आहेत:

 **उत्तेजक:** कॅफिन आणि निकोटीन
बन्याच लोकांना असे वाटते की कॅफीशिवाय त्यांची सकाळ किंवा दिवस जाऊ शकत नाही, याचे एक कारण कॅफीचे व्यसन असते आणि दुसरे कारण म्हणजे त्याचा मज्जासंस्थेवर होणारा उत्तेजक परिणाम. कॅफिन नॉरेपिनेफ्रिन (एक संप्रेरक जो तुम्हाला सतर्क राहण्यास मदत करतो) सोडतो, परंतु अंडेनालाईन देखील तयार करतो जो केवळ मॅन धोक्याच्या आकलनाचा एक भाग आहे. हे चिंतेच्या भावनिक नियमनाला ओवरराइड करण्याचा आणि कोणत्याही बाह्य धोक्यांशिवाय थेट लढा/उड्हाण/गोठवण्याची प्रतिक्रिया देण्याचा एक मार्ग आहे.

कॅफिन शरीरातील व्हिट्मिन बी१ (मज्जासंस्थेला आधार देणारे आणि ताणतणावाचा प्रतिकार वाढवणारे जीवनसत्त्व) ची पातळी देखील कमी करते, त्यामुळे एकंदरीत, ज्यांना चिंता वाढते त्यांना कॅफिनचे नियमित सेवन केल्याने कोणताही फायदा होत नाही. कॅफिन असलेले काही पदार्थ आणि पेये अशी आहेत:

-  कॅफी
-  चहा
-  शीतपेये
-  एनर्जी ड्रिंक्स आणि स्नॅक्स
-  चॉकलेट

आपल्या समाजात नियमितपणे वापरला जाणारा आणखी एक उत्तेजक पदार्थ म्हणजे निकोटीन. सिगारेटमध्ये निकोटीन आढळते आणि ते हृदय गती आणि चिंता पातळी वाढवण्यासाठी ओळखले जाते. अनेकदा धूम्रपान करणारे म्हणतात की धूम्रपान त्यांच्या नसा शांत करते; तथापि, संशोधनातून असे दिसून आले आहे की धूम्रपान करणाऱ्यांना धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा जास्त चिंता आणि पॅनीक अटॅक येतात आणि त्यांना कमी झोप येते. जरी

धूम्रपान सोडण्याची इतरही आरोग्य कारणे आहेत, जर तुम्हाला चिंता आणि पॅनीक अटेक येत असतील तर हे थांबण्याचे एक चांगले कारण आहे.

मीठ:

आपल्या आहारात जास्त प्रमाणात मीठ घेतल्याने शरीराच्या सामान्य कार्यपद्धतीवर ताण येतो. त्याचा चिंतेवर परिणाम होण्याचे कारण म्हणजे ते शरीरातील पोर्टेशियम कमी करते, जे एक खनिज आहे जे मज्जासंस्था (प्रागैतिहासिक मेंदू बदल) निरोगीपणे कार्य करण्यास मदत करते.

जास्त मीठ असलेल्या पदार्थांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

-  बेकन, हॅम, सलामी आणि स्मोकड मीट
-  लोणचे
-  मीठ आणि सुके भाजलेले काजू
-  मीठ मासे आणि स्मोकड मासे
-  सोया सॉस
-  फास्ट फूड आणि टेक-अवे
-  मायक्रोवेव्ह जेवण
-  सर्वसाधारणपणे जंक फूड.

जर तुम्ही बहुतेक दिवस दुपारच्या जेवणासाठी किंवा अगदी नाश्त्यासाठी मॅकडीनाल्ड्समध्ये जात असाल, तर तुमच्या आहारात मीठ जास्त असण्याची शक्यता आहे.

साखर:

साखर हे 'खट्ट्याळ' अन्न म्हणून ओळखले जाते, तरी आपल्या मेंदू आणि शरीराचे योग्यरित्या कार्य करण्यासाठी आपल्याला साखरेची आवश्यकता असते. कुकी जारकडे जाण्यापूर्वी, लक्षात ठेवा की वेगवेगळ्या प्रकारच्या साखरे असतात; काही आपल्या मेंदू आणि शरीराला चांगले काम करण्यास मदत करतात आणि काही आपल्या कार्यात समस्या निर्माण करतात आणि चिंता वाढवू शकतात आणि मूळ खराब करू शकतात.

