

डॉ. चंद्रशेखर आ. हळिंगळे.

MBBS. DPM. (SION & KEM Hospital, Mumbai)

मनोविकार, लैंगिक समस्या व
व्यसनमुक्ती तज्ञ.

निर्मल हॉस्पिटल व व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज
शिवाजी स्टेडीयम जवळ स्टेशन रोड मिरज.

Phone: (0233)2226050, 2225060, 9922646566



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.



दारु तंबाखू, सिगरेट, गुटखा, मिश्री व्यसनमुक्तीसाठी उपचार

पेशंटला नातेवाईकांशिवाय अॅडमिट करण्याची सोय.

निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, स्टेशन रोड, मिरज. Mo. 099 22 64 65 66, (0233) 2226050.

द्वारु

तंबाखू, गुटखा, सिगरेट, व्यसनमुक्ती
सलुसागि गुरुगुरुगुरु लुपलुपु
संबंधितरुपु वेशंठि दारुलुसुलुलुपु व्यसनमुक्ती

निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, स्टेशन रोड, मिरज. Mo. 099 22 64 65 66, (0233) 2226050.

उपलब्ध सुविधा

- मनोविकार- चिंतारोग, नैराश्य, उदासिनता, भयगंड, छिन्न मानस, उन्माद, मंत्रचाळेपणा इ.
- व्यसनमुक्ती-दारु, तंबाखू, सिगरेट, गुटखा, मावा इ.
- लैंगिक समस्या (सेक्स)-स्वप्नदोष, हस्तमैथुन, नपुंसकत्व, शीघ्रपतन, अशक्तपणा, इ.
- बालसमस्या मार्गदर्शन - उदा. अतीचंचलता, मतीमंदपणा, झोपेत लघवी करणे इ.
- स्मृतिभ्रंश - वृद्धांचा विसरभोळेपणा इ.
- बुध्यांक व स्मृती परिक्षण(IQ Test)
- मॅट्रु आलेख परिक्षण(EEG)
- तणावमुक्ती कार्यशाळा(Stress Management),
- संमोहन उपचार(हिप्नॉटिझम)
- बुध्दी चिकित्सा व मार्गदर्शन

सौलभ्यगण

- मनुसुलुविकार
- चिंठारुलुग
- लुदुसुलुनत
- चिकुमुकुलु सलुसुलु लुपलुलु
- बुदुधुलुलुलुलुलु
- तलु नुलुलु
- अठु चंठलुत
- नुदुदुलुलु लुलुलुलुलुलुलु
- लुलुगुलु सलुसुलु
- फुलुलु
- लुदुलुलु लुदुधुलुलुलुलुलुलु
- संलुलुलुलु लुपलुलुलु लुलुलुलुलुलुलु

निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र

ಎಂ. ಬಿ. ಬಿ. ಎಸ್., ಡಿ.ಪಿ.ಎಂ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪುಜಾರಿ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಹತ್ತರ, ಸ್ಟೇಶನ್ ರೋಡ್, ಮಿರಜ.

ಫೋನ್ : 0233-2225060, 2226050 ಮೋ. 09922646566

ಓ.ಪಿ.ಡಿ. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ರವಿವಾರ ಬಂದ ಇರುತ್ತದೆ.

वार्धक्य व ताणतणाव





Three Funny Stages Of Life!

Teen Age:

Have Time + Energy – But No Money

Working Age:

Have Money + Energy – But No Time

Old Age:

Have Time + Money – But No Energy

वार्धक्य :-

वार्धक्याचा विचार करताना शरीर व मन या दोन्हीचा विचार करावा लागेल.

शरीर - मनुष्याचे शरीर ज्या उत्क्रांतीतून आजच्या स्थितीला पोहचेल त्या स्थितीचे तीन भाग पडतात.

१. गर्भस्थ भाग.

२. वाढ होण्याचा भाग.

३. वाढ संपून झीज सुरु होते तो भाग.

□ पूर्ण वाढ झालेल्या शरीरात शंभर ट्रिलियन (१ वर १४ शून्य) पेशी असतात.

□ मूल जन्माला आल्यावर ७०% (ट्रिलियन) पेशी तयार असतात.

□ वयाच्या १७-१८ वर्षापर्यंत पेशींची संख्या वाढत जाते. त्यानंतर वाढ थांबते त्याचवेळी वार्धक्य सुरु होते.

मन :-

- ❖ मूल जन्माला येताच मनाच्या कार्याची सुरुवात होते भूक लागली हे समजणं हा मनाच्या कार्याचाच भाग आहे व ते जन्मःताच असते .
- ❖ मूलभूत गरजांच्या जाणिवेपासून पुढे मनाला प्रगल्भता येते ती शिक्षणातून ज्ञानसंपन्नता येते मग त्या ज्ञानाचे वर्गीकरण करता येते बर वाईट ठरवता येते मग इतरांचा विचार सुरु होतो.
- ❖ इतरांचा विचार जेव्हा मन करू लागते तेव्हा तेथे संस्कृतीचा प्रवेश होतो मनाची सर्वोच्च अवस्था म्हणजे आत्मज्ञान होणं .
- ❖ मनाच्या प्रगतीला शारीरिक वयाचं बंधन नसत. मनाची वाढ कोणत्याही वयात होऊ शकते. पण मानचे कार्य मेंदूच्या कार्यावर अवलंबून असते. त्यामुळे मेंदू क्षीण झालं तर मनाची वाढ , हि प्रगती होऊ शकत नाही.
- ❖ मेंदूची वाढ कोणत्याही वयात आणि कितीही होऊ शकते, मग त्यास अडथळा म्हणजे मेंदूची होणारी झीज न्हास होय.

