

ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਕ ਗਾਈਡ

Panic and Phobias

Your Self Help Guide - Punjabi

ਕੇਨ੍ਹੱਟਸ

- 01 ਵੁਟ ਇਸ ਆ ਪਾਨਿਕ ਅਤ੍ਰਤੈਕ ?
- 03 ਵੁਟ ਇਸ ਆ ਫੇਬੀਆ?
- 04 ਰੇਕੋਗਨਿਸਿੰਗ ਪਾਨਿਕ
- 08 ਉਨ੍ਦੇਰਸ੍ਤਾਨਡਿੰਗ ਪਾਨਿਕ
- 10 ਵੁਟ ਕੈਉਸੇਸ ਪਾਨਿਕ ਅਤ੍ਰਤਕੈਕਸ ਤੇ ਬੇਗਿਨ?
- 12 ਵੁਟ ਕੈਉਸੇਸ ਫੇਬਿਆਸ ਤੇ ਦੇਵੇਲੇਪ?
- 13 ਵੁਟ ਕੀਪ੍ਸ ਪਾਨਿਕ ਅਤ੍ਰਤਾਕ੍ਕਸ ਗੋਇੰਗ?
- 16 ਕੈ ਪਾਨਿਕ ਅਤ੍ਰਤਾਕ੍ਕਸ ਹਾਰਮ ਮੈ?
- 16 ਵੁਟ ਤੇਚਨਿਕੁਏਸ ਕੈ ਹੇਲ੍ਪ ਮੈ ਕੋਪੇ ਵਿਥ ਈਡ ਰੇਦੁਕੇ ਪਾਨਿਕ ਅਤ੍ਰਤਾਕ੍ਕਸ ਈਡ ਫੇਬਿਆਸ?
- 25 ਗ੍ਰਾਦੇਦ ਪ੍ਰਕ੍ਤਿਸੇ
- 30 ਕੋਪਿੰਗ ਵਿਥ ਸੇਤ੍ਰਬਾਕ੍ਕਸ
- 31 ਸ੍ਤਾਯਿੰਗ ਵੇਲ ਪਲਾਂ
- 35 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਹੇਕ੍ਪ
- 36 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਰੇਆਡਿੰਗ
- 37 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਸੁਪ੍ਪੋਰਟ
- 40 ਏਮੇਰਗੋਕੀਏਸ
- 41 ਅਚ੍ਕਨੇਵਲੇਦ੍ਰਗੋਮੈਂਟਸ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸੱਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਦਹਿਸ਼ਤ ਕੀ ਹੈ, ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗਲ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਟੂਆ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ
- ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅਗੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਮਾਰਣ ਲਗੇ ਸੀ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਲਦੀ ਲੰਘ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਕੁਝ ਕੁਝ “ਆਮ” ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ **ਅਚਾਨਕ** ਤੇ **ਜ਼ੋਰਦਾਰ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਣੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲੋਕਾਂ ਉਤੇ ਕਈ ਵਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਡਰਾਵਣਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਪੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਧਾਰਨ ਗਲ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ।

ਕੁਝ ਗੈਰ-ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਐਸੇ ਸੰਕੇਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ:

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕੱਠੀਆਂ ਲਈਆਂ
- ਥਾਇਰੋਯਡ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਾਫੀ ਪੀਣੀ
- ਗਰਭ
- ਲੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ

ਜੇ ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇ ਕਿ ਕਿਸੀ ਸਰੀਰਕ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਉ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਬੀਆ ਜਾਂ ਤਰਾਸ ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਕੀ ਹੈ?

ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਖਣ ਡਰ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਨਿਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੀ ਹੱਦ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ, ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।

ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- **ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ** ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿਸੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦਾ ਡਰ (ਜਿਵੇਂ ਪੰਛੀ, ਕੁਤੇ, ਚੂਹੇ, ਭਰਿੰਡਾਂ ਤੇ ਮਕੜੀਆਂ)। ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗੱਡੀ ਚਲਾਣਾ, ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ, ਉਚਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ। ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ। ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ “ਸੋਸ਼ਲ ਫੋਬੀਆ” ਕਹਿਲਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਉਨਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿਥੋਂ ਭੱਜਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ** ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੱਸ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਾਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜੈਮ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਇਸ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਮਾਰਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬੱਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਡਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਉਸਨੂੰ “ਅਗੋਰੋਫੋਬੀਆ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਤੇ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਜਾਰੀ ਹੈ
- ਮੰਨੋ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖੋ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ

ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਐਨੀ ਜਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਐਨਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਹੋ ਕੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਪਹਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਉਹਾਰ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਗ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਅੱਧ।

ਸਾਰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਿਸੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ (ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ)

ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ ਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਧੜਕਣ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ

- ਲਗਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਜੋਰ ਦਾ ਵੱਜਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ, ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ
- ਸਿਰ ਵਿਚ ਹਥੌੜਾ ਵੱਜਣਾ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਉੰਗਲੀਆਂ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਸੌਂ ਜਾਣਾ
- ਲਗਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਲਗਣਾ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਗੇ ਹੋ, ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ

ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਲਿਖੋ:



ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ (ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਕਰੋ)

ਅਤਿਅੰਤ ਡਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

- ਅਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਜਿਥੇ ਪਹਲੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ
- **ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ** (ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ)
 - “ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ”
 - “ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਲਗਾ ਹੈ”
 - “ਮੈਂ ਗਿਰ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ”
 - “ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ”
 - “ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”

- “ਉਲਟੀ ਆਣ ਲਗੀ ਹੈ”
- “ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ”
- “ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਂ”
- “ਮੈਂਨੂੰ ਇਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ”।

ਡਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ:



ਯਾਦ ਰਖੋ – ਇਹ ਗਲਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਲੋਗ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ/ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਉਹਾਰ (ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੋ)

- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣਾ
- ਜਦ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਥੋਂ ਭੱਜਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਵਿਚ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕਰਨਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇ ਕਿ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਨਿਗਲਣਾ ਜਦ ਲਗੇ ਕਿ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਜਦ ਲਗੇ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਜਦ ਲਗੇ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਲਗਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ

- ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ - ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਪਹਲੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਤੇ ਇਕ-ਚੌਥਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੰਬੁਲੈਂਸ ਬੁਲਾ ਲਈ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨਾ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਐਦਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਹੋਵੇ?
- ਨਜਿੱਠਣਾ - ਅਕਸਰ ਲੋਗ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸੱਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭੁਲਾਣਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਲਿਖੋ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:



ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਭ ਗੱਲਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫੀ ਤੇ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ।

ਸਾਰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਡਰ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਿਲ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ, ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਣਾ, ਕੰਬਣਾ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਡਗਮਗਾਣਾ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਇਕ ਅਤਿਅੰਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਡਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਕਿਸੀ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹਲਕੀ ਚਿੰਤਾ (ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰਨਾ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਜਾਂ ਤਰਾਸ ਤਕ ਹੈ।

ਪਰ ਡਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਐਨਾ ਨਾਗਵਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ? ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਦ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਿੱਟਾ ਤੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਨਾ ਚਲੋ। ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੋਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਕ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਡਰ ਬੜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਲੜੇ ਜਾਂ ਭੱਜੋ” ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੜਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਸ ਚੁਪ ਚਾਪ ਬੈਠ ਕੇ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰਾ ਟੱਲ ਜਾਏ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਥੱਲੋਂ ਆਈ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈਏ। ਮੰਨੋ ਉਥੇ ਇਕ ਚੋਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁਪ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਆਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਔਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਚਨ ਜੰਤਰ ਬੰਦ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਤਕਾਲੀ ਖਤਰੇ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੇ। ਇਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾਰਮਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਵਾਬ ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਹੈ।



ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਬਿੱਪਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕੋਈ ਜਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਐਸਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਝੂਠਾ ਅਲਾਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਵਕਤ ਵੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਵਰਗਾ ਜੋ ਬਿੱਲੀ ਦੇਖ ਕੇ ਬੋਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਿਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰ ਅਲਾਰਮ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਰੌਲਾ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦੋਂ ਬੋਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਅਸਲੀ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਗਲ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ “ਅਲਾਰਮ” ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਲੇ ਉਸ ਵਕਤ ਬਣਿਆ ਸੀ ਜਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕਦੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਜਿੰਦਗੀ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਖਤਰੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਤਣਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ। ਜਿਵੇਂ ਆਰਥਕ ਚਿੰਤਾ, ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਘਰ ਬਦਲਣਾ, ਵਗੈਰਾ ਐਨੇ ਤਣਾ-ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ “ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ” ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ “ਸਟ੍ਰੈਸ” ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਗਾ ਹੈ - ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਾਗਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ।

ਸਾਰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਹੈ ਜੋ ਖਤਰੇ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੱਜਣ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਸੋ ਇਹ ਇਕ ਝੂਠਾ ਅਲਾਰਮ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਾਗਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਪਹਲੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਣਾ-ਭਰੇ ਵਾਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ, ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ, ਕਿਸੀ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਜਾਣਾ, ਆਰਥਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ:



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਕਾ “ਸਟ੍ਰੈਸ ਐਂਡ ਵੱਰੀ: ਯੌਰ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ” ਪੜ੍ਹਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਾਪੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ 0203 317 3651 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੇਹਤ ਦੇ ਫਿਕਰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਹੋਈ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਸੰਕੇਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਚੁੰਢਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ “ਗਲਤੀਆਂ” ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਸੋ ਉਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿਸੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਦਮੇ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨੱਸ ਫਟਣ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਿਆ ਸੀ?

ਹੋਰ ਸੇਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪਹਲੀ ਵਾਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੁਰਾਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭ ਕਰਕੇ ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਪਹਲੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਕਾਫੀ ਪੀਣਾ, ਲੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੀ “ਸੇਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ” ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅੱਖੇ ਜਜ਼ਬੇ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਕਸਰ ਤਦ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੀ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ “ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ” ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਚਨਚੇਤ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਲਾ ਦੌਰਾ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਪਿਆ ਹੈ! ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਗ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਐਨਾ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਆਦਾ ਜਰੂਰੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਰੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਸੇਫ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਖਤਰਨਾਕ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਕੁਤਿਆਂ ਤੇ ਉਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਇਲਾਜ। ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਪਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਸੋ ਉਹ ਐਸੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਭੈ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭੈ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਉਹਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ

ਪਹਲਾ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਹਾਇਪਰ-ਵੇਂਟਿਲੇਸ਼ਨ’ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੁਲ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੰਦਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ

ਦੂਜਾ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਨਾਲ ਹਰ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਖਤਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਆਮ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਅਗਲੇ ਖਾਕੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਇਸ ਵਾਕਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ	ਆਮ ਡਰ
<p>ਅੱਖਾਂ ਅਜੀਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਸੁਰੰਗ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਸੱਭ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਲਗਦਾ ਹੈ</p>	<p>ਅੱਖਾਂ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਔਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਲੜਣ ਲਈ ਪੱਠੇ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਲੜਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਚਲਦਾ ਹੈ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਖੂਨ ਪੱਠਿਆਂ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ</p>	<p>ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨੱਸ ਫੱਟਣਾ ਪਾਗਲ ਹੋਣਾ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਸਾਹ ਮੁਕ ਜਾਣਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਰਸੌਲੀ ਫੱਟਣਾ ਸਟ੍ਰੋਕ</p>

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਡਰ ਦੇ ਐਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ 100% ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਐਨ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹੋਵੇ।

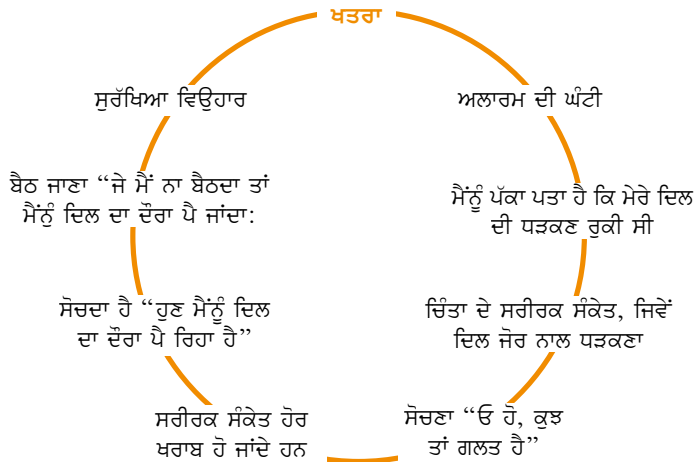
ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕੋਈ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਫੇਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਲੇ ਕਦੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਫੇਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਉਹਾਰ

ਤੀਜਾ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਲੇ, ਉਸਦੇ ਦੁਰਾਨ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦਾ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਪਹਲੇ ਦਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਉਹਾਰ, ਜਾਨ ਬਚਾਉਣਾ, ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ

ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਵਿਉਹਾਰ ਇਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ।



ਸਾਰ

- ਡਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਲੜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - ਤਣਾ
 - ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ
 - ਕਿਸੀ ਛੋਟੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੁਰਾਨ
 - ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਕਰਕੇ
 - ਡਰਾਉਣੇ ਅਨੁਭਵ
 - ਅਚਾਨਕ
- ਇਹ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਕਰਕੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
 - ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ
 - ਵਿਚਾਰ
 - ਵਿਉਹਾਰ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:
 - ਕਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
 - ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਿਆ ਰਹੇਗਾ
 - ਆਪਣੀ ਕੱਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ

ਕੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਮੈਂਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਤੈ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਥੇ ਬੈਠੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ (0-100%), ਜਿਵੇਂ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ, ਸਾਹ ਨਾ ਆਣਾ?



ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਵੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਕਤ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ?



ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਮੈਂਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪਹਲੇ ਹੀ ਘੱਟ ਗਏ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਉਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲਗਣ।

ਸਾਰ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ। ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਦਮ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਲਗਾਉ, ਪਰ ਲਗੇ ਰਹੋ ਤੇ ਜਲਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ, ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਿਧੀਆਂ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਤਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਸਰੀਰਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ
2. ਸਾਹ ਨੂੰ ਨੇਮਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ:

- ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਕਸਰ ਤਣਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾ-ਭਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਇਹ 'ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਹੀ ਕੁਚਲ' ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਦੌਰੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਣਗੀਆਂ ਤੇ ਹਾਇਪਰਵੇਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਦੇਣਗੀਆਂ
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕੋ
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਉਲਟ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅੱਛਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਬਿਨਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ!

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਲੋਕ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਛੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜਿਵੇਂ, ਤੈਰਣਾ, ਪੜ੍ਹਣਾ, ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੀਕਸ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਖਾਸ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1

2

3

4

5

6



ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਾ ਦਾ ਕੱਪ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਨ!)। ਇਹ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟੇਪ/ਸੀ.ਡੀ. ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਵੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਡੀ. ਉਧਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁਛੋ।

ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਸੀ.ਡੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਿਆ ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਡੀ. ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕੜੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹੋ, “ਸਟ੍ਰੈਸ ਐਂਡ ਵੱਰੀ: ਯੌਰ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ” ਦੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਨਾਲ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨੇਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਲੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਦ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਜਾਏ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਡੂੰਗੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਬੇਨੋਮਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ। ਜੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੁਰਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨੇਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਹਲੇ ਦਸੇ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦੇ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਅਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੋ ਐਸਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਗੇ ਕਿ ਹਵਾ ਘੱਟ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ!

ਫੇਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਪਹਲੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਲਉ। ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੋਤਲ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਥੱਲੋਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਭਰੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਆਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉਥਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਾ ਲਉ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਡੂੰਗਾ ਸਾਹ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਤੇ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਖੋ। ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਉ ਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੋ।

ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਕਹੋ 1 ਹਾਥੀ, 2 ਹਾਥੀ, 3 ਹਾਥੀ, 4।

ਫੇਰ ਛੇ ਤਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ: 4 ਹਾਥੀ, 5 ਹਾਥੀ, 6।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਉ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੜੀ ਦੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੇਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਵਾ ਨਾ ਦੇਵੇ:

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
2. ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਭੁਲਾਉ
3. ਆਪਣੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸੰਦੇਹ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖੋ
4. ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ,

ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ।

ਦਿਲ ਭੁਲਾਵਾ

ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਭੁਲਾਣਾ ਪਏਗਾ ਤਾਂ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲਾਲ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਗਿਣੋ। ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਦਰਿਸ਼, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਫੁਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਭੁਲਾਵਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸੀ ਜਦ ਕੁਝ ਐਸਾ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਵੱਜਿਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗਿਰ ਗਿਆ?