आपल्या शरीराला चांगले काम करण्यास मदत करणाऱ्या आणि आपल्याला शाश्वत ऊर्जा प्रदान करणाऱ्या साखरेला कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स म्हणतात . या प्रकारची साखर पचनसंस्थेद्वारे हळूहळू विघटित होते आणि नंतर शरीर दिवसभर हळूहळू वापरली जाते, जणू काही तासाच्या प्रमाणात. कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्सची उदाहरणे:

-  फळे आणि भाज्या
-  धान्ये
-  ओट्स
-  बटाटे

दुसऱ्या प्रकारच्या साखरेला साधे कार्बोहायड्रेट्स म्हणतात आणि ते पचनसंस्थेद्वारे लवकर विघटित होतात आणि नंतर शरीराद्वारे उर्जेच्या जलद वाढीमध्ये वापरले जातात, परंतु दीर्घकाळात शरीरात कमी ऊर्जा पातळी राहते. हे असे आहे की आपण दिलेल्या अन्नाचा वापर करून शरीराने जलद पार्टी केली आहे, तुम्हाला भावनिक उत्तेजना जाणवू शकते आणि नंतर



या पार्टीनंतर ऊर्जा देण्यासाठी काहीही शिल्लक राहत नाही. मग आपल्याला मूळ आणि उर्जेची पातळी कमी वाटते. या साखरेच्या घसरणीची लक्षणे म्हणजे हलकी डोकेदुखी, चिंता, थरथरणे, अशक्तपणा, चिडचिड, हुदयाचे ठोके. यापैकी काही परिचित वाटते का? ही लक्षणे पॅनीक अटेकसारखीच आहेत!

जरी तुमच्या चिंतेची पातळी पूर्णपणे एखाद्या कारणामुळे नसली तरी

साखरेचे प्रमाण कमी असल्यास, तुम्हाला असे आढळेल की साखरेची घसरण सध्याच्या चिंतेची पातळी वाढवू शकते आणि ती एक कारणीभूत घटक असू शकते. जेव्हा साखरेची पातळी खूप कमी होते, तेव्हा शरीर ऑड्रेनालाईनचा एक झाटका सोडू शकते जे तुम्हाला थोड्या काळासाठी चांगले कार्य करण्यास मदत करते, जे पूर्व-ऐतिहासिक मेंदूच्या चिंतेचे नियमन ओव्हरराइड करण्याचा आणि कोणत्याही बाबू धोक्यांशिवाय थेट लढा/उड्हाण/गोठवण्याची प्रतिक्रिया सादर करण्याचा आणखी एक मार्ग आहे. साध्या कार्बोहायड्रेट्सची उदाहरणे:

-  शीतपेपे
-  चॉकलेट
-  मिठाई
-  फास्ट-फूड
-  मायक्रोवेहमध्ये शिजवलेले जेवण आणि प्रक्रिया केलेले अन्न

तुम्ही बघू शकता की, तुम्ही जे खाता ते तुम्हाला कसे वाटते आणि तुम्हाला किती चिंता वाटते यावर मोठा परिणाम करू शकते. निरोगी खाण्यासाठी काही सोप्या मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत:

-  तुमच्या दिवसात कॅफिन आणि निकोटीनचे सेवन मर्यादित करा.
-  जास्त मीठ नसलेले अन्न निवडा.
-  साध्या कार्बोहायड्रेट्सपेक्षा जटिल कार्बोहायड्रेट्स निवडा.

उपक्रम २

तुमचा आहार किती आरोग्यदायी आहे?

खाली एक छोटी वर्कशीट आहे जिथे तुम्ही सरासरी दिवशी कोणत्या प्रकारचे अन्न खाता ते भरू शकता. सरासरी दिवशी तुम्ही सहसा कोणत्या प्रकारचे अन्न खाता ते भरू शकता. प्रत्येक प्रकारचे अन्न पूर्ण करताना मागील विभाग पहा आणि कोणते अन्न कोणत्या ओळीत आहे ते पहा. काही पदार्थ एकापेक्षा जास्त ओळीत असू शकतात उदा: मॅकडोनाल्ड्सचे जेवण खालील ओळीमध्ये असते, खारट अन्न, कॅफिन आणि साधे कार्बोहायड्रेट्स.

