



MANTRA OF HOPE
COUNSELLING SERVICES

Existential Solutions
to Life Transitions

રિકવરી કોન્ટ્રાક્ટ (રિકવરી કરાર): **JADE** પ્રોટોકોલ અને સેફ્ટી પ્લાન કેવી રીતે મદદ કરે છે

સંબંધોની જટિલ ગતિશીલતામાં, ગંભીર સંઘર્ષ અને અસ્થિરતાને સંભાળવા માટે રચનાત્મક ઉપચારાત્મક અને કાયદાકીય માળખાની જરૂર હોય છે. કેનેડામાં, ગંભીર મુશ્કેલી અથવા સંક્રમણના સંકટનો સામનો કરી રહેલા યુગલો ઘણીવાર રિકવરી કોન્ટ્રાક્ટનો ઉપયોગ કરે છે—જેને કાઉન્સેલિંગમાં 'કોન્ટ્રાક્ટ મેરેજ' અથવા 'પોસ્ટનશ્ચિયલ રિકવરી એગ્રીમેન્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે—સાથે જ JADE-ફી (JADE-મુક્ત) ફેમવર્ક અને સંરચિત સેફ્ટી પ્લાન જેવા વિશિષ્ટ ડી-એસ્કેલેશન (તણાવ ઘટાડવા માટેના) પ્રોટોકોલનો ઉપયોગ કરે છે.

1. રિકવરી એગ્રીમેન્ટ્સ (કરારો) સમજવા

રિકવરી કોન્ટ્રાક્ટ અથવા 'કોન્ટ્રાક્ટ મેરેજ'નું માળખું એ ભાગીદારો વચ્ચેનો એક ઔપચારિક કરાર છે, જેના દ્વારા તેઓ ચોક્કસ સમયગાળા (સામાન્ય રીતે એક વર્ષ) માટે મોટા કાયદાકીય, નાણાકીય અને સંબંધિત નિર્ણયો લેવાનું અટકાવે છે.

રિકવરી કોન્ટ્રાક્ટના મુખ્ય તત્વો:

- નિર્ણય માટે ફૂલિંગ-ઓફ પિરિયડ: ભાગીદારો ઓછામાં ઓછા 12 મહિના માટે એવું કંઈ ન કરવાનું વચન આપે છે જે તેમના સામાજિક, કાયદાકીય અથવા નાણાકીય માળખાને બદલી શકે (દા.ત., છૂટાછેડાની કાર્યવાહી, ઘર વેચવું અથવા મિલકતની વહેંચણી અટકાવવી).
- થેરાપી પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધતા: બંને વ્યક્તિઓ ગુસ્સામાં પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે સંરચિત યુગલ અથવા વ્યક્તિગત થેરાપી (જેમ કે માઇન્ડફુલનેસ-બેઝડ સ્ટ્રેસ રિડક્શન અથવા નેરેટિવ થેરાપી) માં સામેલ થાય છે.
- મિલકત અને પરિવારનું રક્ષણ: વિનાશક સંઘર્ષને અટકાવવાથી તીવ્ર તણાવના સમયગાળા દરમિયાન ઇક્વિટી, સગીર બાળકો અને લાંબા ગાળાની નાણાકીય સ્થિરતાનું રક્ષણ થાય છે.

2. JADE પ્રોટોકોલ: દલીલોના રક્ષણાત્મક ચક્રને તોડવું

જ્યારે ભાવનાત્મક તણાવ અને અવિશ્વાસ વધી જાય, ત્યારે ભાગીદારો ઘણીવાર બિનઉત્પાદક વાતચીતના લૂપમાં ફસાઈ જાય છે.

ટૂટેલા બંધન - સી (C) પર સંવાદ: 1- મુખ્ય મૂલ્યો, 2- સામાન્ય દ્રષ્ટિકોણ, 3- નિકટતા, 4- જ્ઞાનાત્મક-વિશ્વ દ્રષ્ટિકોણ, 5- જટિલ પરિબલો, 6- પ્રતિબદ્ધતા, 7- સંતોષ, 8- જોડાણ.

JADE શું છે?

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>



JADE એટલે Justify (વાજબી ઠેરવવું), Argue (દલીલ કરવી), Defend (બચાવ કરવો), અને Explain (સમજાવવું).

ડર, જુસ્સો, અપરાધભાવ અથવા શરમથી પ્રેરાયેલી ઉચ્ચ-સંઘર્ષની પરિસ્થિતિઓમાં, JADE માં સામેલ થવાથી માત્ર દુઃશ્મનાવટ અને માનસિક આઘાત વધે છે.