मानसिक वार्धक्य :-

- ❖ ६०-७५/७५-८०/८०-९५ वर्षे . . . कार्यक्षम असणे महत्वाचे .
- ❖ नवीन गोष्टी शिकवण्यात रस कमी.
- ❖ विविध उपभोग घेण्याची इच्छा व क्षमता कमी.
- ❖ सामाजिक जीवनात रस कमी.
- ❖ विचार पद्धती आत्मकेंद्रित स्वरूपाची.
- ❖ जाणीवपूर्वक, बुद्धिपुरस्सर काळजी घेतल्यास आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत कार्यक्षमता टिकविण्यास वाव राहतो.



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.

वार्धक्य (रिग्रेशन / Regression / पिछेहाट)

- ❖ प्रत्येक बाबतीत पिछेहाट .
- ❖ पिछेहाट नैसर्गिक असेल तर वार्धक्य नैसर्गिक ठरते
- ❖ पण शारीरिक किंवा मानसिक आजाराने वार्धक्य असल्यास अकाली वार्धक्य म्हणतात.
- ❖ शारीरिक आजार : पार्किंसन्स , अल्झायमर डिमेंशिया , मधुमेह, रक्तदाब इ .
- ❖ मानसिक आजार : उदासीनता, नैराश्य (मग कोणतेही असो)
- ❖ मनाच्या वार्धक्याची सुरुवात होते.

ताण तणाव नियोजन

तणाव म्हणजे एखाद्या क्रियेवर शरीराने दिलेली प्रतिक्रिया होय.

- ❖ भूतकाळाचा विचार - निराशा.
- ❖ भविष्यकाळ विचार - चिंता / ताण.
- चिंता :- मेलेल्या माणसाला जाळते.
- चिंता :- जिवंत माणसाला जळते.

संकल्पना-

- Desmond Morris तणावाविषयी संकल्पना.
- मनुष्य 10 लाख वर्षांपासून पृथ्वीवर आहे.
- ताण म्हणजे काय?
- एखाद्या क्रियेवर प्रतिक्रिया. उदा. सिंह

जेव्हा अचानक एक सिंह तुमच्या समोर येतो.....



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.



FLIGHT



FIGHT



FRIGHT

शरीरात बदल

- ❖ शरिरात आतून बदल : (ACTH, Steroid) धडधडणे, घाबरणे, सारखे तोंड कोरडे होणे, मानदुखी, डोकेदुखी, स्नायू, लघवी किंवा संडासला जायची इच्छा.
- ❖ बाहेरून : नखे कुरतडणे, बोटे हलवणे, बैचेन असणे, उसासे टाकणे, आठ्या पडणे, भूक कमी, जांभया देणे.
- ❖ केमिकलमुळे : रक्तदाब, शुगर, दमा, पचनाचे विकार, पाठदुखी, डोकेदुखी, लैंगिक समस्या निर्माण होतात.

मन हे रबरासारखे असते

सकारात्मक

हवाहवासा
आनंद होणारा ताण

नकारात्मक

नकोसा
अस्वस्थ करणारा ताण

योग्य प्रमाणात ताण असणे गरजेचे

- ठराविक प्रमाणापर्यंत ताण असणे हे चांगल्या Performance साठी योग्य आहे.
- योग्य प्रमाणात ताण असल्यास अभ्यास व्यवस्थित होणार.
- अतिशय जास्त ताण असल्यास Performance होणार नाही.

Thought (विचार)



Emotion (भावना)

Behavior (कृती)

- आनंदी वाटणे.
- आनंदी होणे.
- आनंदी राहणे.

भावांक (EQ) > बुध्यांक(IQ)



मन



मन

मन

आर्थिक समस्या.

अनुवंशिकता.

सामाजिक कौटुंबिक
समस्या

ताण
तणा
व

याशिवाय छोट्या
छोट्या गोष्टी-

अपेक्षाभंग झाल्यावर

व्यसन, वेळेचे
व्यवस्थापण नसणे

वार्धक्याचे परिणाम :-

शारीरिक

डोके

केस पिकतात , गळतात

डोळे

पापण्यांचे केस गळतात, जंतुसंसर्ग वाढतो, मोतिबिंदू , दृष्टी दोष निर्माण होतात.

नाक

वासाची संवेदना कमी.

तोंड

दात पडतात, हिरड्या खराब होतात, चव कळत नाही .

घसा

स्नायू कमजोर, गिळताना त्रास, ठसका लागतो.

अन्ननलिका

क्षमता कमी, अन्न नीट खाल्ले जात नाही .

जठर

ऍसिड तयार होत नाही, अपचन होते, पोटाचे विकार तयार होतात.

आतडे

पोटाचे विकार, जुलाब किंवा अवरोध होते.

वार्धक्याचे परिणाम :-

शारीरिक

हृदय

स्नायू कमजोर पायाला सूज , हृदयविकाराचा झटका

फुफ्फुस

दमा, खोकला, श्वसनाचे विकार

हाडे

दमा, खोकला, श्वसनाचे विकार

त्वचा

ठिसूळपणा कंबरेचे, गुडघ्याचे विकार, सांध्याचे विकार, मणक्याची झीज .

मेंदू

शांत, स्मरणशक्ती कमी, मेंदूविकार, सीज.

रक्तवाहिन्या

- जाड, कमी रक्ती पुरवठा, हृदय विकार , मेंदू विकार लैंगिक समस्या, मूत्रनलिका, लघवी करण्यास त्रास.

वार्धक्याचे परिणाम :-

मानसिक

❖ मनाची पीछेहाट होते

- विसरभोळेपणा हल्ली शिकलेल्या गोष्टी सुरुवातीला विसरणार लहानपणी शिकलेल्या गोष्टी शेवटी शेवटी विसरणार .

❖ उपभोग नको वाटणे –

- वाचन, संगीत, खेळ, सामाजिक देवाणघेवाण, स्वतःची प्रतिमा जपण्याचा प्रयत्न करतं पण जमत नाही.

