

# Chapter – 5

## Counseling in Different set- up

Dr. Praveenkumar Kulkarni

## Marriage counseling / ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Marriage is a special contract of a permanent union between a man and a woman entered in accordance with law for the establishment of conjugal and family life.
- It is the foundation of the family and an inviolable social institution whose nature, consequences, and incidents are governed by law and not subject to stipulation.
- ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.
- ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನಶೀಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

- Marriage counseling is often short term.
- Marriage counseling typically includes both partners, but sometimes one partner chooses to work with a therapist alone.
- The specific treatment plan depends on the situation.
- Differences and conflicts are a part and parcel of married life, be it a love or an arranged marriage.
- However, if it reaches a stage where the couple is finding it hard to cope, it can strain and even break the relationship.

- ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಾಗಿದೆ.
- ಮದುವೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಪಾಲುದಾರರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಪಾಲುದಾರ ಚಿಕಿತ್ಸಕನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿವಾಹವಾಗಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಗಳು ವಿವಾಹಿತ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ.
- ಇದು ದಂಪತಿಗಳು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ಅದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುರಿಯಬಹುದು.

- Therefore, it's important to deal with issues before it assumes alarming proportions.
- Marital counselling helps address these issues, and along the way it can provide direction for the couple to better cope with conflict.
- A couple must consider marital counselling when it becomes difficult for them to resolve differences among themselves.

- ಆದ್ದರಿಂದ, ಆತಂಕಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ವೈವಾಹಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇದು ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ತಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ದಂಪತಿಗಳು ವೈವಾಹಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

## PURPOSE OF MARITAL COUNSELING

### ವೈವಾಹಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- To strengthen their bounds and gain better understanding of each other.
- To help couples in all types of intimate relationships.
- To help couples who plan to get married.
- ಅವರ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
- ಮದುವೆಯಾಗಲು ಯೋಚಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು

# The Strategy / ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ

- Develop rapport with the couple.
- Enable the spouse to identify the problem. Discuss with them about its negative impact on their relationship.
- Enable spouses to understand the causes of the problem. Sometimes, the causes can be outside the marital unit.
- ದಂಪತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ಅವರ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಅದರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣಗಳು ವೈವಾಹಿಕ ಘಟಕದ ಹೊರಗೆ ಇರಬಹುದು.

- Point out how the inability to handle everyday stress in running a family spoils relationship between the husband and wife.
- Enable the couple to communicate their thoughts and feelings in your presence. Restore their interaction with one another.
- Enable them to develop empathy for one another. Rekindle the love and concern they would have had in the beginning of their marital life.
- Help them to find out their family stressors and teach them stress management techniques.

- ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯು ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ.
- ಪರಸ್ಪರರೊಂದಿಗಿನ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಿ.
- ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿ.
- ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

- Work on the important areas in marital relationship, such as relationship, sexual relationship, fidelity, affection, leadership, responsibilities towards one another and mutual support.
- Give them 'Homework' before they come for the next session.
- Strengthen the support system within the family (family elders) and outside the family (neighborhood).
- Enable them not only to resolve problems, but also to learn problem solving skills. This will help them in the future to handle their problems by themselves, instead of relying on external help.

- ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಸಂಬಂಧ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ, ನಿಷ್ಠೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ನಾಯಕತ್ವ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮುಂದಿನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ 'ಮನೆ ಕೆಲಸ' ನೀಡಿ.
- ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ (ಕುಟುಂಬ ಹಿರಿಯರು) ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗೆ (ನೆರೆಹೊರೆ) ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹ ಅವರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಬದಲು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



# Pre-marital Counselling

- Premarital counseling is a specialized type of therapy that helps couples prepare for marriage.
  - By participating in premarital counseling prior to their wedding, couples can begin to build a healthy, strong relationship that helps provide a healthier foundation for their union.
  - Premarital counseling can help couples of any gender, race, or religion identify and address potential areas of conflict in their relationship.
- ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದಂಪತಿಗಳು ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
  - ತಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ದಂಪತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಅದು ಅವರ ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
  - ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗ, ಜನಾಂಗ, ಅಥವಾ ಧರ್ಮದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- Young people need orientation before they get married.
- Many problems in marriage and, later on, in family life can be traced to the unrealistic expectations and distorted opinions the couple would have entertained before marriage.

- ಯುವಕರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬೇಕು.