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਦਿਲ ਭੁਲਾਵਾ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਭੁਲਾਵਾ ਕਿਸੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਜੇ ਦਿਲ ਭੁਲਾਵਾ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਫੋਨ ਦੇ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ?

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸੰਦੇਹ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਬੇਚੈਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਭੁਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨਾ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

1. ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਚੈਨ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਡਰ ਕੀ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਫਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਜੋ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਸਮਝ ਹੀ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ।
2. ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰੋ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ:

- ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਤੇ ਵਿੱਖ ਦਾ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹਨ ਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਿਆਂਕਰ ਡਰ ਸੱਚ ਨਿਕਲੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਜਿਆਦਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਰਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਵਰਗੇ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ, ਜੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਉ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖੋ। ਅਕਸਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ	ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ
<p>ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ</p> <p>ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਗਾ ਹਾਂ</p> <p>ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ</p> <p>ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾ ਲਵਾਂਗਾ</p>	<p>ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਹਲੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਹਲੇ ਵੀ ਇਥੇ ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਾਵੀ ਹੈ</p> <p>ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਕਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਦਹਿਸ਼ਤ ਹੈ - ਉਹ ਪਾਗਲਪਨ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ</p> <p>ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਵੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕਾ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਲਿਆ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹਨ</p>

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮਦਦ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਵੰਗਾਰਨਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਅਗਲੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਚੈਨ, ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਲੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਕੁਝ ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹੱਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਤਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਲਉ, ਕਿਸੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ., ਨਰਸ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ)।

ਵਿਉਹਾਰ

ਅਖੀਰ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਨਾ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ, ਅੱਖ ਚੁਰਾਣਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਉਹਾਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਉਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ।

ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਰ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਇਥੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਸੱਭ ਕੁਝ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਯੋਜਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਸੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਹੀ ਜਾਏਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਾਰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਲੇ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਿਉਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਟਾਲਣਾ

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਛੋਟੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਲਪਤ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਪਾਗਲ ਹੋਏ/ਮਰੇ/ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਏ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲਗਾਣਾ, ਹੋਰ ਵਾਰੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਚਿਰ ਤੋਂ ਟਾਲਦੇ ਆਏ ਹੋ।

ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ

ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਕੜੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਟਾਲਣ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਅਕਸਰ ਟਾਲਣਾ ਲੰਬੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਟਾਲਣ ਦਾ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁਕ ਕੇ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਬੇਚੈਨੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅਸੂਲ ਹਨ:

1. ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
2. ਇਹ ਲਮਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਗਿਰ ਸਕੇ
3. ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

1. **ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।** ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਟਾਲਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਕੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਮਕੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਮਕੜੀ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਪਰ ਵੱਡੀਆਂ ਮਕੜੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁਕਣੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਕਦਮ ਪਹਲੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਔਖਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਛੋਟੇ, ਸੇਫ ਤੇ ਮੁਮਕਿਨ ਕਦਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ

ਹੋ, ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਡਿਡ ਹਾਇਰਾਰਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ ਜੇਨ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ। (ਰੌਬਰਟ ਤੇ ਐਲਿਸ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਤੇ ਧੀ ਹਨ)

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਕੱਲੇ ਜਾਂ ਐਲਿਸ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜੋਗੇ ਹੋਣਾ।