- त्यामुळे आणखी टाळतो. राहणीमान टापटीप / व्यवस्थितपण कमी होतो , स्वतःची स्वच्छता, कपड्यांची स्वच्छता कमी होते.

- स्वच्छता राखण्याची शारीरिक क्षमताही 'कमी' होते.

- वयात अनुसरून मनाचा मोठेपणा, औदार्याची भावना नष्ट होते. भविष्याची चिंता वाटून सर्व गोष्टी आपणालाच पाहिजे असे वाटते.

उदा. घरची चावी, कागदपत्रे, सोने वगैरे .

वार्धक्याचे परिणाम :-

मानसिक

- संशय - इतरांबद्दल, आपल्याला नावे ठेवतात, विरुद्ध ठेवतात असे वाटते .
- कारण नसताना नैराश्य होते, ऐकू कमी येणे, दृष्टिदोष असणे मग परिवार कमी नातेवाईकांचे / मित्रांचे निधन.
- धाडसी वृत्ती / आत्मविश्वास कमी त्यामुळे धाडस करण्यास विरोध करतात.

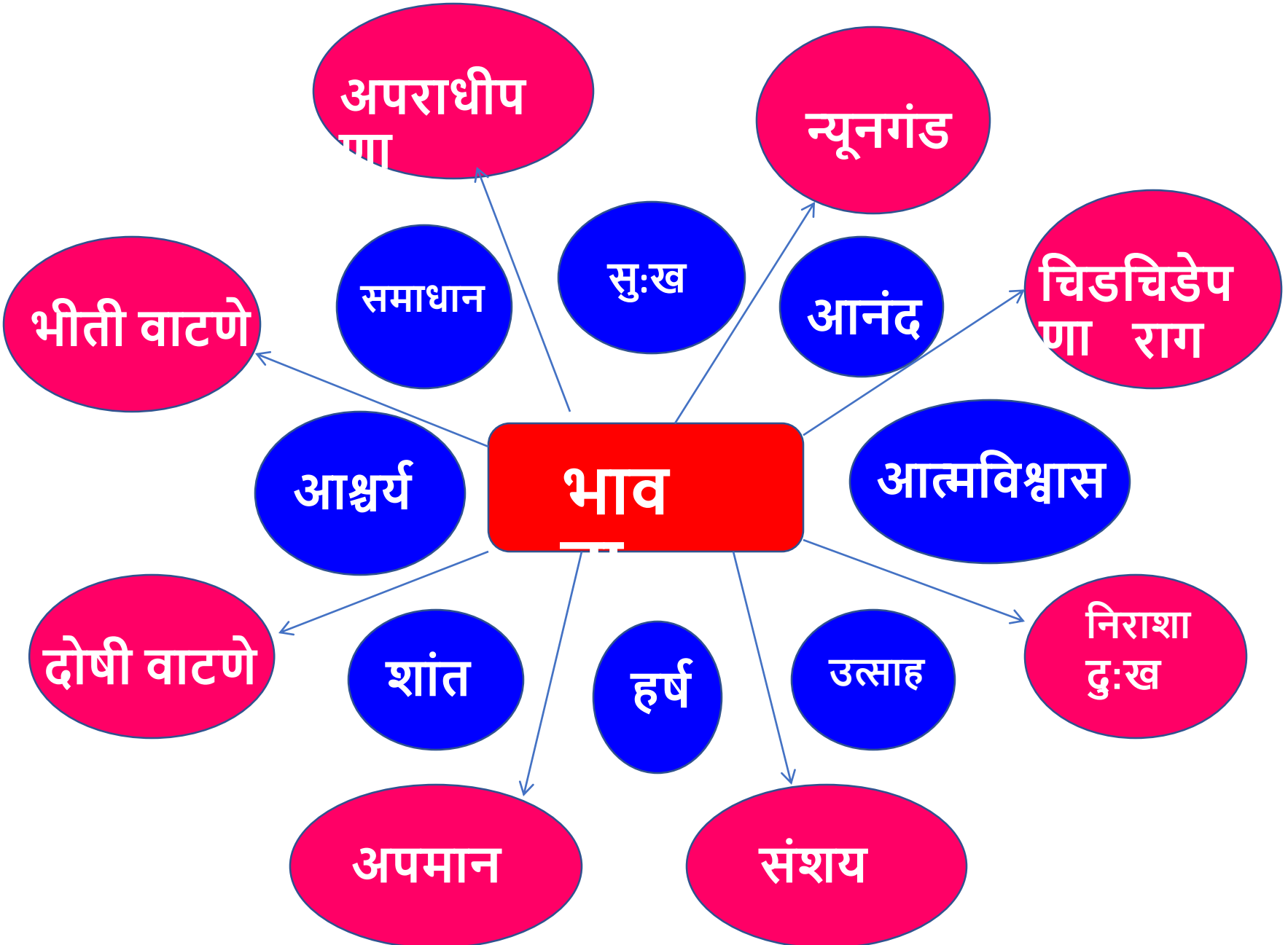
वार्धक्याचे परिणाम :-

मानसिक

- आपल्या भावना प्रकट न करण्याची शक्ती कमी : राग, लोभ, मोह, मत्सर अशा कोणत्याही भावना पटकन मांडतात, आम्ही ज्येष्ठ म्हणून बोलतात त्यामुळे घरातील तरुण मंडळींना राग येतो. वृद्ध नको वाटतात, त्यामुळे वृद्धांचा उत्साह आणखी कमी होतो.

- समाजापासून दूर राहणे, बाहेर न जाणे - हात पाय दुखतील, शारीरिक इजा होईल वगैरे.

- घरी एकटेपणा नको वाटतो, भीती वाटते ? मग काहो झाले तर काय करू असे वाटते.



Bull Fighting



Bull Fighting

❖ Exaggeration

❖ Lie

❖ Nonsense self talk – बेकार / गरज नसलेले.