माझा रोजचा आहार

अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेपे	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						

एकदा तुम्ही टेबल पूर्ण केले की प्रत्येक ओळीतील अन्नाचे प्रमाण मोजा. वरच्या तीन ओळीमध्ये असे अन्न आहे जे चिंता वाढवते आणि तुम्ही ते टाळण्याचे ध्येय ठेवले पाहिजे. खालच्या ओळीत असे अन्न आहे जे निरोगी जीवनशैली राखते. आदर्शपणे, दिवसभरात तुमचे जेवण जितके जास्त असेल तितकेच

या ओळीत नोंद करावी. तुमचे बहुतेक जेवण कुठे नोंदवले जाते ते पहा. तुमचा आहार तुमच्या चिंतेची पातळी वाढवत आहे की चांगले आरोग्य वाढवत आहे?

झोप



निरोगी जीवनशैलीचा तिसरा पैलू म्हणजे चांगल्या झोपेच्या सवयी. किशोरवयीन मुलांचे अंतर्गत घड्याळ प्रौढांपेक्षा वेगळे असते, याचा अर्थ त्यांना उशिरापर्यंत झोप येत नाही आणि ते उशिरापर्यंत जागे राहतात आणि झोपतात. म्हणून, जेव्हा शाळेच्या दिवशी सकाळी ७ वाजता तुमचा अलार्म वाजतो तेव्हा तो मध्यारात्रीसारखा वाटू शकतो कारण तुम्हाला उशिरापर्यंत झोप लागली नाही. दुर्देवाने, शाळेचा दिवस उशिरा सुरु होण्यासाठी बदलत नाही (जरी तो असायला हवा!), म्हणून तुम्हाला पुरेशी झोप कशी घ्यावी हे शोधण्याची आवश्यकता आहे. झोप खूप महत्वाची आहे. रात्रीची चांगली झोप, जी किमान ९ तासांची असते, तुमचा मूळ लक्षणीयरीत्या सुधारते आणि तुम्हाला ताण आणि चिंता चांगल्या प्रकारे व्यवस्थापित करण्यास मदत करते.

तुम्हाला पुरेशी झोप मिळत नाही याची काही लक्षणे अशी आहेत:

- चिडचिडे आणि चिडचिडे असणे, आणि आजूबाजूला राहणे फारसे मजेदार नसणे.
- कमी ऊर्जा आणि सामान्यतः निराशा वाटणे
- अस्पष्ट मेंटू, म्हणजे तुम्हाला लक्ष देण्यास आणि गोष्टी लक्षात ठेवण्यास त्रास होईल.
- ताणतणावाचा सामना करण्यात आणि समस्या सोडवण्यात अडचण

रात्रीची चांगली झोप घेणे हे व्यायामाइतकेच कठीण असू शकते. सोशल मीडिया, मित्रांसोबत वेळ घालवणे, गृहपाठ पूर्ण करणे, आवडते टीक्ही शो आणि अगदी अंथरुणावर पडून काळजी करणे यासारख्या गोर्टीमुळे झोपेला स्पर्धा करणे कठीण होऊ शकते.

तुमच्या झोपेचे चक्र पुन्हा सेट करण्यात आणि रात्रीची चांगली झोप घेण्यास मदत करतात का हे पाहण्यासाठी यापैकी काही धोरणांचा प्रयोग करा:

- झोपायला जाण्याच्या आणि उठण्याच्या वेळा निश्चित करा
झोप येत असताना झोपायला जाण्याचा प्रयत्न करा आणि दररोज सकाळी उठण्यासाठी एक निश्चित वेळ पाळा.
हो, अगदी आठवड्याच्या शेवटीही. आठवड्याच्या शेवटी झोपल्याने तुमच्या झोपेच्या चक्रात अडथळा येतो आणि तुम्हाला आठवड्यात पुरेशी झोप मिळत नाही.