# ***Goals and Objectives of Premarital Counseling***

- Change the view of the relationship
- Understand how cultural issues affect a relationship
- Eliminate dysfunctional behavior
- Improve communication
- Identify strengths
- Decrease emotional isolation and avoidance
- ಸಂಬಂಧದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು.
- ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

**Common Issues Addressed in Premarital Counseling**  
**ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**

- Conflict resolution
- Communication
- Define marital expectations and beliefs
- Personal values
- Finances
- Family
- Sex and intimacy
- ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ
- ಸಂವಹನ
- ವೈವಾಹಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು
- ಹಣಕಾಸು ನಿವ್ವಣೆಯಲ್ಲಿ
- ಕುಟುಂಬ ಅಥೈಸ್ ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ

## ***Benefits of Premarital Counselling*** ***ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು***

- Helps to build and strengthen conflict resolution skills
- Identifies issues early
- Helps to couples avoid toxic resentment
- Reduces fears about the permanence of the marriage
- ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿಷಕಾರಿ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದಾಂಪತ್ಯದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

# The Strategy / ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ

- Make the clients understand the goals and purpose of marriage in realistic terms.
  - Make them aware of their own unrealistic expectations, immature thinking pattern, inappropriate attitudes, which they would have learnt from their own parents or from mass media.
  - Train them in skills of interpersonal relationship, communication and problem solving.
  - Help them recognize their roles and duties towards one another and also towards their parents and in-laws.
- ಅಧಿ್ಯ ವಿವಾಹದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದೇಶವನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
  - ಅಧಿ್ಯ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪೋಷಕರಿಂದ ಅಥವಾ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಕಲಿತ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಅಪಕ್ವವಾದ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ, ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
  - ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.
  - ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಅವರ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

- Make them understand the physiological and biological dimensions of sexual relationship and its significance in marriage.
- Remove their ignorance, fear, guilt, aversion or anxiety about sexual relationship and the associated problems, such as impotence and frigidity.
- Impress upon them the importance of building a family with children.
- Highlight the importance of small family norm for our country and indicate the various possibilities and methods of planning a family.

- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅವರ ಅಜ್ಞಾನ, ಭಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಿಸಿ.
- ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

## Counselling in Domestic violence ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Domestic violence can be broadly defined as a pattern of abusive behaviors by one or both partners in an intimate relationship such as marriage, dating, family, friends or cohabitation
- It is the establishment of control and fear in a relationship through violence and other forms of abuse.
- The violence may involve physical abuse, sexual assault and threats.
- The abuser tortures and controls the victim by calculated threats, intimidation, and physical violence.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಮದುವೆ, ಡೇಟಿಂಗ್, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಹವಾಸದಂತಹ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲುದಾರರು ನಿಂದನೀಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.
- ಇದು ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ನಿಂದನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
- ಹಿಂಸಾಚಾರವು ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ನಿಂದನೆ ಮಾಡುವವನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಬೆದರಿಕೆಗಳು, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಬಲಿಪೆಶುವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.



- Domestic violence is a **CRIME** and you must seek help.

- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.



# Definitions

- Domestic violence is defined by Section 3 of the Act as "any act, omission or commission or conduct of the respondent shall constitute domestic violence in case it:
  - harms or injures or endangers the health, safety, life, limb or well-being, whether mental or physical, of the aggrieved person or tends to do so and includes causing physical abuse, sexual abuse, verbal and emotional abuse and economic abuse; or
  - harasses, harms, injures or endangers the aggrieved person with a view to coerce her or any other person related to her to meet any unlawful demand for any dowry or other property or valuable security; or
  - has the effect of threatening the aggrieved person or any person related to her by any conduct mentioned in clause (a) or clause (b); or
  - otherwise injures or causes harm, whether physical or mental, to the aggrieved person."
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಕಾಯಿದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ 3 ರಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ "ಯಾವುದೇ ಕೃತ್ಯ, ಲೋಪ ನಡವಳಿಕೆಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವಾಗಿದ್ದರೆ:
  - ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಜೀವನ, ಅಂಗ ಅಥವಾ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಂದನೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅಥವಾ
  - ಯಾವುದೇ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಸಿ ಅಥವಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅವಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ, ಹಾನಿ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಅಪಾಯ; ಅಥವಾ
  - ಷರತ್ತು (ಎ) ಅಥವಾ ಷರತ್ತು (ಬಿ) ನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಅಥವಾ
  - ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. "

