

Unit– IV Types of Counselling

Dr. Praveenkumar

Guest Faculty

Dept. of Social Work

Karnataka State Akkamahadevi Women's University, Vijayapura

Email: praveenkumarsw88@gmail.com

Mobile: 9481172324

Unit– IV Types of Counselling:

- Individual counseling,
- Group counseling,
- Couple counseling and Family counseling.
- Career Counselling,
- Counselling for organ transplantation.
- Counselling to deal with stress, depression and suicide.
- Assessment of Counselling needs

Individual counselling ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- Individual therapy (sometimes called “psychotherapy” or “counseling”) is a process through which clients work one-on-one conversation with a trained therapist in a safe, caring, and confidential environment because client may have unique problem and is not ready to disclose the problems in front of others.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ಸೈಕೋಥೆರಪಿ" ಅಥವಾ "ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅರ್ಥಿಯು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅರ್ಥಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

Individual counselling

- Meaning:
 - Counselling is a process of assistance extended by an expert in individual situation to needy person.
- Definition:
 - According to Carl Rogers, individual counselling is a series of direct contact with the individual which aims to offer him/her assistance in changing the attitude and behaviour.
- ಅರ್ಥ:
 - ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಸಹಾಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.
- ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು:
 - ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

Purpose of individual counselling ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶ

- To explore the feelings, Beliefs, or behaviors.
- Work through challenging or influential memories.
- To help clients to identify aspects of the lives that would like to change.
- Better understand themselves and others.
- Set personal goals.
- Work toward desired change.
- ಭಾವನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು.
- ಸವಾಲಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ನೆನಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
- ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಜೀವನದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು.
- ಆಪೇಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

Merits of individual counselling ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುಣ

- Client get more personal Attention.
- Talk openly alone.
- Increase chances of development.
- The client does not have to listen to the problems and issues of other people that may not be relevant to them.
- ಅರ್ಥಿಯು ಹೆಚ್ಚು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಅರ್ಥಿ ಒಬ್ಬರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ.
- ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಥಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಲಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

Demerits of individual counselling ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ದೋಷಗಳು

- There is less of an opportunity to learn about others with similar problems and how others address the issues.
- More expensive
- Depend on the level of comfort of client.
- ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಡಿಮೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿ
- ಅರ್ಥಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

Types of counselling ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು

- Cognitive behavioral therapy
- Dialectical behaviour therapy
- Interpersonal therapy
- Psychodynamic therapy
- Solution focused therapy
- Person Centered therapy
- Reality therapy
- ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ತಕ್ಕದ್ದು ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಪರಸ್ಪರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಮನೋಚಲನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಪರಿಹಾರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- The group is a place where you can experiment with different ways of behaving.
- You may want to try talking more, or being quieter than usual.
- You may find yourself disagreeing with people in the group on certain points and feel your opinions become more clearly defined.
- As you listen to other people's experiences, you will have a chance to compare them with your own.
- ಗುಂಪು ನೀವು ವರ್ತಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.
- ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶಾಂತವಾಗಿರಬಹುದು,
- ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ನೀವು ಇತರ ಜನರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

- You will probably find that conversations you take part in during the group will help to enrich your friendships outside
- Group counselling is any group activity in which the primary purpose is to assist individual in the group to solve his problems and make adjustments.

- ಗುಂಪಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

What is group counselling

ಗುಂಪು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೇನು

- Group counseling is a form of therapy, which posits that people benefit from shared experiences.
- Usually group counseling is focused on a particular issue, for example anger management.
- While a therapist usually manages group counseling, contributions from other members in the group are considered valuable since all in the group share similar issues.
- ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ, ಇದು ಜನರು ಹಂಚಿದ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಯುತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

PURPOSE OF GROUP COUNSELLING

ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶ

- to discuss problems common to the group;
- to develop awareness that problems are also shared by others;
- offers multiple relationships to assist an individual in growth and problem solving;
- to help individuals grow emotionally and solve personal problems.
- ಗುಂಪಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು;
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು;
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ;
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.

ADVANTAGES

ಅನುಕೂಲಗಳು

- Provide unique environment
- Exploring the issues in depth
- Avoiding isolation and loneliness
- Highly organized
- Group counselling costs less
- Help others and being helped
- Promoting growth and change
- ಅನನ್ಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ಆಳದಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಸಂಘಟಿತವಾಗಿರುವುದು
- ಗುಂಪು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವೆಚ್ಚಗಳು ಕಡಿಮೆ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

DISADVANTAGES

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು

- Too Large Groups Suffers
- Monopolizing The Group
- ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳು
- ಗುಂಪನ್ನು ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು

COUPLE COUNSELING ದಂಪತಿಗಳ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- The institution of marriage is inherent in our civilised social system that ensures commitment and constant support to cope up with the ever changing circumstances and demands posed in the course of life of an individual and, thus, fulfilling the need for companionship and ensuring psychological, social and emotional well being of the two persons forming a couple.

- ಮದುವೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಮ್ಮ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಒಡನಾಟದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದರ ಜೊತೆಗೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕವನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- In couple counseling, the psychologist helps a couple to identify the conflict issues within his/her relationship, and helps create changes that are needed in the behaviour of each partner and in the relationship so that both the partners feel satisfied with the relationship.
- These changes may be different ways of interacting within the relationship, or they may be individual changes related to personal psychological problems.
- Couple counseling involves learning how to communicate more effectively, and how to listen more closely.

- ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ದಂಪತಿಗೆ ಅವರ/ಅವಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಂಗಾತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಬಂಧದೊಳಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.
- ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟವಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

- Couple counseling focuses on the problems existing in the relationship between two people.
- These relationship problems might involve individual symptoms or psychological problems in one or both the partners, as well as the relationship conflicts.

- ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಎರಡು ಜನರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಂಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರ ಪಾಲುದಾರರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಬಂಧದ ಘರ್ಷಣೆಗಳು.

- It is important to realise that couples counseling, marriage counseling and marital therapy are all the same.
- These different names have been used to describe the same process, with the difference often based on which intervention theory is favoured by the psychologist or counselor who is using the term, or taking up a case for intervention.

- ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ವಿವಾಹ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಒಲವು ತೋರುವ ಅಥವಾ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

- Couple must learn how to avoid competing with each other, and need to identify common life goals and how to share responsibilities within their relationship.
- Sometimes, the process is very similar to individual counseling and psychotherapy, sometimes it is more like mediation, and sometimes it is educational.
- The combination of these three components is what makes it effective.

- ದಂಪತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮೂರು ಘಟಕಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- Couples or marriage counseling is offered to support people in relationship who may be considering separation or seeking improved intimacy and understanding.
- People in relationship seek counseling for any number of reasons, from power struggles and communication problems, to sexual dissatisfaction and infidelity.

- ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಅಥವಾ ಸುಧಾರಿತ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರುವ ಜನರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ದಂಪತಿಗಳು ಅಥವಾ ಮದುವೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಸಂವಹನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ದ್ರೋಹಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

GOALS OF COUNSELING

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಗುರಿಗಳು

- Help partners negotiate behavior change
- Teach more effective communication skills (e.g., active listening, how to argue)
- Focus on and encourage "positive sentiment override"
- Improving "communication skills"
- ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಲು ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
- ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ (ಉದಾ., ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ವಾದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ)
- "ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಅತಿಕ್ರಮಣ" ವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ
- "ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ" ವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು

Reasons for Seeking Couple Counseling

- Increased frequency of arguments between partners due to poor communication pattern;
 - Emerging differences in opinions or value system;
 - Strained relationship between couple due to certain emerging familial issues;
 - Dissatisfaction in sexual relationship;
 - Feeling of being trapped in stale relationship due to lack of common interests and shared activities;
 - Constant dispute between the couple leading to excessive distress or Couple Counselling psychopathology such as depression or alcohol abuse in one or both the partners;
 - Extramarital affair;
 - Few or frequent instances of intimate partner violence.
- ಕಳಪೆ ಸಂವಹನ ಮಾದರಿಯಿಂದಾಗಿ ಪಾಲುದಾರರ ನಡುವಿನ ವಾದಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಾದ ಪ್ರತಿವಾದಗಳು;
 - ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉದಯೋನ್ಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು;
 - ಕೆಲವು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ;
 - ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ;
 - ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಳೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾವನೆ;
 - ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವಿನ ನಿರಂತರ ವಿವಾದಗಳು ಅತಿಯಾದ ಯಾತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲುದಾರರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಮದ್ಯದ ದುರ್ಬಳಕೆಯಂತಹ ದಂಪತಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮನೋರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ;
 - ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ;
 - ನಿಕಟ ಪಾಲುದಾರ ಹಿಂಸೆಯ ಕೆಲವು ಅಥವಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ

COUPLES COUNSELING TECHNIQUES

ದಂಪತಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ತಂತ್ರಗಳು

- gottman method
- narrative therapy
- emotionally focused couples therapy
- positive psychology
- analyzing the ways you communicate
- exploring unconscious roots of problems
- enhancing intimacy to promote closeness
- individual counselling

- ಗೊಟ್ಟ್ಮನ್ ವಿಧಾನ
- ನಿರೂಪಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಜೋಡಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ
- ನೀವು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು
- ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ

FAMILY COUNSELING
ಕುಟುಂಬ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Family therapy is the branch of psychiatry which sees an individual's psychiatric symptoms as inseparably related to the family in which he lives. Thus the focus of treatment is not on the individual, but the family.
- Family therapy is a relatively new development that came about in the mid-twentieth century as an adjunct to individual treatment and refers to the treatment of the family as whole.
- Family therapists use a wide variety of theoretical philosophies and techniques to bring about change in dysfunctional patterns of behaviour and interaction.
- ಕುಟುಂಬ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನೋವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವನು ವಾಸಿಸುವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗಮನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನುಬಂಧವಾಗಿ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ತತ್ವ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ,

Goals / ಗುರಿಗಳು

- To reduce dysfunctional behavior of individual family members.
- To resolve or reduce interfamily relationship conflicts.
- To improve family communication skills.
- To heighten awareness and sensitivity to other family members to meet their needs.
- To strengthen the family ability to cope with the major life stressors and traumatic events.
- To improve integration of the family system into the social system.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.
- ಪರಸ್ಪರ ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು.
- ಕುಟುಂಬ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು.
- ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನ ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕುಟುಂಬ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

Family therapy assessment ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

- Communication
 - Self-concept reinforcement
 - Family member expectations.
 - Handling differences.
 - Family interactional patterns.
 - Family climate
- ಸಂವಹನ
 - ಸ್ವಯಂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬಲವರ್ಧನೆ
 - ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು.
 - ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
 - ಕುಟುಂಬದ ಪರಸ್ಪರ ಮಾದರಿಗಳು.
 - ಕುಟುಂಬ ಹವಾಮಾನ

Theoretical Approaches to Family Counseling

- Social-learning
- Bowen Family Systems
- Structural-Strategic
- R.E.B.T.
- Psychoanalytic
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ
- ಬೋವೆನ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
- ರಚನಾತ್ಮಕ-ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ
- ಆರ್.ಇ.ಬಿ.ಟಿ.
- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

Career counselling

- Career counselling is counselling or mentoring/coaching on issues related to an individual's career.
- With more and more diverse career options and professional opportunities emerging, career counselling helps individuals make the right choice about their career paths, career development and career change.
- Career counselors help individuals with the task of self-assessment and self-analysis. They then match the aptitude, skills and interests of the individuals with various job types.
- They also help identify the various job options available and provide clarity on different job roles.

- ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತರಬೇತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಸಮಾಲೋಚನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗಗಳು, ವೃತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ವಿಶೇಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೃತ್ತಿ ಸಲಹೆಗಾರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹ ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

What Is Career Counselling?

ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೇನು?

- Choosing a career counselor will depend on what exactly you are looking for. If you are just starting out in your career you will probably want a counselor who can help you figure out what career path you want to take.
- Career counselors help people understand their employment options, find jobs, work on career development. Often career counselors are people who hold a master's degree in counseling or social work.
- ವೃತ್ತಿ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ನೀವು ನಿಖರವಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ.
- ಉದ್ಯೋಗ ಸಲಹೆಗಾರರು ಜನರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು, ವೃತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಸಲಹೆಗಾರರು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಜನರು.

Definition

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

- “A process that will help you to know and understand yourself and the world of work in order to make career, educational, and life decisions.” –Boise State University
- “Counseling with a focus on issues such as career exploration, career change, personal career development and other career related issues.” –Wikipedia
- “Counseling that provides career information resources, discusses career development, and administers and interprets aptitude and ability assessments.” –GoodTherapy.org
- ವೃತ್ತಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ”- ಬೋಯಿಸ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ
- "ವೃತ್ತಿ ಪರಿಶೋಧನೆ, ವೃತ್ತಿ ಬದಲಾವಣೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಮಾಲೋಚನೆ." –ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ
- "ವೃತ್ತಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ, ವೃತ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್." - ಗುಡ್ ಥೆರಪಿ.ಆರ್ಗ್

Need Career Counselling

- Helps Pick The Right Career
- Helps Provide Expert Resources
- Helps Gain Confidence And Insight
- Helps Change Unwanted Behaviour Patterns
- Helps Remove Career-Related Frustration
- Provides A Role-Model
- Helps Bring Stability In Thought

- ಸರಿಯಾದ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ತಜ್ಞ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಅನಗತ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಪಾತ್ರ-ಮಾದರಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
- ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

Career Counselling Theories

- There are many different theories of career counseling.
- These theories date all the way back to Frank Parsons in 1909.
- He is largely considered the father of modern career counseling and was one of the first people to come up with a theory of career counseling.
 - Trait-and-Factor Theory
 - Theory of Person-Environment Fit
 - Learning Theory of Career Counseling
 - Social Cognitive Career Theory
 - The Cognitive Information Processing (CIP) Approach
- ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಹಲವು ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ.
- ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು 1909 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕ್ ಪಾರ್ಸನ್ಸ್‌ಗೆ ಹಿಂದಿನವು.
- ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಂದ ಮೊದಲ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು.
 - ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅಂಶದ ಸಿದ್ಧಾಂತ.
 - ವ್ಯಕ್ತಿ-ಪರಿಸರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿದ್ಧಾಂತ.
 - ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಕಲಿಕಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ
 - ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವಿನ ವೃತ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ

- **Trait-and-Factor Theory:** The trait and factor theory operates under the premise that it is possible to measure both individual talents and the attributes required in particular jobs.
- **Person-environment fit theory:** It focuses on the interaction between characteristics of the individual and the environment, whereby the individual not only influences his or her environment, but the environment also affects the individual (see earlier discussion of transactional models). The adequacy of this fit between a person and the environment can affect the person's motivation, behavior, and overall mental and physical health¹⁶³; that is, if the fit is optimal, the individual's functioning may be facilitated; if it is unsuitable, the individual may experience maladaptation.
- **Learning Theory of Career Counseling:** A learning theory about career development explains how people discover their current occupations through a variety of different learning experiences. through interventions to resolve career concerns.
- **Social Cognitive Career Theory:** Social cognitive career theory (SCCT) seeks to explain three interrelated aspects of career development: (1) how basic academic and career interests develop, (2) how educational and career choices are made, and (3) how academic and career success is obtained. Developed by Robert W.
- **The cognitive information processing (CIP) approach:** this helps to individuals in Solving career problems and making career decisions.