JADE-મુક્ત અભિગમ અપનાવવો:

- **BIFF** કોમ્યુનિકેશન તરફ આગળ વધો: JADE ને BIFF સાથે બદલો—Brief (ટૂંકા), Informative (માહિતીપ્રદ), Friendly (મૈત્રીપૂર્ણ), અને Firm (મક્કમ) નિવેદનો.
- પાછા હટો: જ્યારે ભાવનાત્મક તીવ્રતા સુરક્ષિત સ્તરથી ઉપર વધી જાય ત્યારે તેને ઓળખો અને રક્ષણાત્મક પ્રતિક્રિયા આપતા પહેલા પાછા હટો.
- વધાર્યા વિના સ્વીકારો: ભૂતકાળના આક્ષેપો અથવા ટ્રિગર્સ પર રક્ષણાત્મક દલીલોમાં પડવાનો ઇનકાર કરો, તેના બદલે તત્કાલ શાંતિ પર ધ્યાન આપો.

3. સંરચિત સેફ્ટી પ્લાન (સુરક્ષા યોજના) અમલમાં મૂકવી

એક વ્યાપક સેફ્ટી ડી-એસ્કેલેશન પ્લાન સુરક્ષા જાળવવા, સીમાઓ નક્કી કરવા અને કટોકટી રોકવા માટે સ્પષ્ટ અને અમલી માર્ગદર્શિકા પ્રદાન કરે છે.

4 D સેફ્ટી ફ્રેમવર્ક:

- **D1 – Disengage** (અલગ થવું): તણાવ વધે ત્યારે પ્રતિક્રિયાશીલ દલીલો, સમજૂતી અથવા ટકરાવ બંધ કરો.
- **D2 – De-escalate** (તણાવ ઘટાડવો): શારીરિક ઉત્તેજના ઘટાડવા માટે ગ્રાઉન્ડિંગ માઇક્રો-પ્રેક્ટિસ, ડાયાફ્રામમેટિક શ્વાસ ("એક સમયે એક શ્વાસ") અને ટાઇમ-આઉટનો ઉપયોગ કરો.
- **D3 – Disentangle** (છૂટા પડવું): નાણાકીય, ડિજિટલ અને આંતરવ્યક્તિત્વ ક્ષેત્રોમાં કડક સીમાઓ સ્થાપિત કરો (દા.ત., ડિજિટલ ડિટોક્સ, ટ્રિગરિંગ સંપર્કો દૂર કરવા).
- **D4 – Dis-ease Resolution** (વ્યાકુળતાનું નિરાકરણ): ઉચ્ચ-જોખમના તણાવથી સ્થાયી ભાવનાત્મક અને સંબંધિત સ્થિરતા તરફ આગળ વધો.

BASIC ID ડી-એસ્કેલેશન અભિગમ:

- **વર્તન (Behavior):** પ્રતિક્રિયાશીલ વિસ્ફોટોને સુરક્ષિત ક્રિયાઓ સાથે બદલો, જેમ કે સ્વૈચ્છિક ડિજિટલ ટાઇમ-આઉટ લેવો અથવા શારીરિક રીતે દૂર જવું.

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>



MANTRA OF HOPE
COUNSELLING SERVICES

Existential Solutions
to Life Transitions

- અસર અને સંવેદના (**Affect & Sensation**): બોલતા પહેલા લાગણીઓની નોંધ લો અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરો.
- જ્ઞાન અને કલ્પના (**Cognition & Imagery**): વધતા વિચારોને તર્કસંગત, શાંત વિકલ્પોમાં બદલો.
- આંતરવ્યક્તિત્વ અને જૈવિક (**Interpersonal & Biological**): વ્યાવસાયિક થેરાપી સપોર્ટ સાથે જોડાઓ, ઊંઘને પ્રાથમિકતા આપો અને ઉશ્કેરણીજનક સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને મર્યાદિત કરો.

નિષ્કર્ષ

1-વર્ષના રિકવરી કોન્ટ્રાક્ટને JADE-મુક્ત કોમ્યુનિકેશન પ્રોટોકોલ અને 4 D સેફ્ટી પ્લાન સાથે જોડવાથી કટોકટીમાંથી બહાર નીકળવાનો એક માર્ગ મળે છે. સ્થિરતા, ડી-એસ્કેલેશન અને જવાબદારીને પ્રાથમિકતા આપીને, યુગલો તેમની સુખાકારીનું રક્ષણ કરી શકે છે અને તેમના ભવિષ્ય વિશે માહિતગાર નિર્ણયો લઈ શકે છે.

કસ્ટમાઇઝડ રિકવરી પ્લાન: તમારા વિશેષ સંદર્ભ અને સંસ્કૃતિના આધારે કસ્ટમાઇઝડ રિકવરી પ્લાન મેળવવા માટે, પ્રશાંત ભટ્ટ, MD (ભારત), MA (ઓનર્સ), RP, રજિસ્ટર્ડ સાયકોથેરાપિસ્ટનો સંપર્ક કરો. તેમને ઇન્ટિગ્રેટિવ કપલ્સ એન્ડ સેક્સ થેરાપી (ICST), કોગ્નિટિવ પ્રોસેસિંગ ઓફ ટ્રોમા (CPT), અને માઇન્ડફુલનેસ બેઝડ સ્ટ્રેસ રિડક્શન (MBSR) માં તાલીમ પ્રાપ્ત છે.

સંપર્ક: ફોન 6478181385, ઇમેઇલ: drpbhatt@gmail.com

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>