ਕਦਮ 1: ਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿਚ ਖੜੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ **ਕਦਮ 2:** ਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿਚ ਖੜੀ ਕਾਰ ਜਿਸਦਾ ਇੰਜਨ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ **ਕਦਮ 3:** ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤਕ ਚਲਾਣਾ ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਣਾ **ਕਦਮ 4:** ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਨੂੰ ਬਲਾੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਲਾਉਣਾ **ਕਦਮ 5:** ਬਲਾੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਲਿਆਂ ਚਲਾਉਣਾ **ਕਦਮ 6:** ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਕੱਲਿਆਂ ਚਲਾਉਣਾ **ਕਦਮ 7:** ਲੋਕਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਕੱਲਿਆਂ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ **ਕਦਮ 8:** ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਐਲਿਸ ਨੂੰ ਪਲੇ ਸਕੂਲ ਤਕ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ **ਕਦਮ 9:** ਕੱਲਿਆਂ ਐਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਲੇ ਸਕੂਲ ਤਕ ਲਿਜਾਣਾ **ਕਦਮ 10:** ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਫਰ ਤੇ ਕੱਲਿਆਂ ਜਾਣਾ **ਕਦਮ 11:** ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਫਰ ਤੇ ਐਲਿਸ ਨਾਲ ਜਾਣਾ।

ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਕਿ ਪਹਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ:

“ਕੀ ਮੈਂ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਥੋੜੀ ਮੇਹਨਤ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਾਂਗੀ? ਜੇ ਜਵਾਬ “ਨਾ” ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਕਰੋ। ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਨਾ ਚੁਕੋ: ਗ੍ਰੇਡਿਡ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੜੀ ਤੇ ਅਗੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ, ਸੋ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੁਨੌਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਸਾਹ ਨੇਮਤ ਕਰਨਾ, ਦਿਲ ਭੁਲਾਣਾ ਵਗੈਰਾ)।

2. ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਕਰੋ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਔਖਿਆਈ ਦੇ ਕਰ ਸਕੋ। ਫੇਰ, ਤੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਤੇ ਜਾਓ। ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਨਾ ਜਾਣਾ - ਉਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣਾ ਸਿਖ ਰਹੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਬੱਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਗੁੰਮ ਨਾ ਜਾਣ (ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਇਨਾਮ ਦਿਉ - ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਫਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਤੇ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਬਲਕਿ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਤੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਲਿਆ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦਾ ਬੋਝ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਮੇਹਨਤ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੇ?

3. ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰਖੋ। ਸੁਝਾਉ ਲਈ ਇਕ ਫਰਮਾ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਰਿਕਾਰਡ ਰਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਨੋਟਸ ਖੰਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਇਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਸਿਫਰ ਤਕ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋੜੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁਕੋ। ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਿਫਰ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ 0 ਦਿਉ ਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ 10 ਨੰਬਰ ਦਿਉ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਬਾਸੀ ਦੇਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਾ ਸਮਝੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ: ਉਤਸਾਹ ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਗੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲੇ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋਗੇ।

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਤਾਰੀਖ	ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁਕੇ	(0-10) ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਨ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
-------------------	-------------------------	-----------------------------	----------

ਭੱਜਣਾ



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਅੱਧ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਉ? ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੇਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕੀਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਦਹਿਸ਼ਤ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਉਹਾਰ

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ, ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਅਹਿੱਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ ਚਲੋ ਫਿਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਹੋਇਆ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਪਰਯੋਗ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਥੇ ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਉਹਾਰ ਤੇ ਮਕਸਦ	ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ
ਜਦ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੇਟ ਜਾਉ	ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਨੀਚੇ ਭੱਜਦੇ ਹੋ	ਮੈਂਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਭੱਜਿਆ
ਸਾਪਿੰਗ ਟ੍ਰੋਲੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਉ	ਟ੍ਰੋਲੀ ਬਗੈਰ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਟੋਕਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਟ੍ਰੋਲੀ ਨਹੀਂ ਲਈ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖ ਲੈਣਾ, ਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਾਉਣਾ ਭੈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਆਦਾ ਸਾਹਸੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਘੱਟ ਪੈਣਗੇ ਤੇ ਜਦ ਪੈਣਗੇ ਵੀ ਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋਰਦਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਸਾਰ

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਦ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ, ਦਿਲ ਭੁਲਾਣ ਦਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਲੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ
- ਆਪਣੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਭੁਲਾਣ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰੋ ਤੇ ਜੋ ਅਮਲੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਰ ਜਾਣ, ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਬਲਕਿ ਪਰਖੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ-ਇਕ ਕਦਮ ਲੈ ਕੇ ਦਰਜੇਬੰਦ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਨਜਿੱਠੋਣਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਰਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖ ਨਾ ਚੁਰਾਉ।

ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:



“ਜਦ ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਚੰਗਾ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਫੇਰ ਉਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਈ ਤੇ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਪਿਛੇ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੈਂ ਅਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਔਕੜਾਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।”

ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਇਹ ਆਮ ਗਲ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆਏ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਤਕ ਜੋ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਜਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਫਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਪਈ?

- ਮੇਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਕੀ ਸਨ?
- ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ?



2. ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰਹੀਆਂ?

- ਵਰਤਾਉ ਜਿਵੇਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾਣਾ
- ਸੋਚਣਾ ਜਿਵੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ



3. ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?
ਇਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ?



4. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਖਿਆਲ ਤੇ ਬਿਓਂਤਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?



5. ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ

- ਤਣਾ ਭਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ/ ਸਥਿਤੀਆਂ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ



6. ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਕੀ ਦੇਖਾਂਗਾ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਫੇਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

- ਮੇਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ਮੇਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ
- ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ
- ਮੇਰੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਰੋਣ ਹਾਕੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਝਣਾ।



ਸੋਚ:

ਵਰਤਾਉ:

ਸਰੀਰਕ:

ਭਾਵ:

7. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ? ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ? ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਾਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਾਂ



8. ਜੇ ਮੈਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਵਾਂ? ਹੋਰ ਅਗੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਰਖਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਠੀਕ ਰਹਾਂ?

- ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ



- ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ



ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਮਿੱਥ ਲਉ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜਾ ਵਕਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜਦ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ/ਦਿਨ ਦਾ ਵਕਤ?
- ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?
- ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?



ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹਮਜੋਲੀ

ਵਾਧੂ ਮਦਦ

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਰਤੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੇ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਜੀ.ਪੀ., ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ, ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਦੇਣ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਹਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਗਰੁਪ ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਵੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਐਸੇ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ 0845 4647 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ 'ਬੁਕਸ ਔਨ ਪ੍ਰਿੰਸਿਪਲਜ਼' ਸਕੀਮ ਹੇਠ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ):

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਪੈਨਿਕ (2007)

ਡੀ ਸਿਲੋਵੇ ਤੇ ਵੀ ਮੈਨੀਕਵਾਸਗਰ

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (1997)

ਐਚ ਕੇਨਰਲੀ

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ - ਏ ਫਾਈਵ ਏਰੀਆਸ ਅਪਰੋਚ (2003)

ਸੀ ਵਿਲਿਅਮਸ

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਰਗਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ (Anxiety UK)

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ ਫੋਨ: 0161 227 9898
ਖੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-5.30 ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮ-ਸ਼ੁਕਰ

www.anxietyuk.org.uk

ਇਹ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਖਾਸ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਇਕ ਵੇਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਚੈਟ ਰੂਮ, ਤੇ ਐਗੋਰਾਫੋਬੀਆ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਉਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸੌਡਰ (OCD) ਦੇ ਲੋਕਲ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਦੇ ਗਰੁਪਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਐਂਡ ਓਵਰ ਫੋਬੀਆ (ਟੀ.ਓ.ਪੀ. ਯੂ ਕੇ) [Triumph over Phobia (TOP UK)]

P.O.Box 3760 Bath
BA2 3WY ਫੋਨ: 0845 600 9601
ਈਮੇਲ: info@topuk.org
www.triumphoverphobia.com

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਲੋਕ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਲੇ-ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਰਕੀਬਵਾਰ, ਸੈਲਫ-ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ, ਸੈਲਫ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਗਰੁਪ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਐਂਡ ਓਵਰ ਫੋਬੀਆ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨੋ ਪੈਨਿਕ (No Panic)