Counselling for stress, Depression and Suicide

ಒತ್ತಡ, ವಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- **Stress** is often defined as a bodily response to the demands of life.
- But there are also emotional and mental aspects of stress.
- It is experienced as thoughts and feelings as well as in the body.
- Another way to define stress could be as an internal and conditioned response to external pressures.
- Stress is a condition in which the person experiences changes in the normal balanced state. (Kozier, 2008)

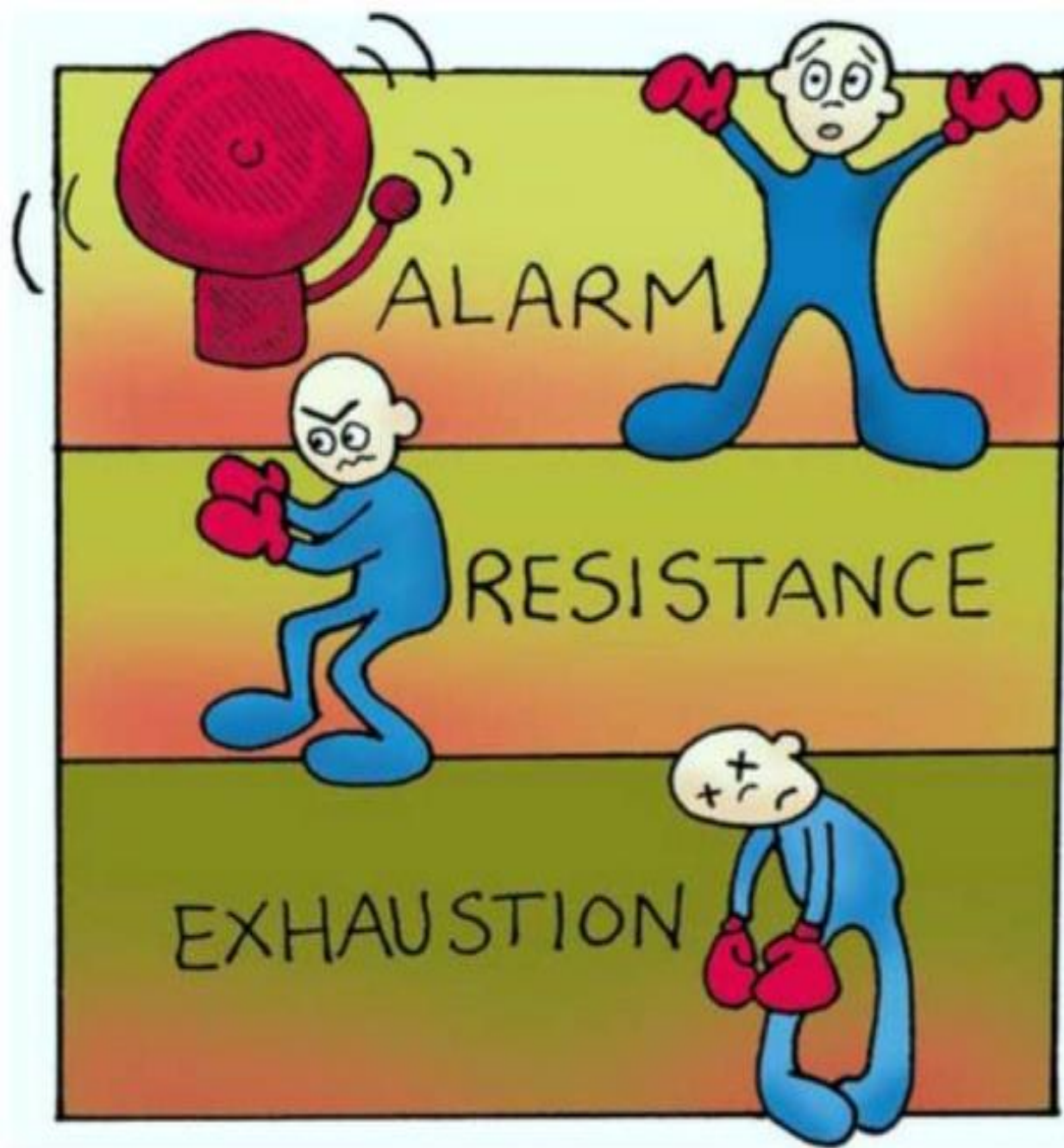
- ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಒತ್ತಡ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆದರೆ ಒತ್ತಡದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡಾ ಇವೆ.
- ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾಧೀನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು.
- ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮತೋಲಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. (ಕೊಜಿಯರ್, 2008)