व्यायाम

शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहिल्याने तुम्हाला झोपेच्या वेळी झोप घेण्यास मदत होते आणि तुमच्या झोपेची गुणवत्ता सुधारते. पण झोपण्यापूर्वी किमान २ तास आधी व्यायाम करणे टाळण्याचा प्रयत्न करा नाहीतर तुम्हाला खूप थकवा आणि जागेपणा जाणवेल!

झोपेसाठी योग्य वातावरण तयार करा
 तुमची खोली आणि पलंग आरामदायी बनवा, योग्य तापमान निवडा (थोडे थंड असल्यास चांगले), दिवे बंद करा आणि आवाज कमी करा.
 लक्षात ठेवा की प्रागैतिहासिक मेंदूला सवय आहे
 गुहांमध्ये झोपलेले लोक!

तुमचा पलंग फक्त झोपण्यासाठी वापरा
 टीव्ही पाहणे, नेट वापरणे, फोनवर खेळणे, वाचन करणे किंवा अंथरुणावर अभ्यास करणे टाळण्याचा प्रयत्न करा. फक्त अंथरुणावर झोपून झोपल्याने आपल्या शरीराला शिकवले जाते की अंथरुण म्हणजे झोप.

आराम करा
 झोपायच्या सुमारे एक तास आधी, तुमचा टीव्ही, फोन आणि टॅबलेट बंद करा. लाईट मंद करा, काही सुखदायक संगीत चालू करा आणि काहीतरी आरामदायी करा (ध्यान, श्वास घेण्याचे व्यायाम, उबदार आंघोळ, गरम आंघोळ, पाळीव प्राण्याला मिठी मारणे,
 तुम्हाला बरे वाटण्याचा गोर्टीबद्दल जर्नल लिहिणे, चित्र काढणे). हे मेंदूला इतके सक्रिय राहण्याची गरज थांबवते आणि तुमच्या मेंदूला संदेश देते की झोपायची वेळ झाली आहे. तुम्हाला आराम करण्यास आणि झोप येण्यास मदत करण्यासाठी तुम्ही आठवड्या २ मधील व्यायाम देखील समाविष्ट करू शकता.

तेजस्वी प्रकाशात जागे व्हा
 प्रकाश तुमच्या मेंदूला उठण्याची आणि सर्तक राहण्याची वेळ आली आहे असा संदेश देण्यास मदत करतो! म्हणून सकाळी उठल्यानंतर सर्व दिवे चालू करून तुमचे पडदे उघडण्याचा प्रयत्न करा. यामुळे तुम्हाला अधिक जागृत वाटण्यास मदत होईल.

झोपेमध्ये अडथळा आणणाऱ्या गोष्टी:

डुलकी
 उशिरापर्यंत जागे राहून थकलेले असताना झोप घेणे मोहक असते, परंतु झोपेमुळे झोपेच्या वेळी झोप येण्यास अडथळा येतो, ज्यामुळे तुम्ही खूप उशिरापर्यंत जागे राहता आणि दुसऱ्या दिवशी पुन्हा थकवा जाणवतो.



उत्तेजक
 जरी हे पदार्थ आणि पेये थकल्यासारखे असताना तुम्हाला उत्साह देऊ शकतात, तरीही रात्री झोप येण्यास आणि शांत झोप येण्यास ते अडथळा आणतात. म्हणून विशेषत: दुपारी आणि संध्याकाळी या गोष्टी मर्यादित करण्याचा प्रयत्न करा.

अल्कोहोल किंवा गांजा (तण, स्कंक, भांडे)
 तुम्हाला वाटेल की ते तुम्हाला आरामदायी वाटण्यास आणि झोप येण्यास मदत करते, परंतु ते तुमच्या झोपेच्या गुणवत्तेत व्यत्यय आणते, तुमच्या झोपेच्या चक्राच्या सर्वात शांत भागात जाण्यापासून रोखते आणि त्यामुळे तुम्हाला पुरेशी विश्रांती मिळत नाही.

निळा प्रकाश
 झोपण्यापूर्वी टॅब्लेट, फोन आणि संगणक टाळा. इलेक्ट्रॉनिक्समधून येणारा निळा प्रकाश तुम्हाला सर्तक ठेवतो आणि तुम्हाला कमी थकवा देतो त्यामुळे झोप लागणे कठीण होते.

