

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ (ಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಾಧ್ಯಮ, ಐಪಾಡ್, ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಿದು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5ರಿಂದ 10 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧ್ವನಿಯ ನಿಖರ ಮೂಲ, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು- ಆನಂದಿಸುವುದು, ಸರಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಆಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಸಾಧನಗಳು, ವಾಹನಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅವಾಯ ಸೂಚಕ ಹಾಗೂ ಹರಾತ್ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗಲು ಈ ಥೆರಪಿ ಸಹಕಾರಿ.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಹರಿದು ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕ (ಗ್ರಾಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಜರ್ನಲ್) ವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
- ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರವಾಸ, ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರವಾಸ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆ. ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ, ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳು ನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕೈತೋಟ, ಕಸೂತಿ, ಪದಬಂಧ, ಹೊಸಪಾಕ, ಗೃಹಾಲಂಕಾರಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಬದುಕನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು

ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ನಾವು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಾದ ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮದುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಸೂಯೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥಸೇವೆ, ಸಹಾಯ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಿಷ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಧ್ಯಾ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬೇಡ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಲಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆಯವರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬೇಡ. ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
- ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಪ್ತಗಿರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9845133229