Types of stress

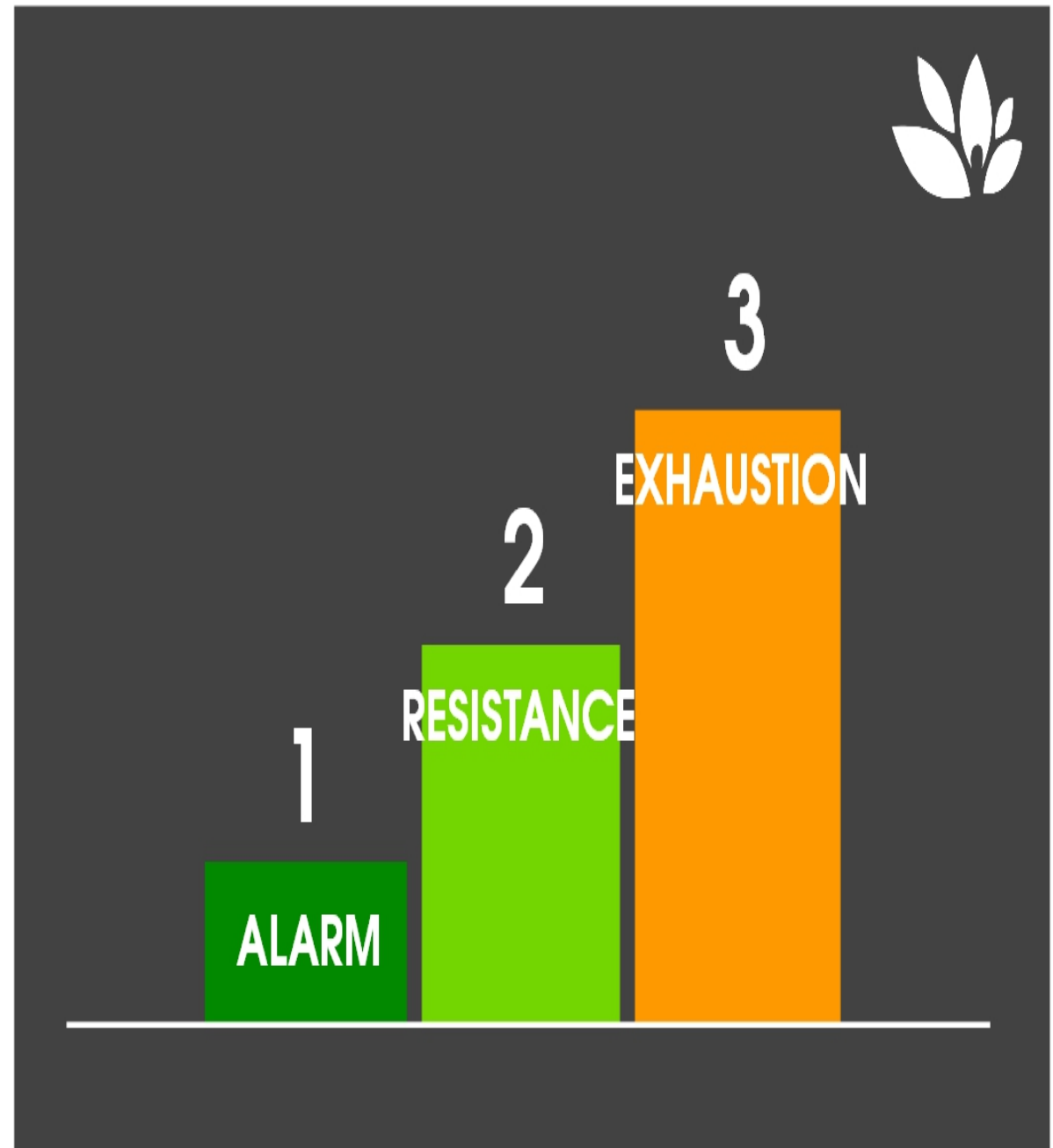
ಒತ್ತಡದ ವಿಧಗಳು

1. Acute stress
2. Episodic acute stress
3. Chronic stress

- ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ
- ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡ



Three reactions or stages of stress





Symptoms of stress ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



- Cognitive symptoms:
 - Memory problems
 - Inability to concentrate
 - Poor judgment
 - Seeing only the negative
 - Anxious or racing thoughts
 - Constant worrying
- Emotional symptoms:
 - Depression or general unhappiness
 - Anxiety and agitation
 - Irritability or anger
 - Feeling overwhelmed
 - Loneliness and isolation
 - Other mental or emotional health problems

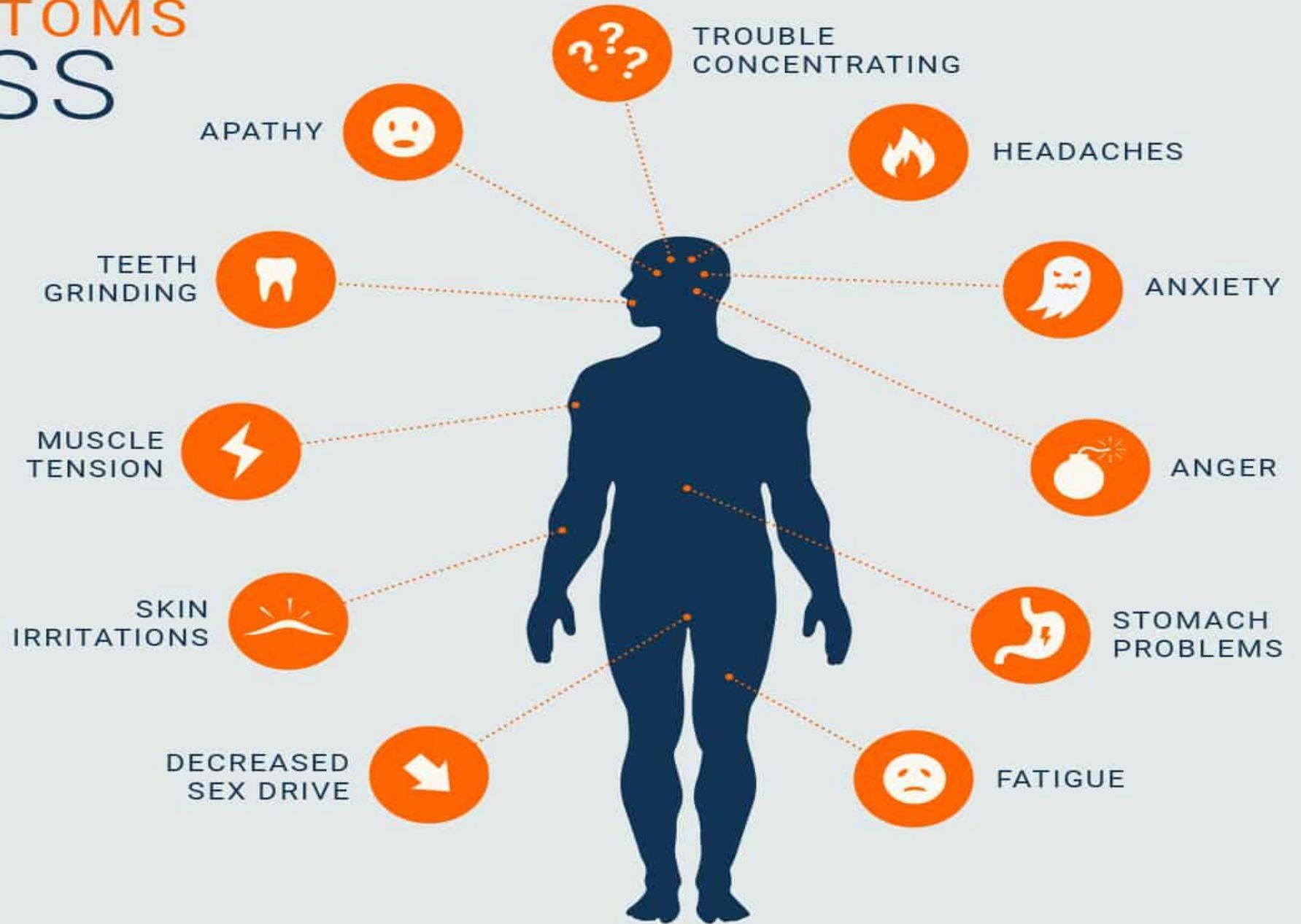
- ಅರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
 - ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
 - ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
 - ಕಳಪೆ ತೀರ್ಪು
 - ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದು
 - ಆತಂಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು
 - ನಿರಂತರ ಚಿಂತೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
 - ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅತ್ಯುಪ್ಪಿ
 - ಆತಂಕ ಮತ್ತು ತಳಮಳ
 - ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಕೋಪ
 - ವಿಪರೀತ ಭಾವನೆ
 - ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ
 - ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- Physical symptoms:
 - Aches and pains
 - Diarrhea or constipation
 - Nausea, dizziness
 - Chest pain, rapid heart rate
 - Loss of sex drive
 - Frequent colds or flu
- Behavioral symptoms:
 - Eating more or less
 - Sleeping too much or too little
 - Withdrawing from others
 - Procrastinating or neglecting responsibilities
 - Using alcohol, cigarettes, or drugs to relax
 - Nervous habits (e.g. nail biting, pacing)

- ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
 - ನೋವು
 - ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ
 - ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ
 - ಎದೆ ನೋವು, ತ್ವರಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ
 - ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ
 - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರ
- ವರ್ತನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
 - ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು
 - ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ
 - ಇತರರಿಂದ ದೂರಹೋಗುವುದು
 - ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು
 - ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು
 - ಅಸಿರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ (ಉದಾ. ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು, ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು)

Recognizing

THE SYMPTOMS of STRESS



HOW TO DEAL WITH STRESS



• MEDITATE •



• SET GOALS •



• TALK TO FRIEND •



• EXERCISE •



• AVOID CAFFEINE •



• SLEEP BETTER •



• BREATHE DEEPLY •



• EAT RIGHT •

Depression / ಖಿನ್ನತೆ

- Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, decreased energy, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, and poor concentration.
- Moreover, depression often comes with symptoms of anxiety.
- These problems can become chronic or recurrent and lead to substantial impairments in an individual's ability to take care of his or her everyday responsibilities. At its worst, depression can lead to suicide.
- Today, depression is estimated to affect 350 million people.
- The World Mental Health Survey conducted in 17 countries found that on average about 1 in 20 people reported having an episode of depression in the previous year.
- ಖಿನ್ನತೆಯು ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ನಷ್ಟ, ಶಕ್ತಿಯ ಇಳಿಕೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ.
- ಇದಲ್ಲದೆ, ಖಿನ್ನತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ದುರ್ಬಲತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ, ಖಿನ್ನತೆಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಇಂದು, ಖಿನ್ನತೆಯು 350 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.
- 17 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಸರಾಸರಿ 20 ಜನರಲ್ಲಿ 1 ಜನರು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

Symptoms of depression / ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- Sad mood, frequent crying
 - Feeling hopeless
 - Loss of interest or pleasure in activities that were once enjoyed
 - Change in appetite or weight
 - Difficulty sleeping or oversleeping
 - Loss of energy
 - Feelings of worthlessness
 - Guilty feelings
 - Difficulty thinking or concentrating
 - Thoughts of death or suicide
 - Persistent physical symptoms, such as headaches, digestive disorders, and chronic pain that do not respond to routine treatment
 - Anxiety, with or without a specific feeling of being depressed.
- ದುಃಖದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುವುದು
 - ಹತಾಶ ಭಾವನೆ
 - ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂತೋಷದ ನಷ್ಟ
 - ಹಸಿವು ಅಥವಾ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
 - ಮಲಗಲು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆ
 - ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ
 - ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು
 - ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು
 - ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತೊಂದರೆ
 - ಸಾವು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು
 - ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದ ತಲೆನೋವು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನಂತಹ ನಿರಂತರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
 - ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

Depression Symptoms

Emotions

- *Sadness*
- *Anxiety*
- *Guilt*
- *Anger*
- *Mood swings*
- *Irritability*

Thoughts

- *Self-criticism*
- *Impaired memory*
- *Indecisiveness*
- *Confusion*
- *Thoughts of death and suicide*

Physical

- *Chronic fatigue*
- *Lack of energy*
- *Sleeping too much or too little*
- *Weight gain or loss*
- *Loss of motivation*
- *Substance abuse*

Behavior

- *Withdrawal from others*
- *Neglect of responsibilities*
- *Changes in personal appearance*

What causes depression? ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

- Life Events
- Thinking Styles
- Behavioural Explanations
- **Family History**
- **Major Life Changes**
- Drug and alcohol abuse

- ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು
- ಆಲೋಚನಾ ಶೈಲಿಗಳು
- ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆಗಳು
- ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ



Managing depression ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- Reach out and stay connected
- Do things that make you feel good
- Get moving
- Eat a healthy, depression-fighting diet
- Get a daily dose of sunlight
- Challenge negative thinking
- Make your client to stand up for him/her self.
- Medications including antidepressants, mood stabilizers and antipsychotic medications
- Mind/body/spirit approaches such as meditation, faith, and prayer
- Exercise
- Alternative therapies including acupuncture, meditation, and nutrition
- Self-management strategies and education
- ಬೇಕಾದ ಜನರ ಹತ್ತಿರ ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲಿರುವುದು.
- ಅರ್ಥಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಮುಂದು ಸಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಅರ್ಥಿಗೆ ಅವನ / ಅವಳ ಪರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಖಿನ್ನತೆ-ಶಮನಕಾರಿಗಳು, ಮೂಡ್ ಸ್ಟೆಬಿಲೈಸರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಸೈಕೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬದಗಿಸುವುದು.
- ಧ್ಯಾನ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಂತಹ ಮನಸ್ಸು/ದೇಹ/ಆತ್ಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು.
- ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ.

Suicide counseling / ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Suicide is defined as self-inflicted harm against oneself resulting in a loss of life.
- Every year more than 800 000 people take their own life and there are many more people who attempt suicide. Every suicide is a tragedy that affects families, communities and entire countries and has long- lasting effects on the people left behind.
- Suicide is a serious public health problem; however, suicides are preventable with timely, evidence- based and often low-cost interventions.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಯಂ- ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾನಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಜೀವಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 800 000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದುರಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಜನರ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಗಂಭೀರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ; ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಕಾಲಿಕ, ಸಾಕ್ಷಾ ಧಾರಿತ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ-ವೆಚ್ಚದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.





“SUICIDE”

IS A PERMANENT SOLUTION TO A TEMPORARY PROBLEM.

Suicide Risk Factors

- Health Factors
- Mental health conditions
 - Depression
 - Substance use problems
 - Bipolar disorder
 - Schizophrenia
 - Personality traits of aggression, mood changes and poor relationships
 - Conduct disorder
 - Anxiety disorders
- Serious physical health conditions including pain
- Traumatic brain injury
- ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಶಗಳು
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
 - ಖಿನ್ನತೆ
 - ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಳಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
 - ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್
 - ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ
 - ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
 - ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
 - ಆತಂಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ನೋವು ಸೇರಿದಂತೆ ಗಂಭೀರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು
- ಆಘಾತಕಾರಿ ಮಿದುಳಿನ ಗಾಯ

- Environmental Factors

- Access to lethal means including firearms and drugs
- Prolonged stress, such as harassment, bullying, relationship problems or unemployment
- Stressful life events, like rejection, divorce, financial crisis, other life transitions or loss
- Exposure to another person's suicide, or to graphic or sensationalized accounts of suicide

- Historical Factors

- Previous suicide attempts
- Family history of suicide
- Childhood abuse, neglect or trauma

- ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳು

- ಬಂದೂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ವಿಧಾನಗಳ
- ಪ್ರವೇಶಕಿರುಕುಳ, ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ, ಸಂಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ನಿರುದ್ಯೋಗದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡನಿರಾಕರಣೆ,
- ವಿಚ್ಛೇದನ, ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು, ಇತರ ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಅಥವಾ ನಷ್ಟದಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯ ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