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 0545

ਫ਼ੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪੈਕ: 0800 783 1531

ਫ਼ੋਨ: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

ਇਹ ਸਾਈਟ ਦਹਿਸ਼ਤ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਤੇ ਉਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸੌਡਰ (OCD) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ, ਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਨੋ ਪੈਨਿਕ ਟਰੇਂਡ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 10 ਵਜੇ ਰਾਤ ਤਕ ਖੁਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (10 ਵਜੇ ਰਾਤ ਤੋਂ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤਕ ਇਕ ਆਂਸਰ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਐਚ.ਓ.ਪੀ.ਈ. (H.O.P.E)

ਹੈਲਪ ਓਵਰਕਮ ਪੈਨਿਕ ਇਫੈਕਟਸ ਲਿਮਿਟੇਡ

Fellows Court Community Hall

Weymouth Terrace London E2 8LR

ਫੋਨ: 020 7275 7814

ਈਮੇਲ: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E ਇਕ ਹੋਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਦਹਿਸ਼ਤ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਐਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ (Social Anxiety UK)

ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਇਕ ਸਵ-ਸੇਵਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਚੈਟ ਰੂਮ, ਚਰਚਾ ਤੇ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ

(ਸੈਸ਼ ਗਰੁਪ ਹੈ) ਇਕ ਖੁਲਾ ਗਰੁਪ ਹੈ ਜੋ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਨੇਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਸਮਾਜਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: www.social-anxiety.org.uk

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ (Depression Alliance)

35 Westminster Bridge Road

London SE1 7JB

ਫੋਨ: 020 7633 0557

ਖੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-5.30 ਸ਼ਾਮ

www.depressionalliance.org

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਬਸਾਈਟ

www.livinglifetothefull.com

ਔਨਲਾਈਨ ਲਾਈਫ ਸਕਿਲ ਰਿਸੋਰਸ ਜੋ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਸਾਈਨ ਕਰੋ।

www.sortoutstress.co.uk

ਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ।

www.moodgym.anu.edu.au

ਮੁਫਤ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਕੈਮੀਡੋਕ (CAMIDOC) - 020 7388 5800

ਸੋਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰ 6.30 ਸ਼ਾਮ - 8 ਸਵੇਰ ਤਕ ਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਤਤਕਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੈਰਿਟੈਂਸ (Samaritans) - 08457 90 90 90

ਦੁਖੀ, ਨਾਉਮੀਦ ਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਲਿੰਗਟਨ ਮਾਈਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (Islington MIND Crisis Line) - 0845 123 23 73

ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਸੋਮ ਤੋਂ ਸਨਿਚਰ 5 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ-10 ਵਜੇ ਰਾਤ ਤਕ ਖੁਲੀ।

ਅੰਬ੍ਰੈਲਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਨਾਈਟਲਾਈਨ (Umbrella Crisis Nightline) - 020 7226 9415

ਰਾਤ ਦੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣ। ਸਵੇਰ 12.30 - ਸਵੇਰ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਖੁਲੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇਗਾ।

ਆਭਾਰ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਖੁਲਾਸੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ:

ਪੈਨਿਕ: ਏ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ (2003)

ਨੌਰਥਬਰਲੈਂਡ, ਟਾਈਨ ਐਂਡ ਵੇਅਰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਟ੍ਰਸਟ

ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ: ਏ ਯੂਜ਼ਰਸ ਮੈਨੂਅਲ (2002) ਹੇਲਨ ਕੇਨਰਲੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਵਰਨਫੋਰਡ ਹੌਸਪਿਟਲ, ਔਕਸਫੋਰਡ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਥਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਬੁਕਲੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਵੰਡੀ ਗਈ

ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਐਂਡ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ: ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ

(1999) ਨਿਕੋਲਸ ਹੋਲਡਸਵਰਥ ਤੇ ਰੌਜਰ ਪੈਕਸਟਨ, ਦ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ।

ਨੋਟ



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 dotted lines in total, providing a guide for handwriting practice.

ਨੋਟ



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

ਨੋਟ



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin. At the bottom of the page, there is a solid horizontal line.

ਇਹ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ 020 3317
3651 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
@ NHS ਕੈਮਡਨ

ਇਸ ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪਤ੍ਰਿਕਾਂ:



