

நோயாளிக் ம பக கான வழிகா

# பழக அமைதனக



பழக அமைதன் ஒரு நபைர உட த யாக உளவய த யாக பாதகற . ஒரு நப  
 ைபாதெ பா (அதாவ , ைபாதெ பா அல ம ) அல சல ைசயபாக (எ.கா.,  
 தா ட , பா ய , ைஇணய ) அமை யாக , சக, தனி ப ட அல ச ட ச க க  
 வழிவ .



ஈபாத பழக பவ வனவறா வைகப தபகற :

- வளைக இ தேபாத ஒரு நப ைபாத பழகதை தொடகறா .
- காலபாக நடதைய அத வெ அல வர அதகரிகற .
- நடதைந தபபோ , நப பவாக , வபதகாத உணகம உணசகைளஅபவகறா .

## தா ட ப ர ச னை கான அற ற க :

- அ க தா த .
- ட கால த தா த .
- அத க அள பண ட தா த .
- தா ட த காரணமாக கட கைள ச த க நேரி .
- தா ட த காக பண கட வா த .
- எத மையான வளை க இ தேபாத தா த , எ.கா., பெரிய இழ க , மோசமான வைல செய தற , உற றைப ர சைனக .
- உண ச த யான ப ர சைனக , கவைலக அ ல வ ர த களி த ப க தா த .
- தா ட பழ கதை மைற க/ம க பொ கைள ெசா த .
- 



## ம ப ர சைய அற ற க :

- ம அ வத க பா டை இழ க நேரி வ .
- பழ க கைற ேபாவதாக உண வ , அத றை க ேவ ய அவச யதை உண வ .
- ப ற த க பழ கதை வ ம ச ேபா எரி சலைடவ
- கைலய க ஆச ப வ , அ ல நர கைள அமத ப த ம தேவை ப வ
- பைத ப ற வ த ப வ அ ல ற உண ச அடவ

## பேபாதெ பா ப ர சைன கான அற ற க :

- பேபாதெ பா கைள க ப  
உகொவத கவன ஸெவ  
பேபாதெ பா கைளவ வவதாக
- உதயளிதேபாத , தெதாட  
பயபவதகான  
சாபோகைளகப்ப.  
பேபாதெ பா உகொ நடதைய  
மைற , கபகபடேவோமாஎற
- பய .  
உடநலம கபரசனைக  
உளன.  
அகவபகம சக
- ஏபகறன.  
பேபாதெ பா பயபா காரணமாக  
சோவாக மனசோட உணவ
- 
- 

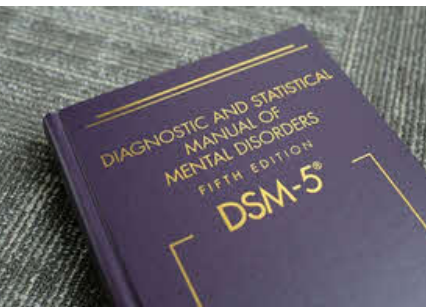


நோகடறத தொழிவநக ஒதனிநபரிவாகைம நடதைய  
பவே அசகைளகதெகொடஒவரிவானமதல  
பேபாதெபாளைகடறகறாக. இதெபாவாகபவவன  
அட :



## மவநேகாணக

பொபயபாறைக, தனிபட  
வரலாம தெதாடடையநடதைக  
பறயவவாதக.



## நோயறத அளகோக

நோயறதகேயுகளி கோ  
காடபளெபாபயபா  
கோளாககானநவபட  
அளகோுகளி அபையமத.



### தரைய ட க வ க

பொ பய பா ம அத தாக  
பற ய தகவ கைள ேசகரி க  
தர ப த பட ேக வ தாக அல  
மத கைள பய ப த .

### அவதானி க

பேபாத பழ க ட ெதாட டைய நடதை  
ம உட அற ற கைள ெதாழி றை  
றைய க காணி த .



### இணை தகவ

ஒ பர த க ணோ டதை வழ க ப  
உ பன க , ந ப க அல பற  
தொட டைய ஆதார களி இ  
உ .

இத மையான மத க , ேபேபாதபொளி இ ம வரதை நணக மானிக  
உதகறன, ேம ெபா தமான சகசை த டதை உவாக வழிகா கறன.

### சகசை

பேபாத பழகத சகசையளி ப பெபா  
தேவக ஏபவவைமகபட அறகளி கலைவைய  
உளடகய . ெபாவான கபவமா :

- **ந க :** மவ ேமபாவைய தப ெபத  
அற ற கைள பாகா பாக ந வக த .  
**சகசை :** அபைடசககைள நவ த ெசவத சமாளி
- உதகைள உவாவத அறவாற -நடதை சகசை (CBT)  
போற நடதை சகசை . **ஆதர க :** ம அபவக அல ேபேபாதபொ  
அமைக ெபாற பரபர உதவ களி பகே .

•

- **ம உதவ ச க சை:** ேபாத பழ கதை ந வக க , ேபாத அமையா அபாயதை றைக உத ம க .
- **ஆலாசன ம ஆதர :** ேபாத பழ கதை உண ச ம உளவ ய அச கைள ந வ த ெச ய தனிநப அ ல ஆலாசன. **வா கை ற மா ற க :** மன அ த ேமலாமை ம ம ஆராக யமான சமாளி வழி றைக உ ளி ட ேந மையான வா கை றை சரெரிச த கைள ஊ வ த .



எ ப ெப பா வா நா வ ஒ ெச ய றையா , ேம ெதாட ச யான ஆதர மிக க யமான . காதார ந ண க ம ஆதர ெந்நெ வா களி உதவ யை நா வ ெவ ற கரமான ேபாத ச க சை கணிசமாக ப களி க ற .