Rate of Suicides in States/UTs during 2020

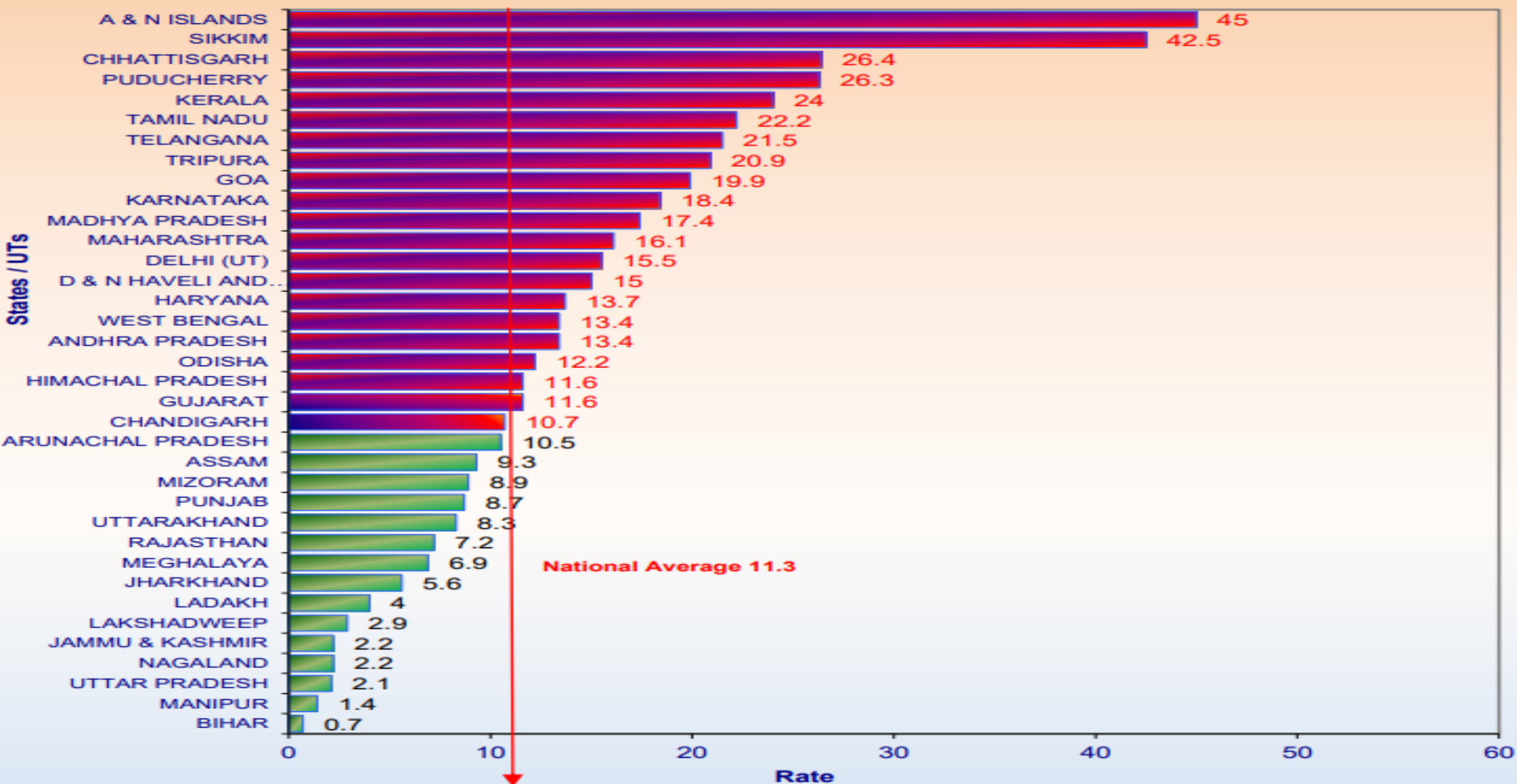
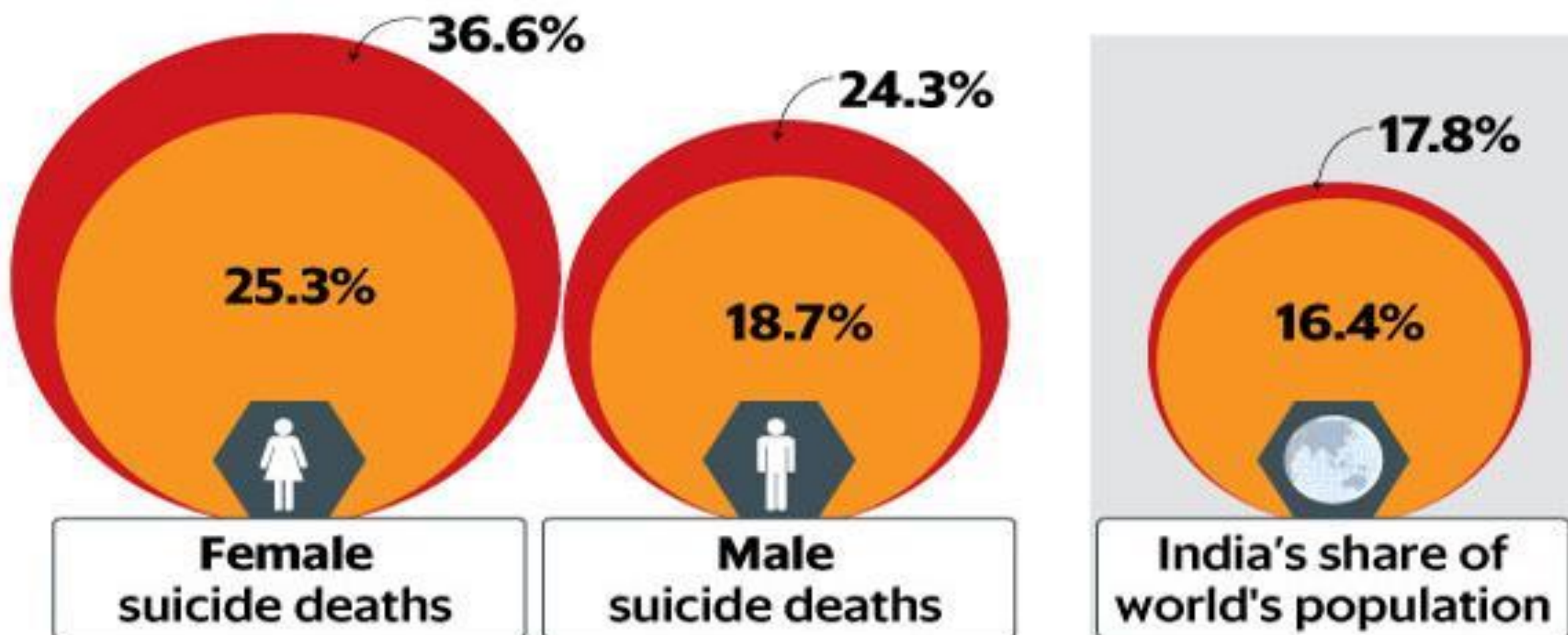


Chart 1a

India's growing suicide burden

Suicide deaths in India as a percentage of world

1990 2016



Source: Dandona et al; Lancet, 2018

Factors contributing to suicide in India In 2019	
Contributing Factors	Percentage (%)
Family problems	32.4
Illness	17.1
Drug abuse/alcohol addiction	5.6
Marriage related issues	5.5
Love affairs	4.5
Bankruptcy or indebtedness	4.2
Failure in examination	2.0
Unemployment	2.0
Professional/career problem	1.2
Property dispute	1.1
Death of dear person	0.9
Poverty	0.8
Suspected/illicit relation	0.5
Fall in social reputation	0.4
Impotency/infertility	0.3
Other causes	11.1
Causes not known	10.3



Means of Suicide



- Bleeding wrist cutting
- Drowning
- Suffocation
- Electrocution
- Jumping from height
- Firearms
- Poison
- Drug overdose