ताण तणाव

नियोजन

- उद्देश- 1. कोणत्याही परिस्थितीत मी खंबीर राहणार.
2. मी नेहमी प्रसन्न / आनंदी राहणार.
3. मी नेहमी योग्य विचार / सुसंगत विचार करणार.
4. वाईट / नाराजी प्रसंगावर मी मात करणार.

कठीण प्रसंगी कसे राहिले पाहिजे....

1. Enthusiastic –

3. Cheerful, Happy

2. Self Confidence -

4. Sense of humour

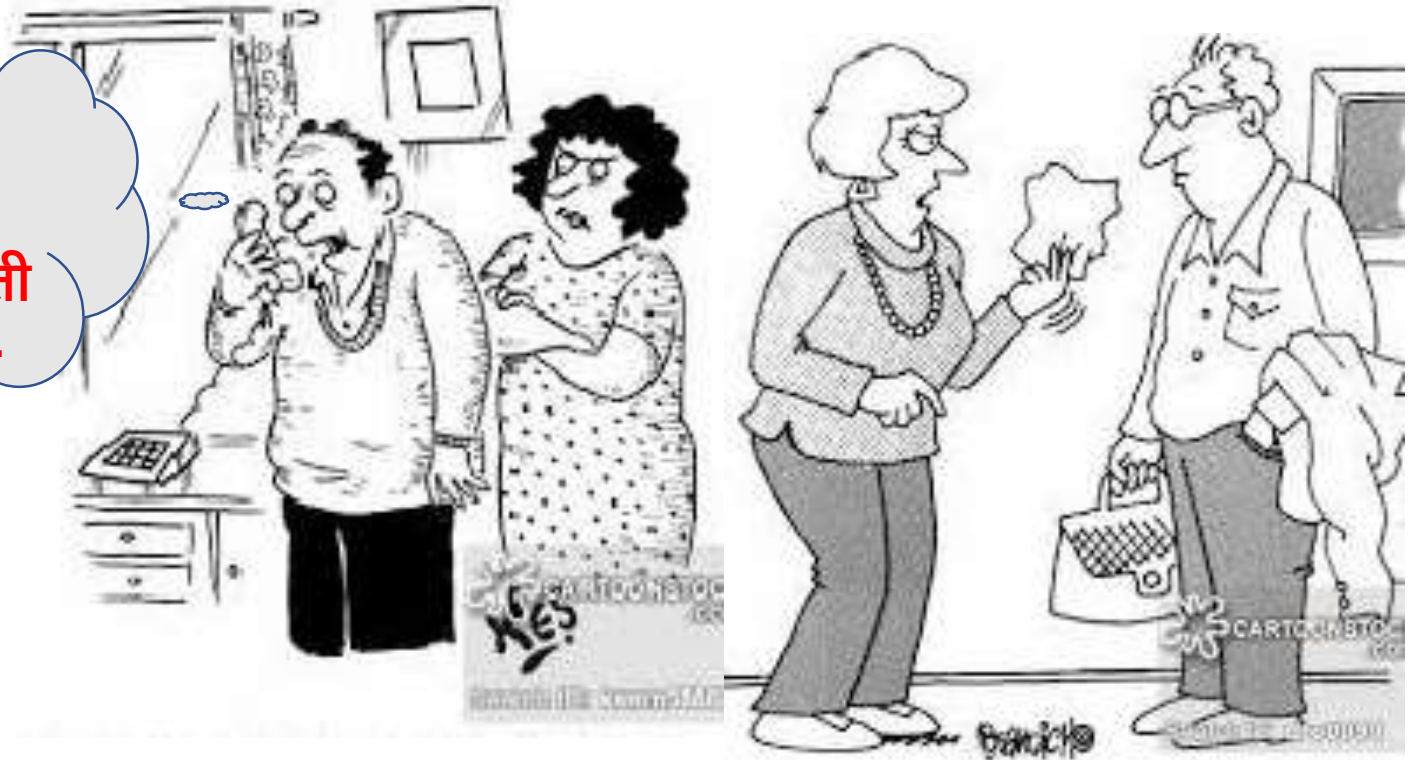
तुमच्या मुलाने तुमच्या हातात मार्कलिस्ट दिले त्यात त्याला कमी मार्क मिळाले तेव्हा तुम्हाला काय वाटेल

?



मी दिवसभर पेशंट, हॉस्पिटलमध्ये मग्न असतो बायको नेहमी
किटकित करते, आम्हाला कुटुंबाला वेळ देत नाही नेहमी पेशंट पेशंट
करतात, बाहेर फिरायला घेऊन जात नाही आम्हाला समजून घेत
नाही, उलट त्यांनीच मला समजून घ्यायला पाहिजे.

डॉक्टर मला
पित्ताचा त्रास
होतोय कोणती
गोळी घेऊ....



माइया बॉसनी मला एक काम दिले होते ते मी अगदी माइयापरीने योग्यरित्या दिलेल्या वेळेत पूर्ण केले तरीही त्यात त्यांनी चूक काढून मला ओरडले, त्यांनी असे करायला नको होतं



माझे स्टाफ वारंवार सांगून देखील काम व्यवस्थित करत नाहीत
मला ही पुढे उत्तर द्यायचे असते, त्यांनी असे वागायला नको होते



“तुम्ही दिवसभर 70 – 80 पेशंट बघून घरी आला.
झोपल्यानंतर रात्री 2 वाजता पेशंट आले म्हणून तपासून
औषधोपचार केले. तुम्ही फी मागणार तेवढ्यात
म्हणतात.....”



गडबडीत पैसे
विसरून आलो
आहे, पुढच्या वेळी
देतो...

