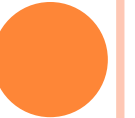
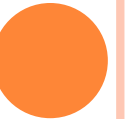


ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ವಿಧಾನದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-



'ಟಾಕ್ ಥೆರಪಿ'

- ಸಮಾಲೋಚನೆಯು 'ಟಾಕ್ ಥೆರಪಿ'ಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ದಂಪತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬವು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.
- ವೃತ್ತಿಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಯಾರಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಆತಂಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ,
- ಇದು ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸಹಾಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ.



ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಗಳು

- ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ.

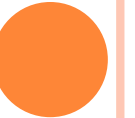
(ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುತ್ತ CBT ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ.)

- ಡಯಲೆಕ್ಟಿಕ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ.
- ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ.



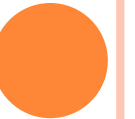
ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಗಳು

- ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಪುನರ್ವಸತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದ ಸಮಾಲೋಚನೆ.



ಸಮಾಲೋಚನೆಯ 9 ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಸ್ವಯಂ ಹುಡುಕಾಟ ಅಥವಾ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ.
- ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ನೆಗೆಟಿವ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವ
- ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
- ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ತಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ.



ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ನ ಐದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿಗಳು

- ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ಲೈಂಟ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಲೈಂಟ್ನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಲೈಂಟ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಾಗ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



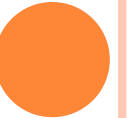
ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಧ್ಯಯನ

- ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ, 78% ಸ್ವಯಂ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿದೆ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಸುಧಾರಣೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಕೆಲಸದ ಜೀವನವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಜೀವನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 48% ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ; ಮತ್ತು 43% ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.



ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಒಂದೇನಾ

- ಸಲಹೆಗಾರರು ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಮನಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ.
- ಜನರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮನಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಕರು CBT ಯಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಮಾತೆ ಮದ್ದು ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸಲಹೆಗಾರರು ಕ್ಲಯಿಂಟ್ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಕ್ಲಯಿಂಟ್ ಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಅಸಮಾನ ಮತ್ತು ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀವಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಪಕ್ಷಪಾತ, ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪಿಂಗ್, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಒತ್ತಡಗಳು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.



ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಮಹಿಳೆಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೇರಿವೆ)

- ಬಿನ್ನತೆ.
- ಆತಂಕ.
- ದೇಹ ಚಿತ್ರಣ ಅಥವಾ ಡಿಸ್‌ಮಾರ್ಫಿಯಾ.
- ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಬಿನ್ನತೆ.
- ಒತ್ತಡ.
- ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು.
- ಮೂಡ್-ಸಂಬಂಧಿತ ಸವಾಲುಗಳು.
- ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ.
- ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ
- ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ
- ಭಯ
- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಿಕೆ
- ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರು
- ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದಿರುವವರು
- ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಚಿಂತನೆ.
- ಒಂಟಿತನ



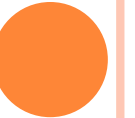
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಸವಾಲು

- ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆಯೆಂದರೆ
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರ ಸಮಸ್ಯೆ,
- ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಕೊರತೆ,
- ಕಡಿಮೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು,(ಊಟ, ವಸತಿ, ಶುಲ್ಕ, ಲೈಬ್ರರಿ, ಶೌಚಾಲಯ)
- ಬೋಧಕರಿಗೆ ಬೋಧನಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪಠ್ಯ ಬೋಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು
- ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿ,
- ತೀವ್ರ ಧರದ ಜೀವನದ ಬದಲಾವಣೆ,(ಹವಾಮಾನ ವೈಪರಿತ್ಯ, ಕೊರೋನ, ಮದುವೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ
- ಕಳಪೆ ಸಾಮಾಜಿಕೀಕರಣ,
- ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ,
- ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ
- ಕೀಳರಿಮೆ ಅಥವಾ ಮೇಲರಿಮೆ



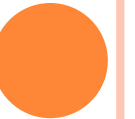
5 ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

- ಕ್ಲೈಂಟ್/ವೈದ್ಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು
- ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಸುವುದು
- ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ
- ಯೋಜನೆ, ಮುಕ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ.



ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು

- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ ಅಥವಾ ಆರಂಭಿಕ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ಹಂತ.
- ಮಧ್ಯಮ ಹಂತ ಅಥವಾ ಆಳವಾದ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಹಂತ.
- ಕೊನೆಯ ಹಂತ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆ.



ಬೇಸಿಕ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್

- 1 - ಗ್ರಾಹಕ ಕೇಂದ್ರಿತ (ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್)
- 2 ಮತ್ತು 3 - "ನೋ ಶೋ" ಮತ್ತು ರದ್ದತಿ (ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ!)
- 4 - ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಧಾರಿತ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ / ಆಶಾವಾದ)
- 5 - ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ (ಎಬಿಸಿ ವಿಧಾನ)
- 6 - ಹೋಲಿಸ್ವಿಕ ಹೆಲ್ತ್ (ಬಯೋಪ್ಸೈಕೋಸೋಶಿಯಲ್ ಮಾಡೆಲ್)
- 7 - ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ (ನಾನು ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು?)
- 8 - ಎಕ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಷಿಯಲ್ (ನಾನು ಯಾರು, ಯಾಕೆ ಇಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ?!)
- 9 - ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದ ಕಲಿಯುವುದು)



7 ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

- ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- ದೇಹ ಭಾಷೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
- ಉತ್ತೇಜಕ ಮೌಖಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಫ್ರೇಸ್ ಮಾಡಿ.
- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ...
- ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ...
- ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿ.