 काळजी करणारा

हे कठीण असू शकते, विशेषत: जर तुम्हाला झोप येत नसल्याची काळजी असेल तर.. तुमचे मन कसे शांत करावे याबद्दल आठवड्यात ३ मध्ये आपण शिकलेल्या क्रियाकलाप लक्षात ठेवा. झोपण्यापूर्वी यापैकी काही क्रियाकलाप वापरून पहा, तसेच आठवड्या २ मधील विश्रांती क्रियाकलाप, ज्यामुळे तुम्हाला शांत आणि झोप यईल.

उपक्रम ३

रात्रीची चांगली झोप घेण्याची योजना

पुरेशी झोप घेण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे त्यासाठी योजना आखणे आणि ती पाळणे. रात्रीची चांगली झोप घेण्यासाठी वेळेवर झोपेच्या स्थितीत घेण्यास मदत करण्यासाठी संध्याकाळच्या वेळेची योजना आखण्यासाठी खाली एक क्रियाकलाप आहे.

माझा झोपेचा आराखडा

मला किती वाजता उठावे लागेल? _____

९ तास झोप घेण्यासाठी, मला किती वाजता झोपावे लागेल? (मागील वेळेपासून ९ तास मागे मोजा)

मागील प्रश्न) _____

मला किती वाजता काम बंद करायला सुरुवात करावी लागेल? (मागील तासापेक्षा आणखी एक तास मागे मोजा)

प्रश्न) _____

संध्याकाळी झोपण्यापूर्वी मी सहसा कोणते क्रियाकलाप करतो? ते मला झोपायला मदत करत आहेत का?

क्रियाकलाप

उपयुक्त? /

१. _____

२. _____

३. _____

४. _____

५. _____

६. _____
७. _____
८. _____
९. _____
१०. _____

माझ्या वाईंड डाउन वेळेत मी कोणते क्रियाकलाप करू शकतो ज्यामुळे मला झोप येण्यास मदत होईल?

क्रियाकलाप

मला हे आवडेल का? /

११. _____
१२. _____
१३. _____
१४. _____
१५. _____
१६. _____
१७. _____
१८. _____
१९. _____
२०. _____

आठवड्याचे काम

व्यायाम

जर तुम्हाला असे आढळले की तुम्हाला तुमच्या व्यायामाची पातळी वाढवावी लागेल किंवा प्रत्यक्षात व्यायाम सुरू करावा लागेल, तर सुरुवात करण्यास मदत करण्यासाठी येथे काही टिप्स आहेत.

-  हळूहळू सुरुवात करा. जीवनशैलीतील बदल जर तुम्ही हळूहळू तुमच्या आयुष्यात समाविष्ट केले तर ते अधिक टिकाऊ ठरतात. जर तुम्हाला तुमच्या सध्याच्या व्यायामाची पातळी वाढवायची असेल तर प्रत्येक वेळी तुमच्या सध्याच्या व्यायामात काही मिनिटे घाला, किंवा सुरुवातीला एक दिवस अंतिरिक्त जोडा.
-  चाचणी कालावधी घ्या. जर तुम्ही पहिल्यांदाच व्यायाम सुरू करत असाल तर ते खूपच कठीण असू शकते. पूर्णपणे किंवा काहीही नाही या दृष्टीने विचार करण्याएवजी, तुम्ही कसे जाता हे पाहण्यासाठी स्वतःला 2 आठवड्यांचा चाचणी कालावधी घ्या. तुम्हाला असे आढळेल की तुम्हाला अपेक्षेपेक्षा हळू जावे लागेल, किंवा त्याहूनही चांगले, अपेक्षेपेक्षा जास्त व्यायाम समाविष्ट करण्यास सक्षम असाल! ही तुमची निरोगी जीवनशैली आहे आणि ती तुमच्या सध्याच्या फिटनेस पातळीला अनुरूप असणे आवश्यक आहे.
-  तुम्हाला आवडणारा एखादा क्रियाकलाप निवडा. जर तुम्हाला तो क्रियाकलाप आवडत असेल आणि त्याची भीती वाटत असेल त्यापेक्षा त्याची उत्सुकता असेल तर तुम्ही तो उपक्रम सुरू ठेवण्याची शक्यता जास्त असते - स्वतःशी दयाळू राहा!

तुमच्या चाचणी कालावधीच्या पुढील दोन आठवड्यांमध्ये भरण्यासाठी खाली एक तक्ता दिला आहे.

दैनिक सराव २-आठवड्यांचा प्रयोग

तारीख	वेळ	प्रकार	कालावधी	समाधान पातळी (१-१०)	नाही म्हणून माफ करा. व्यायाम करणे

पोषण

या आठवड्याच्या क्रियाकलाप २ मध्ये नोंदवलेल्या आहारावर एक नजर टाका. या आठवड्यात, जेव्हाही तुम्ही निवड करत असाल तेव्हा असे निर्णय घेण्याचा प्रयत्न करा जे तुमच्या शरीराला चिंता वाढवण्याएवजी आधार देतील. तुम्ही खालेल्या सर्व अन्नाची नोंद खालील टेबलवर करा - संपूर्ण आठवड्यासाठी पुरेशी जागा आहे.

माझा आठवड्याचा आहार

सोमवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
मंगळवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
बुधवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
गुरुवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						

कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
शुक्रवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
शनिवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						
रविवार						
अन्नाचा प्रकार	नाश्ता	दुपारचे जेवण	रात्रीचे जेवण	स्नॅक्स	पेये	एकूण
कॅफिन आणि निकोटीन						
खारट अन्न						
सोपे कार्बोहायड्रेट्स						
कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स						

झोप

या आठवड्याच्या क्रियाकलाप ३ मध्ये तयार केलेल्या झोपेच्या योजनेचा वापर करून दररोज रात्री झोपण्याची तयारी करा.
ही झोप योजना किती प्रभावी आहे याचा मागोवा घेण्यासाठी खाली तुमच्यासाठी एक झोप डायरी आहे.

माझी झोपेची डायरी

	सोमवार	मंगळवार	बुधवार
काल रात्री आराम करण्यासाठी मी काय केले?			
काल रात्री मी किती वाजता आराम करायला सुरुवात केली?			
काल रात्री मी किती वाजता झोपलो?			
आज मी किती वाजता उठलो?			
काल रात्री मी किती तास झोपलो?			
आज माझा मूळ कसा होता?			
आज माझी चिंता पातळी किती होती (१-१०)			
गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	
मी काय केले? काल रात्री आराम केलास?			
काल रात्री मी किती वाजता आराम करायला सुरुवात केली?			
काल रात्री मी किती वाजता झोपलो?			
आज मी किती वाजता उठलो?			
काल रात्री मी किती तास झोपलो?			
आज माझा मूळ कसा होता?			
आज माझी चिंता पातळी किती होती (१-१०)			

अभिप्राय फॉर्म

आम्हाला आज्ञा आहे की तुम्हाला हे मॅन्युअल उपयुक्त वाटले असेल आणि तुमच्या चिंता पातळीत बदल झाल्याचे आणि आता तुम्ही अधिक आत्मविश्वासाने चिंता निर्माण करणाऱ्या परिस्थितींना तोंड देण्यास सक्षम आहात हे लक्षात आले असेल. तथापि, आम्ही नेहमीच क्लायंट्साठी सर्वोत्तम प्रयत्न करत आहोत याची खात्री करण्यास उत्सुक असतो आणि म्हणूनच मॅन्युअलवरील तुमच्या अभिप्रायाची आम्ही प्रशंसा करू. एकदा पूर्ण झाल्यावर, कृपया फॉर्म विलिनिकला परत पाठवा - आगाऊ धन्यवाद.

१. तुम्हाला हे मार्गदर्शक किती उपयुक्त वाटले?

नाही

उपयुक्त

खूप
उपयुक्त

२. तुम्हाला सर्वांत जास्त काय उपयुक्त वाटले?

३. तुम्हाला कोणती गोष्ट तितकी उपयुक्त वाटली नाही?

४. मॅन्युअल सुधारण्यासाठी तुम्हाला काही बदल करावे लागतील का?

हो नाही

जर हो, तर तुम्ही काय बदलाल?

५. इतर काही टिप्पण्या?