# Types of domestic violence include:

- Physical abuse (section 2(o) and 2(h)(i)(B) and (D))
- Psychological abuse (section 2(q))
- Financial control or restriction (section 2(q))
- Intimidation (section 2(k))
- Harassment (section 2(h))
- Passive abuse (section 2(k) and (q))
- ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳ (ವಿಭಾಗ 2 (ಒ) ಮತ್ತು 2 (ಎಚ್) (ಐ) (ಬಿ) ಮತ್ತು (ಡಿ))
- ಮಾನಸಿಕ ಕಿರುಕುಳ (ವಿಭಾಗ 2 (q))
- ಹಣಕಾಸು ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧ (ವಿಭಾಗ 2 (q))
- ಬೆದರಿಕೆ (ವಿಭಾಗ 2 (ಕೆ))
- ಕಿರುಕುಳ (ವಿಭಾಗ 2 (ಗಂ))
- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ನಿಂದನೆ (ವಿಭಾಗ 2 (ಕೆ) ಮತ್ತು (q))

WHO reported few factors that are associated with increased risk of experiencing intimate partner violence, which include

1. Low educational qualification,
  2. Exposure to violence between parents,
  3. Abuse during childhood,
  4. Attitudes to accept violence and
  5. Gender inequality.
- ಕಡಿಮೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ,
  - ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
  - ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂದನೆ,
  - ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು
  - ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ.

## ನಿಜಾಂಶಗಳು

- Every third women, since the age of 15, has faced domestic violence of various forms in the country, reported the National Family Health Survey (NFHS-4),
- 27 per cent of women have experienced physical violence since the age 15 in India.
- Domestic violence cases, where women reported physical abuse in rural and urban areas, were at 29 per cent and 23 percent, respectively.
- 31 per cent of married women have experienced physical, sexual, or emotional violence by their spouses.
- 83 per cent reported their present husbands as perpetrators of the violence.
- ಪ್ರತಿ ಮೂರನೇ ಮಹಿಳೆಯರು, 15 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ, ದೇಶದಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ (ಎನ್‌ಎಫ್‌ಹೆಚ್‌ಎಸ್ -4) ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ 15 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 27 ಪ್ರತಿಶತ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 29 ಮತ್ತು 23 ರಷ್ಟಿದೆ.
- 31 ರಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- 83 ರಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Listen attentively.
  - Treat your clients and their families with respect.
  - Avoid giving advice; rather help clients work through issues and to make their own decisions with your help.
  - Help your clients focus on issues where they can achieve positive changes, rather than being overwhelmed by their problems.
  - Do not minimize you clients' problems.
  - The immediate safety of your client and your own safety should be your first priority.
- ಗಮನದಿಂದ ಆಲಿಸಿ.
  - ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ; ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
  - ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥಿ ಗೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಳುಗುವ ಬದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
  - ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
  - ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಥಿ ತಕ್ಷಣದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸುರಕ್ಷತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

- Check if your client is in need of immediate medical attention.
- Reaffirm confidentiality.
- Give your client time to talk about her situation and to show her emotions.
- Assist your client to focus on her most important problem.
- Help your client explore the effect that her partners violent behavior has on her.

- ನಿಮ್ಮ ಅಧಿ್ ತಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಧಿ್ ಅವಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಮಯ ನೀಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಧಿ್ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ತನ್ನ ಪಾಲುದಾರರ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಅಧಿ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

# HIV counseling

- HIV and AIDS counseling is an active process of communication and dialogue between a trained counselor and the client who presents with problems related to HIV or AIDS and in a view to assist the client to deal with these problems adequately and appropriately.



# History

- In 1986, the first known case of HIV was diagnosed by Dr. Suniti Solomon and her student Dr. Sellappan Nirmala amongst female sex workers in Chennai, Tamil Nadu.
- By 1987, about 135 more cases came to light. Among these 14 had already progressed to AIDS.
- As per UNDP's 2010 report, India had 2.395 million people living with HIV at the end of 2009.
- In 2017, 79% of people living with HIV were aware of their status, of whom 56% were on antiretroviral treatment (ART).

# Objective of HIV Counselling

- To improve the patient's understanding about the disease and its management
- To improve the medication adherence behavior and improved therapeutic outcomes
- To adopt healthy lifestyles
- To improve the quality of life

# Types of HIV counselling

- Before doing the test (pre-test)
- After the test (post-test)
- Crisis counselling.
- Faithfulness counselling.

# PRE-TEST COUNSELLING

- To assess reasons for test to be done
- To evaluate knowledge of the client in issues concerning HIV infection and AIDS, eg. "window period", risk behaviors, mode of spread etc.
- Assessment of risk behaviors including the last possible exposure to the virus.
- Evaluation of various psychological reactions in view to prepare patient for the outcome of the test.
- the procedures of the test, how result to be given, implication of test results and plan while waiting for the result such as discussion with spouse, informing family members etc.