होम व्हिजीट देऊन आल्यानंतर पेशंटला Admit होण्याचा
सल्ला दिला. फी नंतर घेऊ म्हणून परत आला. नंतर कळते
कि पेशंट दुसऱ्या डॉक्टरकडे Admit झाला तुम्हाला कसे
वाटेल.



आमच्या हॉस्पिटल मधील स्टाफला सांगितले की पेशंटला
मॅकिन्टॉस करा, तर त्या स्टाफने असा प्रकार केला



वृद्धांच्या समस्या :-

1. मी आयुष्यात काही करू शकलो नाही.

मी ABC करायला पाहिजे होते मी XYZ करू शकलो नाही.

मी जर ABC केले असते तर XYZ झाले असते.

2. मी माझ्या मुलं मुलींना चांगले शिकवू शकलो नाही.

3. मी आयुष्यात मोठा मनुष्य बनू शकलो नाही.

4. मी माझ्या मित्रांसारखा यशस्वी झालो नाही.

5. माझ्या मुलांनी /सुनांनी /बायकोनी ABC असे करायला पाहिजे XYZ असे करू नये .

मुलांनी उगाच खर्च करू नये / कर्ज घेऊ नये .इ.

6. आम्ही आमच्या काळात काटकसरीने दिवस काढले यांना आता का जमत नाही.

7. वडीलधाऱ्या माणसांचे यांनी ऐकायला पाहिजेच.

8. महागाई, भ्रष्टाचार कमी पाहिजे , पूर , दुष्काळ गर्दी नको.

अपेक्षा पूर्ण झाले नाही तर - उदासीनता / नैराश्य चिडचिडेपणा होतो , दृष्टीपणा वाढतो .

पण तरुण मंडळी ऐकत नाहीत मग चिडचिड होते - भांडण वाद होतात.

9. आजारपण - आजार, व्यर्थ खर्च पथ्यपाणी यामुळे ताण वाढतो.

10. घरातल्या लोकांनी आपल्याला सर्व गोष्टी कळवावेत. असे वाटते.

11. मुलाने पळून जाऊन लग्न केले असे असे करायला नको होते. कसे तोंड दाखवू समाजाला ?

12. मुलगा आम्हाला बघत नाही. सुनबाई बघत नाही. मुलगा दर महिन्याला पैसे पाठवत नाही.

13. मुलगा आम्हाला इकडे गावी सोडून परदेशी राहतोय, आम्हाला सुद्धा सोबत घेत नाही.

14. एवढे मी काम केले : पण मुलगा काही काम करत नाही. असलेली प्रॉपर्टी तर सांभाळू दे सोन्यासारखे दोन मुले आहेत. दारूच्या आहारी गेला आहे .

15. मुले आमच्या भावनांना समजून घेत नाहीत आमची काळजी घेत नाहीत मुलांनी आम्हाला विचारायला पाहिजे.

“ एका डॉक्टरांची तक्रार होती की, मला माझ्या
सासूचा राग येतो, कारण
माझ्या सासूने माझ्या माहेरच्या लोकांचा लग्नाच्या
वेळी अपमान केला,
तेव्हापासून मी सासूवर चिडून आहे, कधीकधी
नवऱ्यावर सुद्धा राग निघतो ”.



आईच्या मुंडावळ्या



मन



सासूने मुंडावळ्या
बदलायला नको
होत्या.....



पेशंटची आत्महत्या....





Who Creates Emotions ?

- Conditions / Situations / External Things / People Do Not
Create Emotions..
- We Create Our Emotions By Self Talk .

- Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

- Thinking – Rational – Mind
- Feeling – Emotions – Heart
- Doing – Behaviorur - Body

- REBT starts from challenging the Brain

- - It calls upon your Heart

- - Trains your Muscles

आपलं मत रॅशनल आहे किंवा इरॅशनल आहे हे कसं ओळखावं

- ❖ तो विचार वस्तुस्थितीवर आधारीत असावा आणि त्याला पुरावा देता यायला हवा.
- ❖ तो विचार आपल्या आरोग्याकरीता किंवा आपल्या जीवनाकरीता योग्य आहे का ?
- ❖ त्या विचारांमुळे मी माझ्या ध्येयाकडे वाटचाल करतो आहे का ?
- ❖ त्या विचारांमुळे माझ्या मनातील द्वंद कमी होत आहे का?
- ❖ त्या विचारांमुळे इतरांशी असलेलं वैचारीक द्वंद कमी होईल का ?

❖ **Belief No 1** (माझ्याबद्दल अपेक्षा , झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- मी सर्व गोष्टी नीट केलेच पाहिजे, माझे सर्वांनी कौतुक केलेच पाहिजे, मान राखला पाहिजे, मी चांगला वक्ता पाहिजे, मी चांगली आई - वडील झालोच पाहिजे, नाही तर माझा कधीही उपयोग नाही.

❖ **Belief No 2** (दुसऱ्यांबद्दल / इतरांबद्दल अपेक्षा, झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- पती-पत्नी, आई-वडील, सासू-सासरे, मुले, नातेवाईक, शेजारी यांच्याबद्दल, त्यांनी केलेच पाहिजे किंवा त्यांच्याकडून झालेच पाहिजे ही अपेक्षा.
- कामाच्या ठिकाणी ऑफिसचा स्टाफ, बॉस, वरिष्ठ / कनिष्ठ.

❖ **Belief No 3** (जगाबद्दल अपेक्षा, झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- लोकसंख्या, गर्दी, थंडी, पाऊस, ऊन, बाजार, महागाई, भ्रष्टाचार, असलेच पाहिजे / नसलेच पाहिजे.