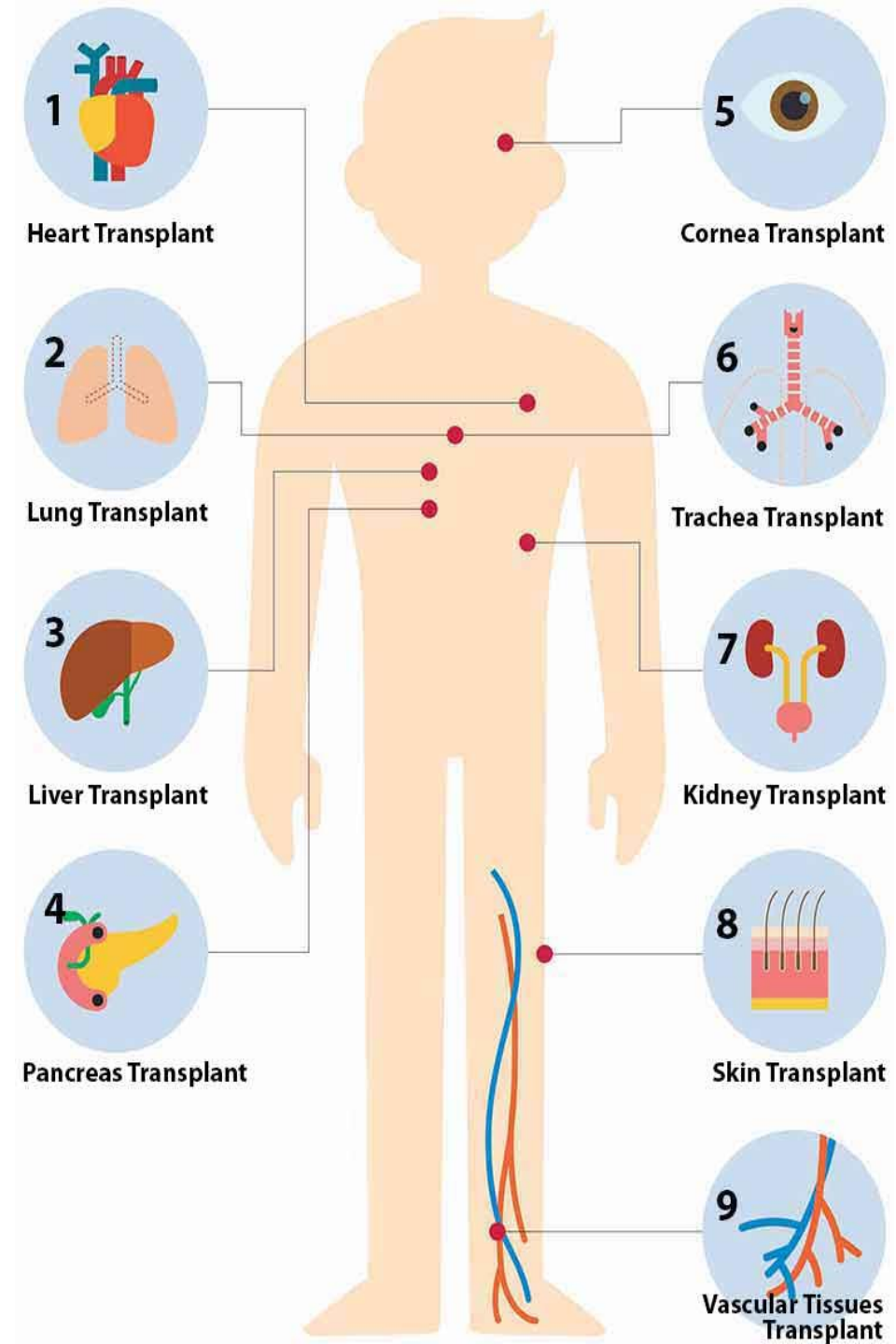
- ಮಣಿಕಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಮುಳುಗುವಿಕೆ
- ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ವಿದ್ಯುದಾಘಾತ
- ಎತ್ತರದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು
- ಬಂದೂಕುಗಳಿಂದ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ವಿಷ ಸೇವನೆ
- ಮಿತಿಮೀರಿದ ಜಾಷಡಿ

