

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ
ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਟੂਲਕਿੱਟ

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

ਟੂਲਕਿੱਟ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ
ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Arannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

ਟੂਲਕਿੱਟ

ਟੂਲ 1	ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ	4
ਟੂਲ 2	ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ	5
ਟੂਲ 3	ਮੇਰੇ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ	6
ਟੂਲ 4	ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ	8
ਟੂਲ 5	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ	10
ਟੂਲ 6	ਸੰਤੁਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾਕਾਰ	11
ਟੂਲ 7	ਮੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ	12

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ

- 1 ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਲਓ
- 2 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ
- 3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫੈਲ ਜਾਵੇ
- 4 ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ
- 5 ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ

- 1 ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸੁਰੁਆਤ ਕਰੋ
- 2 ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਲਓ
- 3 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਛੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ
- 4 ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹੋਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
- 5 ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜੋ।
- 6 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ।
- 7 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
- 8 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 9 ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਧੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਦਿਓ
- 10 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- 11 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 12 ਫਿਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਜਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
- 13 ਫਿਰ ਬਾਹਾਂ ਵੱਲ ਜਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ 'ਤੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਕੱਸ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- 14 ਫਿਰ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਓ, ਜਾਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ
- 15 ਜਾਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਦਿਓ

ਮੇਰੇ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ **ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ** ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਦੇਖ** ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਸੁਣ** ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖੜਕਾ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਗੀਤ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ **ਗੰਧ** ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ **ਸਵਾਦ** ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ **ਛੂਹਦੇ** ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ
- ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧਣਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ

ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁੰਘ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਛੂਹ
ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਸੁਆਦ
ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ

ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਮੋਰਚਿਆਂ, ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਛੂਹੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲਟਾਪ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੂਹਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਕਰ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਜਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਕਸ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੀ ਜਾਂ ਪਰਫਿਊਮ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਦੀਨੇ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸਸੋਸੀਏਟਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ ਕੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਬਚ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾਕਾਰ

ਆਪਣੇ ਯੋਜਨਾਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਪਰ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

**ਮੇਰੀਆਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ/
ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀਆਂ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**

**ਮੇਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**

**ਮੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ
ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ

ਕੋਫੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ
ਮੁਲਾਕਾਤ

ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ
ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

- ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ - ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਗਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ 100 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਉਬਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਦੇਣਗੇ।
- ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਉਡਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੋਗੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਖਤਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ (ਟੂਲ 1) ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਰੀਰ (ਟੂਲ 2) ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ
- ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਨੋਟ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੀ** ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10-15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਮੂਲ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ, ncmh.info/help ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

 info@ncmh.info

 **02920 688401**

 [/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)

 [@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਪਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਅਪ੍ਰੈਲ 2020।

ਐਨਸੀਐਮਐਚ ਨੂੰ ਵੇਲਸ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੱਭਾਲ ਖੋਜ ਵੇਲਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