Habits

We make habits, Habits make us

1. Hygienic habits

2. Friendly habits

3. Efficient habits

4. Self fulfilling habits

5. Unhygienic habits

6. Quarrelsome habits

7. Inefficient habits

8. Self destroying

Activating Event (A)

X

Belief (B) (Self Talk)



Emotions (C)



Dispute (Detect, Debate, Descriminate)



Effect (E, Behaviour)

पाहिलं कौशल्य : डिटेक्टींग

यामध्ये हि गोष्ट ज्ञानात घ्यायला पाहिजे
कि विचारांचं वादळ हे पॉइंट बी च्या
ठिकाणी तयार होतं आणि त्याला
अनुसरूनच मग भावना तयार होतात.

तिसरं कौशल्य : डिस्क्रिमिनेटिंग

- काय अवास्तव आहे आणि काय वास्तव आहे ?
- योग्य काय आहे आणि अयोग्य काय आहे ?
- चूक काय आहे आणि बरोबर काय आहे.

वार्धक्य थांबवण्यासाठी किंवा रोखण्यासाठी काय करणे आहे ? व कसे

जीवनातील विविध गोष्टींचा उपभोग घेण्याची क्षमता नष्ट होणे हे वार्धक्याचे लक्षण.

म्हणजे विविध गोष्टींच्या उपभोगाची क्षमता सदैव वापरात ठेवणं आणि टिकवणं हा वार्धक्य रोखण्याचा मार्ग ठरतो.

मन हे वृद्ध होऊ द्यायचे नाही.

D = Dispute

- A) **Detect** - Ask yourself, Question your self belief when that activating event occurred what did you tell yourself(Self talk).
- B) **Debate** -Challenge the mental conflict
- C) **Discriminate** -Seperate the irrational talk from the rational talk.

What is Rational ?

What is Irrational ?

काय वास्तव / अवास्तव आहे ?
काय योग्य / अयोग्य आहे ?
काय चूक / बरोबर आहे ?

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग

1. Relaxation : Relax / संमोहन / योग / Meditation.
2. नियमित व्यायाम करा Action – Adrenalin कमी होते .
3. व्यसनापासून दूर राहा. तंबाखू / गुटखा / दारू Tension तात्पुरते दूर करतात नंतर ताण कमी होत नाही पण व्यसनाचे प्रमाण वाढते.
4. चांगले मित्र नातेवाईकांच्या संपर्कात राहा, मन मोकळे करा, उदास वाटत असल्यास, अत्महत्तेचे विचार आल्यास घरच्यांची मानसोपचार तज्ञांची मदत घ्या.
5. मनोरंजन टि व्ही, गाणी, खेळ, Sex इ.

6. Catharsis भावनांचा निचरा करा, व्यक्त करा ,मन हलके होईल किंवा लिखाण करून भावना व्यक्त करा.
7. छंद जोपासा.
8. दुसऱ्यांशी तुलना करू नका.
9. अपेक्षा अवास्तव नको. अपेक्षा करा पण पूर्णत्वाचा हट्ट करू नका.
10. इतर लोक काय म्हणतील याचा विचार करू नका.
11. स्वीकाराची भावना जुळवून घ्या.
12. स्वतः च्या विचारामध्ये बदल करून स्वतः मध्ये बदल करा.



Diet

**Professional
Helps**

CBT/REBT

Catharsis



Yoga/Relaxation



Exercise

STRESS



Sex



**Hobbies- Travelling,
reading,singing etc**

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग

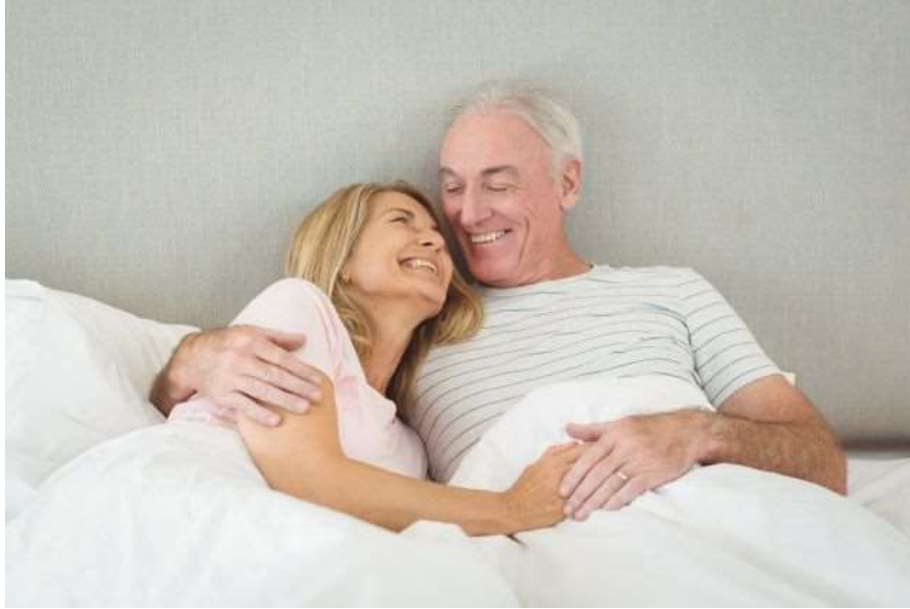
आहार आणि व्यायाम

1. आहार -- दात अभावी / दातांचे विकार
पाचक रस / लाळ कमी
जठर / आतड्यामधील विसरलेला असो
अन्न शोषण कमी होते
आतडे कमी काम करते. (आकुंचन शक्ती कमी)