ORGAN TRANSPLANTATION

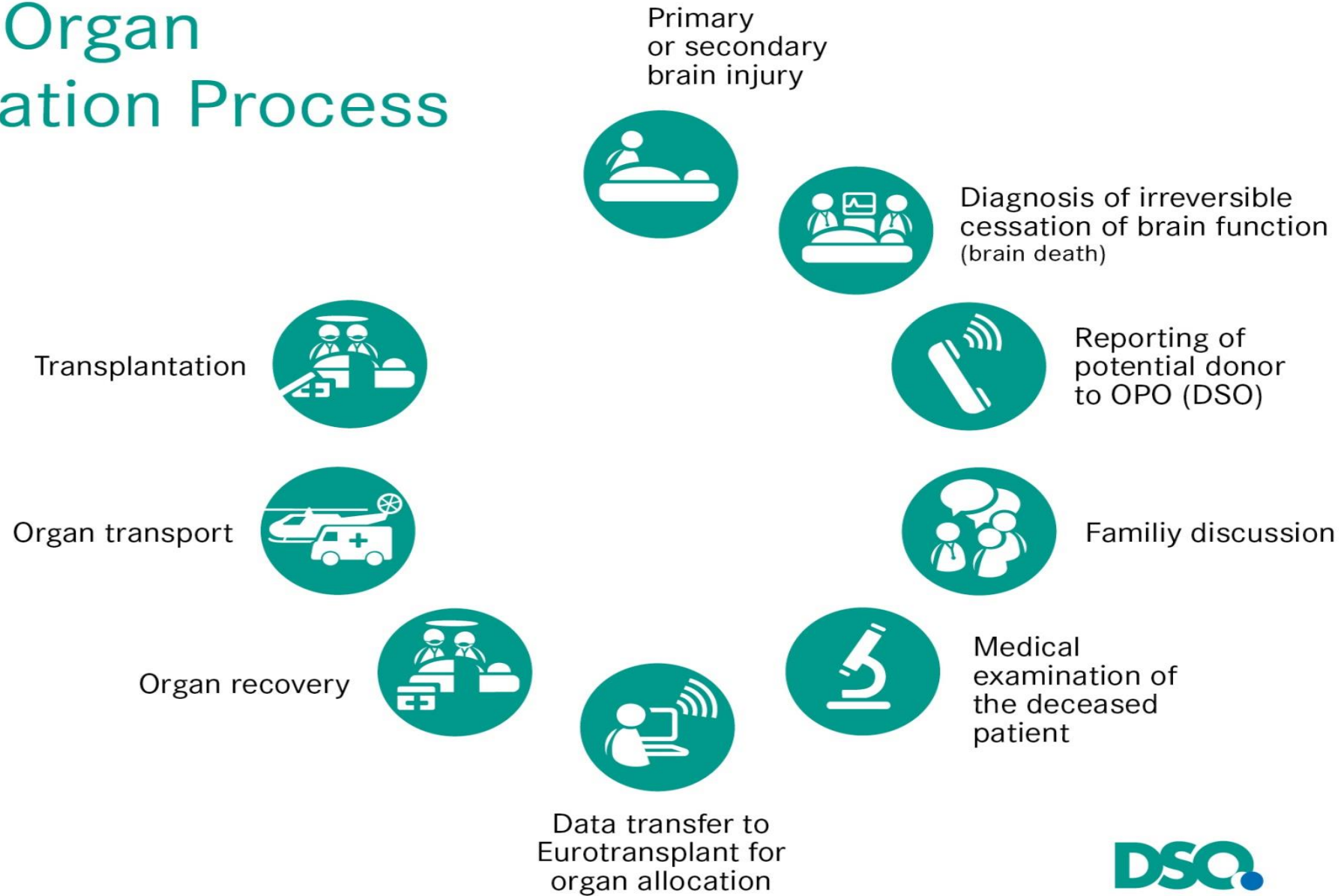
ಅಂಗ ಕಸಿ

- Organ transplant is the moving of an organ from one body to another, for the purpose of replacing the recipient's damaged or failing organ with a working one from the donor site. Organ donors can be living or deceased.
- Organs that can be transplanted are the heart, kidneys, liver, lungs, pancreas, intestine and thymus.
- Transplantation of human organs rules – 2008.
- ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಎನ್ನುವುದು ಅಂಗವನ್ನು ಒಂದು ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದು, ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಥವಾ ವಿಫಲವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ದಾನಿಗಳ ಸೈಟ್‌ನಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಂಗ ದಾನಿಗಳು ಜೀವಂತ ಇರುವವರಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತವರಾಗಿರಬಹುದು.
- ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಥೈಮಸ್.

- Worldwide, the kidneys are the most commonly transplanted organs, followed by the liver and then the heart.
- ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ, ನಂತರ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೃದಯ.
- Typical storage times for
 - Heart: 4-6 hours
 - Liver: 12-24 hours
 - Kidney: 48-72 hours
 - Heart-Lung: 4-6 hours
 - Lung: 4-6 hours



The Organ Donation Process



PIONEERS OF ORGAN GRAFTING

- Alexis Carrel is commonly credited with originating both vascular suturing and its use in organ transplantation.
- Although the award of the 1912 Nobel Prize for his development of these techniques.
- THE FIRST SUCCESSES was achieved On December 23, 1954, by Joseph Murray on his transplantation of kidney.
- ಅಲೆಕ್ಸಿಸ್ ಕ್ಯಾರೆಲ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಳೀಯ ಹೊಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಕೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ.
- ಈ ತಂತ್ರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ 1912 ರ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- ಮೊದಲ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ 23, 1954 ರಂದು ಜೋಸೆಫ್ ಮುರ್ರೆ ಅವರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದರು.

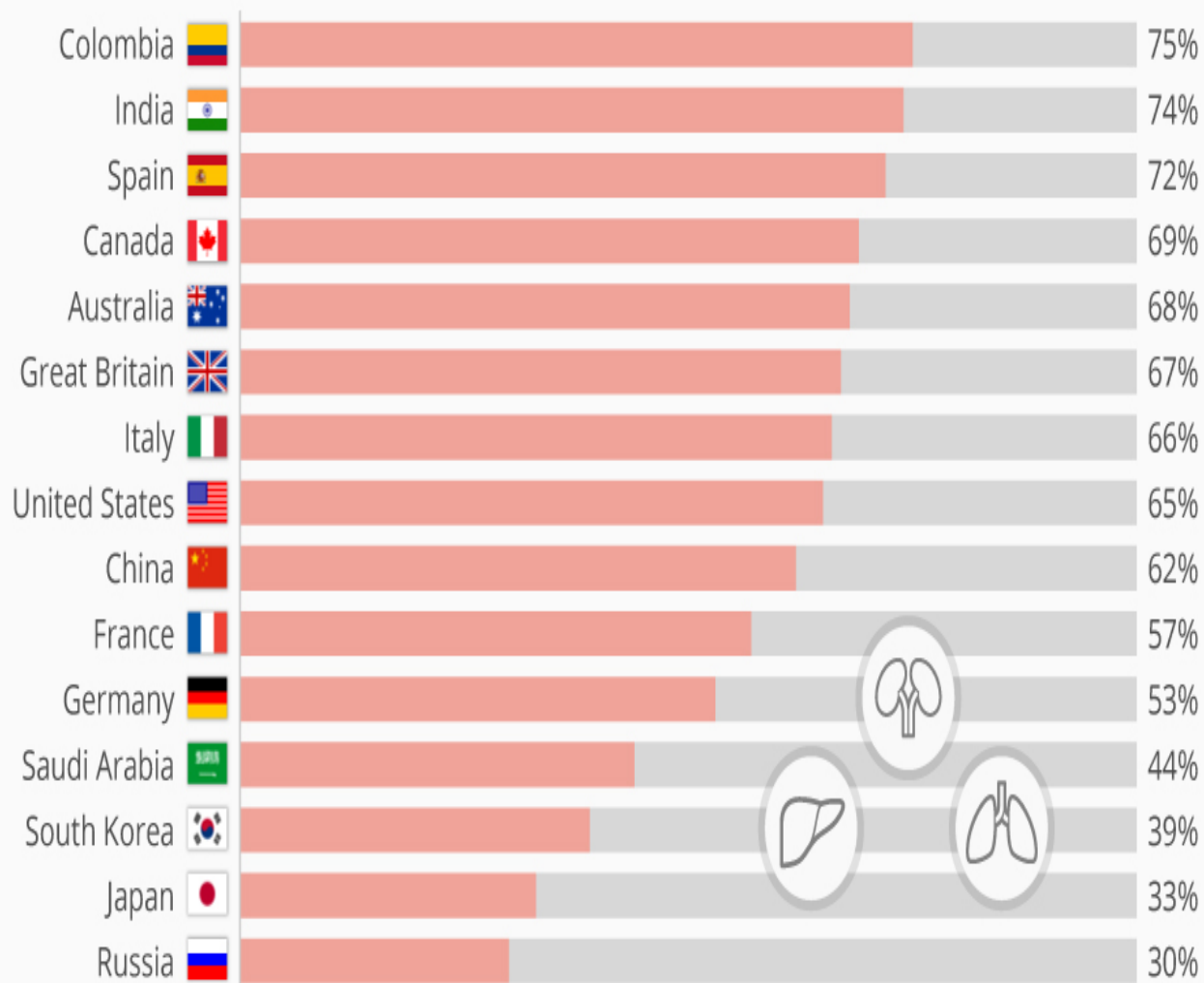
Table 6

Deceased Multi-Organ Donation in India - 2014

State	Population	No. of Donors	Organ Donation Rate (pmp)
Tamil Nadu	7,21,38,958	136	1.9
Kerala	3,33,87,677	58	1.7
Maharashtra	11,23,72,972	52	0.5
Andhra Pradesh	8,46,65,533	52	0.6
Karnataka	6,11,30,704	39	0.6
Gujarat	6,03,83,626	28	0.5
Delhi-NCR	1,67,53,235	20	1.2
Puducherry	12,44,464	13	10.4
Uttar Pradesh	19,95,81,477	7	0.04
Chandigarh	10,54,686	6	5.7

Organ Donation: Where are the Most People Willing?

% saying in case of sudden death they would allow their organs to be removed to help others



n=23,249 adults online (aged 16-64). Conducted 25 May to 8 June 2018.

Selected countries.



@StatistaCharts

Source: Ipsos



Organ Donation In India



boldsky
www.boldsky.com

#MoreToGive

ndtv.com/moretogive

Why India Needs More Organ Donors



4 lakh people die every year waiting for a transplant

 10,000 people

Source: Fortis Organ Retrieval & Transplant