# HIV POST-TEST COUSSELLING

- Post-test counseling should ideally be done by the same counsellor who did the pre-test counselling. This should cover negative, positive and indeterminate results.
- Informing the client about the result
- It is important that the result of the test, whether it is positive or negative, it has to be given to person.
- The results should only be given if the counsellor has proof (a laboratory report) in front of client.
- HIV positive patients should be allowed time to adjust to their diagnosis.
- Counselling support should be available to the patient in the weeks and months following the positive test results.

# Child counselling

- Child counselling is a type of therapy that focuses on young children, teens, and adolescents with one or more mental illnesses.
- It also provides aid to youths, who have experienced trauma, and/or who are experiencing a dysfunctional or stressful home environment.
- Vast advances in information technology have exposed children to various situations and also made us aware of every possible harm that can come to them, giving us insight into the level of complexity that children face today in negotiating every type of developmental milestone.

- Children are faced with violence and sexually explicit images through television, videos, and the internet that children fifty years ago never dreamed of seeing.
- Children are being exploited sexually through child pornography.
- Problems of children:
  - Behavioural and conduct disorders
  - Emotional problems
  - School-related issues
  - Self-harming practices
  - Sexual abuse

# THERAPEUTIC ACTIVITIES

- Art
- Music
- Biblio therapy
- Storytelling
- Cognitive-Behavior Therapy  
(CBT)
- Mindfulness



# Objectives

- to help children to recognize their strengths, and identify the resources available to help them overcome problems and make healthy decisions.
- To help children solve a problem and develop problem solving skills.
- To help children through an emotionally difficult time by building resilience and teaching coping skills
- To help the child develop skills to live positively with their current situation as it is realistic that some situations may not change soon or ever (e.g. death of a parent, bullies at school, low income, etc.)

# CHILD COUNSELLING IS

- Establishing relationships with children that are helpful
- Helping children tell their story
- Listening to children with all your attention
- Giving children correct and appropriate information
- Helping children make informed decisions
- Helping children to recognize and build on their strengths
- Helping children develop a positive attitude towards life
- Having conversations with a purpose
- Referring when situation requires therapy

# Counselling with substance abuse, alcohol, drug related cases

- Substance abuse refers to the harmful or hazardous use of psychoactive substances, including alcohol and illicit drugs.
- Psychoactive substance use can lead to dependence syndrome - a cluster of behavioural, cognitive, and physiological phenomena that develop after repeated substance use and that typically include a strong desire to take the drug, difficulties in controlling its use, persisting in its use despite harmful consequences, a higher priority given to drug use than to other activities and obligations, increased tolerance, and sometimes a physical withdrawal state.

# WHO - ASSIST

- Tobacco products (cigarettes, chewing tobacco, cigars, etc.)
- Alcoholic beverages (beer, wine, spirits, etc.)
- Cannabis (marijuana, pot, grass, hash, etc.)
- Cocaine (coke, crack, etc.)
- Amphetamine type stimulants (speed, diet pills, ecstasy, etc.)
- Inhalants (nitrous, glue, petrol, paint thinner, etc.)
- Sedatives or Sleeping Pills (Valium, Serepax, Rohypnol, etc.)
- Hallucinogens (LSD, acid, mushrooms, PCP, Special K, etc.)
- Opioids (heroin, morphine, methadone, codeine, etc.)
- Other - specify

# Commonly Abused Drugs

- The following substances are generally used by street children.
  - 1. Inhalants.
  - 2. Solvents.
  - 3. Rugby (glue).
  - 4. Cough syrups.
  - 5. Marijuana and shabu.
  - 6. Nail varnish.
  - 7. Cocaine.
  - 8. Alcohol.
  - 9. Tobacco.
  - 10. Tablets.
  - 11. Injection.
  - 12. Opium.
  - 13. Cannabis (bhang, charas and ganja).
  - 14. Heroin (smack, brown sugar).
  - 15. Opioids.

# Applicable therapy

- Cognitive Behavioral Therapy
- Dialectical Behavior Therapy
- The Matrix Model
- Motivational Enhancement Therapy
- Community Reinforcement
- Family Behavior Therapy
- Multisystemic Family Therapy
- Multidimensional Family Therapy
- Yoga, Meditation and Mindfulness
- Music Therapy
- Art Therapy

# An addiction counselor's role is to:

- Conduct substance abuse evaluations and general assessments.
- Provide unbiased emotional support for individuals throughout a treatment program.
- Conduct one-on-one, couples, and family therapy sessions to get to the root of the addiction.
- Provide psycho-education.
- Facilitate process groups and group exercises.
- Administer periodic drug and alcohol tests.
- Develop a specialized plan for treatment based on your individual needs and goals.
- Help you create an aftercare plan based on care available in your area.