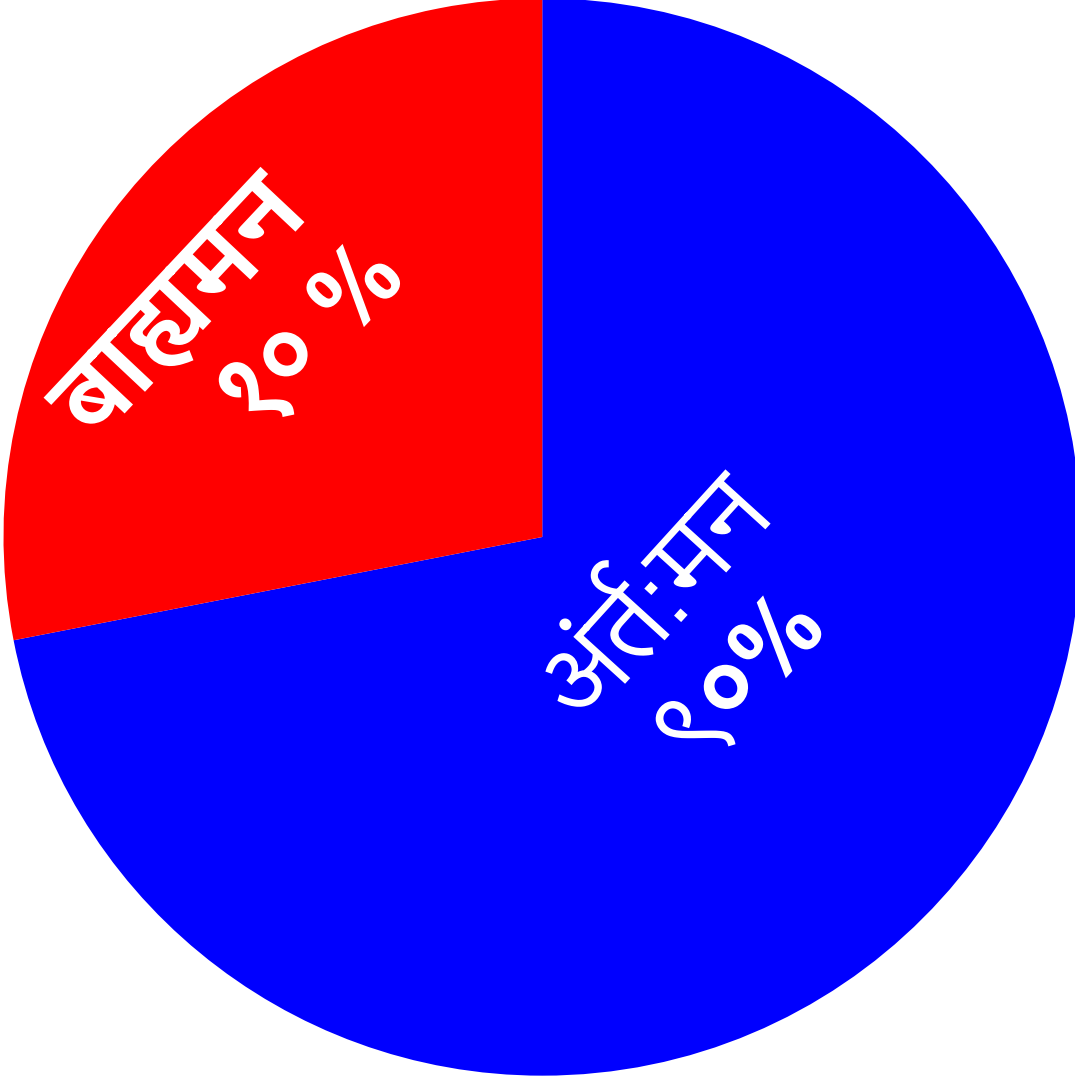
2. अगदी थोडे थोडे खाणे.
अर्धे खाणे, पोटभर टाळणे
पातळसर किंवा द्रव्यापी जेवण (घट्ट हळवे)
उदा--- खीर पातळसर भट
मिरची कमीत कमी
दूध, दही, ताक.

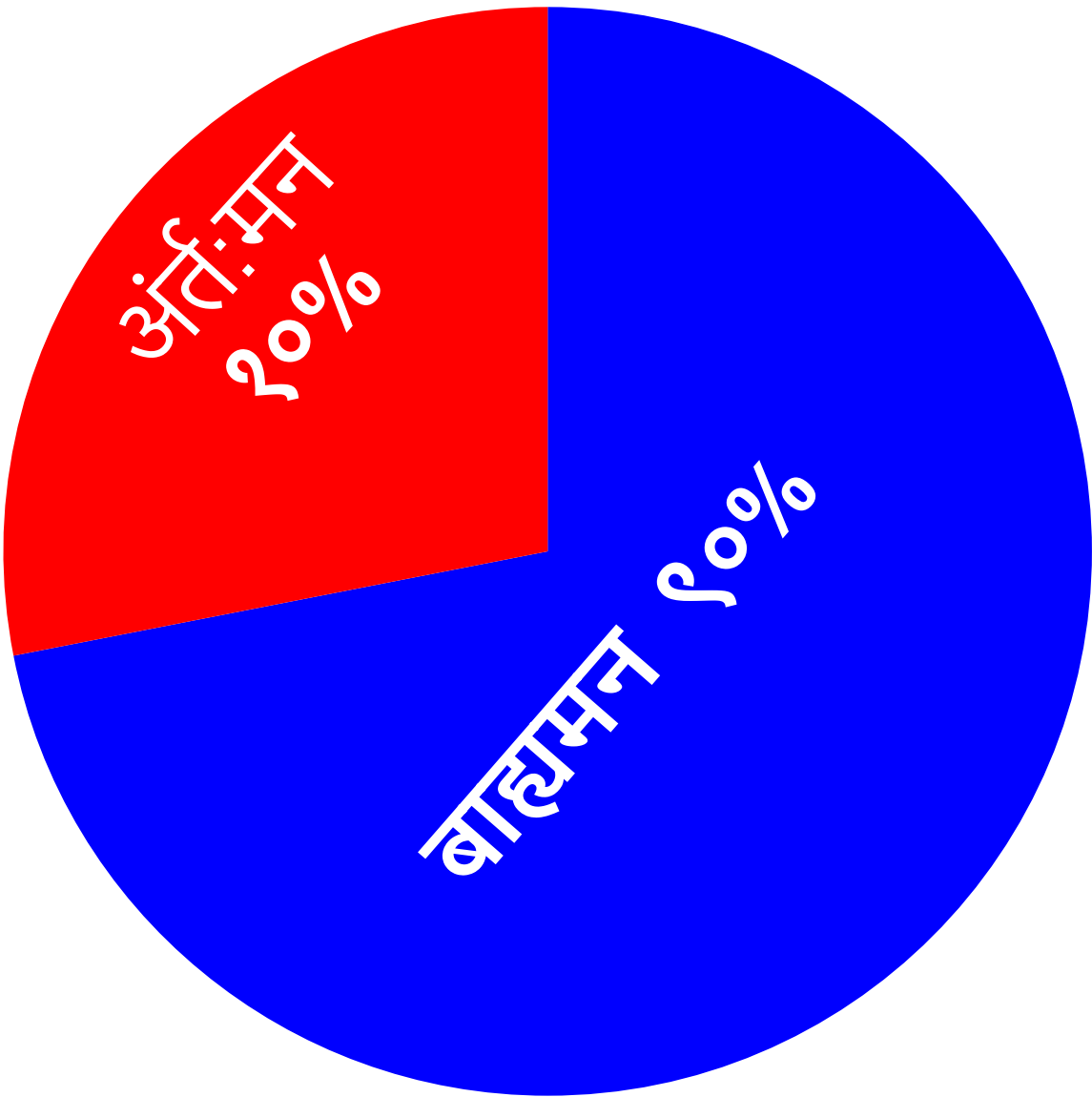
3. व्यायाम ३० मी. चाला , १०-१५ मिनिटे ३-४ वेळा

