

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

विपत्ति पुनर्उत्थान (रिकभरी) संसाधन

यहाँ-र-अहिले (here-and-now) अभ्यासले बलियो भावनाहरूको प्रबन्ध

यी अभ्यासहरूले बलियो भावना प्रबन्ध गर्न र अत्यधिक भावनाहरूको सामना गर्न विभिन्न तरिकाहरू प्रदान गर्दछन्, विशेषगरी जब तपाईं महसूस गर्नुहुन्छ कि तपाईं विगतमा भएका चीजहरूमा वा भविष्यमा हुनसक्ने चीजहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न धेरै समय खर्च गर्दै हुनुहुन्छ।

यहाँ-र-अहिले अभ्यासको औचित्य

यहाँ-र-अहिले अभ्यासहरूले तपाईंलाई भारी विचार वा भावनाहरूको सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ, र तपाईं थप नियन्त्रणमा रहेको अनुभूति गर्न मद्दत गर्दछ।

तिनीहरूले अतीत वा भविष्यको बारेमा चिन्ताजनक विचारहरूको सट्टा तपाईंको वरपरको वातावरणमा - यहाँ र अहिले - तपाईंको दिमाग केन्द्रित गरेर काम गर्दछ। त्यसपछि, तिनीहरूले तपाईंलाई थप दुःखी महसूस गराउने असहयोगी विचारहरूको चक्र तोड्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईं यी अभ्यासहरू कुनै पनि समय र कहीं पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यहाँ-र-अहिले अभ्यासहरूमध्ये कुनै एक अभ्यास गर्नुहोस्

यहाँ-र-अहिले अभ्यास गर्दा, तपाईंले कति राम्रो गरिरहनुभएको छ वा तपाईंले यो 'सही' गरिरहनुभएको छ कि छैन भनेर निर्णय गर्नबाट जोगिनुहोस् (जस्तै, विगत वा भविष्यको निरन्तरको सोचहरूमा आफैलाई धिकार्ने)। बरू, अतीत वा भविष्यको सट्टा, तपाईंको वरिपरि के भइरहेको छ भन्नेमा र वर्तमानमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। तपाईंले सुरू गर्नुअघि, तपाईंको डिस्ट्रेस अर्थात् संकट स्केल (SUDS) को व्यक्तिपरक एकाइहरू लेख्नुहोस्।

पूर्णरूपमा आराम											पूर्णतया तनावग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

तलको यहाँ-र-अहिले अभ्यासमध्ये कुनै एक अभ्यास गर्नुहोस् तपाईंले आफूलाई बढी सहज लाग्ने कुनै पनि रोज्न सक्नुहुन्छ।

विपत्ति मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

5, 4, 3, 2, 1 अभ्यासका लागि निर्देशनहरू

केही सास लिनुहोस्, भित्र... र बाहिर...
तपाईंले आफ्नो वरिपरि देख्नु र सुन्न सक्ने सबै विभिन्न चीजहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।
अब, तपाईंले देख्नु सक्ने 5 चीजहरूको नाम भन्नुहोस्। तपाईंले यो ठूलो स्वरमा भन्नु पर्दैन,
केवल मनमनै भने हुन्छ।
अब, तपाईंले सुन्न सक्ने 4 चीजहरूको नाम भन्नुहोस्... 3 चीजहरू तपाईंले छुन वा महसुस
गर्न सक्ने...
2 चीजहरू जुन तपाईंले सुँघ्न सक्नुहुन्छ। र, अन्तमा, तपाईं जहाँ हुनुहुन्छ त्यसबारे
तपाईंलाई मनपर्ने 1 वटा कुरा।
तपाईंले के याद गर्नुभयो?

ध्यान दिने अभ्यासको लागि निर्देशन

आफ्नो वरपरका वस्तुहरूमा ध्यान दिनुहोस्। जब तपाईं यो गरिरहनु बेलामा, तपाईंका
विचारहरू वा के भइरहेको छ भनेर विश्लेषण नगर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
हालको क्षणमा तपाईंको वातावरणका चीजहरूमा ध्यान दिनुहोस् र त्यसपछि अर्को चीजमा
जानुहोस् ...
तपाईं बसिरहनुभएको कुर्सिलाई ध्यान दिनुहोस्, रंग, बनावट र यसको आकारमा ध्यान
दिनुहोस् ...
कुर्सिमा बस्दा कस्तो अनुभव हुन्छ ? यो नरम वा कडा के छ?
तपाईंले आफ्नो शरीरसंग यसले कहाँ छोएको चाल पाउनु हुन्छ?

तपाईंले माथिको अभ्यासहरूमध्ये एउटा अभ्यास गरिसकेपछि, तपाईं कस्तो
महसुस गर्नुहुन्छ भन्नेबारे सोच्नुहोस् र तपाईंको SUDS लाई पुनः मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

पूर्णरूपमा आराम										पूर्णतया तनावग्रस्त
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

नियमित अभ्यास गर्नुहोस्

हप्ताभर अभ्यास गर्नको लागि एक अभ्यास छनोट गर्नुहोस्।

जब तपाईं शान्त महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, केही गोपनीयता छ, र अभ्यास गर्न पर्याप्त समय
छ भने नयाँ सीपको अभ्यास गर्नु उत्तम हुन्छ। त्यसपछि, जब तपाईं विश्वस्त हुनुहुन्छ कि
तपाईं यसमा पूर्णता हासिल गर्नुभयो, तपाईं त्यस्तो समयमा यहाँ-र-अहिले व्यायाम प्रयास
गर्न सक्नुहुन्छ जब तपाईं तनाव महसुस गर्दै हुनुहुन्छ, वा विगतमा भएका चीजहरूमा
ध्यान केन्द्रित गर्दै वा भविष्यका सम्भावित चीजहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै हुनुहुन्छ।