# Geriatric Counselling

- The physical and cognitive limitations related to the process of aging can make daily life challenging for many seniors as they get older.
- This is especially true for individuals who are accustomed to caring for themselves, and maintaining their own independence.



- Geriatric Counselors provide physical and psychological assessment services for older adults, along with counseling, direct care, treatment for mental health issues, and assistance with problems interfering with a senior's quality of life.
- They often specialize in the identification and resolution of issues common to seniors residing in long term care and assisted living facilities, and work closely with staff responsible for providing skilled nursing care.



# LIFE CHANGES

IT KEEPS ON CHANGING AS YOU GROW UP

Photo by VinodChandar



When you were a Neonate,

Photo by keon\_photos



# AN INFANT

Photo by VinodChandar



# AN ADOLESCENT,

Photo by Amir Kuchovic



# YOUTH

Photo by Federico Ravassard



# LATE YOUTH

Photo by sim capnes



# MIDDLE AGED

Photo by p-marshall (was\_jo\_h)



# IN EARLY OLD AGE

Photo by Stuck in Customs



# OLD AGE

Photo by NRK\_P3

Photo by NRK\_P3



# LATE OLD AGE

# Statistics

- According to Population Census 2011 there are nearly 104 million elderly persons (aged 60 years or above) in India; 53 million females and 51 million males.
- As regards rural and urban areas, 71% of elderly population resides in rural areas while 29 % is in urban areas.
- Abrupt

## HEALTHPROBLEMS OF THE AGED

- Physical problem
- Psychological problems
- Social problem
- Economical

# Counselling in crises and disaster

- Crisis counseling is not psychotherapy.
- Crisis intervention is focused on minimizing the stress of the event, providing emotional support and improving the individual's coping strategies.
- Like psychotherapy, crisis counseling involves assessment, planning and treatment, but the scope of is generally much more specific.
- Crises or disaster is a perception or experiencing of an event or situation as an intolerable difficulty that exceeds the person's current resources and coping mechanisms.

- A crisis refers not just to a traumatic event or experience, but to an individual's response to the situation.
- Crisis counselling is to help an individual to restore some sense of control and mastery after a crisis event or disaster.
- Crisis counseling is generally lasting for a period of no longer than a few weeks, although the effects may become long-lasting.

# Responses during crises and disaster

- Cognitive response:
  - blame themselves or others for the trauma.
  - disoriented, becomes hypersensitive or confused, has poor concentration, uncertainty, and poor troubleshooting.
- Physical responses :
  - increased heart rate, tremors, dizziness, weakness, chills, headaches, vomiting, shock, fainting, sweating, and fatigue.
- Emotional responses :
  - The person may experiences apathy, depression, irritability, anxiety, panic, helplessness, hopelessness, anger, fear, guilt, and denial. Behavioral response
  - Difficulty eating and/or sleeping, conflicts with others, withdrawal from social situations, and lack of interest in social activities. Signs of crisis.



# Objectives

- To ensure safety and promote overall stability
- To provide emotional support for the individual.
- To solve problem and assists individuals in obtaining available resources.
- To restore equilibrium to their bio-psychosocial functioning and to minimize the potential for long- term psychological trauma.

# Elements of Crisis Counselling

- Assessing the Situation
  - The first part of crisis counseling involves assessing the client's current situation.
  - This involves listening to the client, asking questions and determining what the individual needs to cope effectively with the crisis.
  - During this time, the crisis counseling provider needs to define the problem while at the same time acting as a source of empathy, acceptance and support. Ensure client safety, both physically and psychologically.

- Education
  - People who are experiencing a crisis need information about their current condition and the steps they can take to minimize the damage.
- Offering Support
  - providing support, stabilization and resources.
  - Active listening.
  - Nonjudgmental support during a crisis can help reduce stress improve coping.
  - Develop a brief dependency on supportive people.
  - Unlike unhealthy dependencies, these relationships help the individual become stronger and more independent.
- Developing Coping Skills
  - Helping clients develop coping skills to deal with the immediate crisis.
  - Helping the client explore different solutions to the problem.
  - Practicing stress reduction techniques.
  - Encouraging positive thinking.