Old Age Sex



निर्मल व्यसनमुक्ती केंद्र, मिरज.





येथे ता जे मासे विकत मिळतील



जग बदलायचे ठरवले



जग बदलू शकलो नाही



आपला देश बदलावा



देश बदलू शकलो नाही



आपलं महाराष्ट्र राज्य बदलावं



महाराष्ट्र राज्य बदलू शकलो नाही

सांगली शहर बदलावं



सांगलीतील लोक बदलू शकले नाही



राहतो त्या भागातील लोक बदलले पाहिजेत



आपल्या भागातील लोक बदलवू शकत नाही



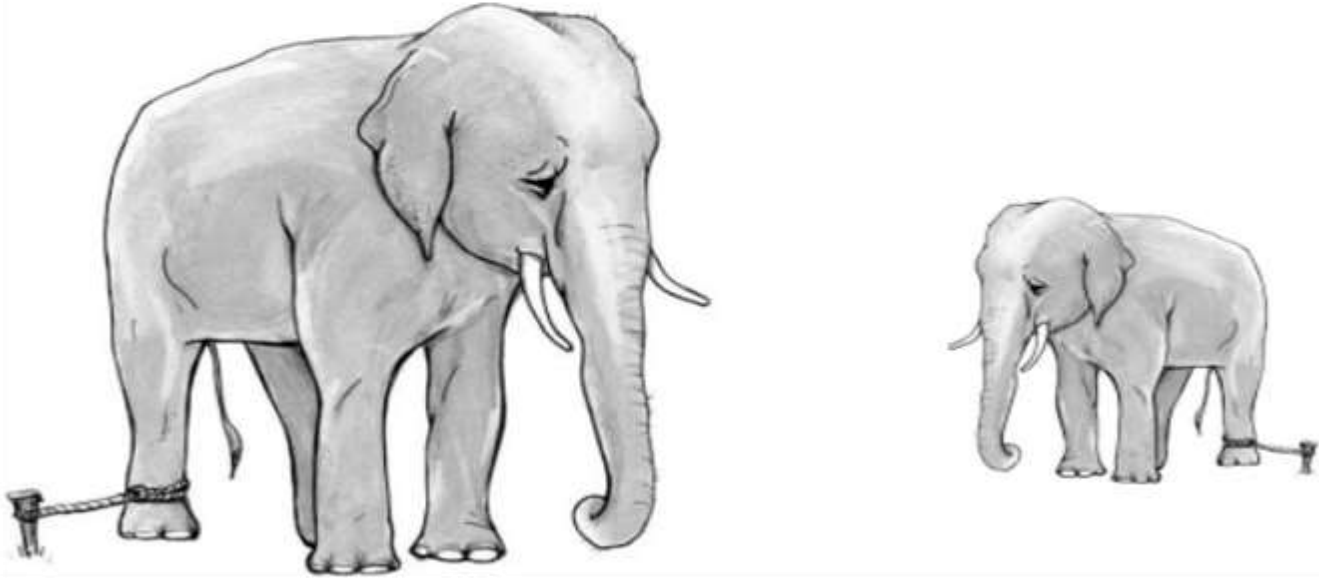
कुटुंबातील लोक बदलावेत



पण मी करू शकलो नाही



लहानपणीत हत्तीला ज्या साखळदंडाने बांधले जाते,
मोठेपणी देखील त्याच साखळदंडाने बांधले जाते, तो हत्ती
ते सहज तोडू शकतो पण त्याची मानसिकता होते कि मी हे
तोडूच शकत नाही....



19:31 ET ITA 1 ▶ FRA 1



To Summarize

• **A × B ----- C ----- D ----- E**

• **A – Activating Event – घटना बदलू शकत नाही**

• **Self talk- Rational पाहिजे . Enthusiastic , cheerful, self confident with good sense of humor असेल.**

• **Always challenge bull - Exaggeration lies and nonsense talk**



B - 1 अपेक्षा माझ्याकडून

B - 2 अपेक्षा दुसऱ्याकडून पती / पत्नी

B - 3 अपेक्षा जगाकडून / सरकारकडून / निसर्गाकडून / परिस्थितीकडून















धन्यवाद !

