



ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਵਰਕਬੁੱਕ

ਵਰਕਬੁੱਕ 1

ਸੀ ਬੀ ਟੀ, ਚਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ

ਕੋਰ ਵਰਕਬੁੱਕ

 **0300 365 2000**

ਸਮੱਗਰੀਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ

<input type="checkbox"/> ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ.....	3
<input type="checkbox"/> ਹੋਟ ਕਰਾਸ ਬਨ	6
<input type="checkbox"/> ਚਿੰਤਾ	7
<input type="checkbox"/> ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?.....	8
<input type="checkbox"/> ਉਦਾਸੀ	10
<input type="checkbox"/> ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈਸ਼ਨ.....	12
<input type="checkbox"/> ਹੋਟ ਕਰਾਸ ਬਨ	13
<input type="checkbox"/> ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਬਿਆਨ	14
<input type="checkbox"/> ਟੀਚਾ ਸੈਟਿੰਗ	15
<input type="checkbox"/> ਨੋਟਸ	17
<input type="checkbox"/> ਹੋਰ ਸਰੋਤ	19
<input type="checkbox"/> ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ	20



ਉਪਰੋਕਤ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

**ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ ਬੀ ਟੀ) ਮਦਦ?**

**ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ ਬੀ ਟੀ)
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ
ਹੁਣ' 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।**

ਕਈ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਅਸਹਿ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਕਸਰ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਇਹ ਉਹ ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਕਸਰ ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।



ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਸਾਡੀ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਗਠਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਸੀ ਬੀ ਟੀ, ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਈ; www.nice.org.uk) ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ।



ਝਲਕ

- ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਖੁਦ ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ.
- ਇਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਘੱਟ ਮੁਢ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

ਇਲਾਜ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ?

ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

ਇਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਕਦਮ 1

ਟਰਿੱਗਰ ਜਾਂ ਟਰਿਗਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੰਨੇ 6 ਅਤੇ 7 ਦੇਖੋ)।

ਕਦਮ 2

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

- ਵਿਚਾਰ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਰੀਰਕ
- ਵਿਵਹਾਰ

ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3

ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

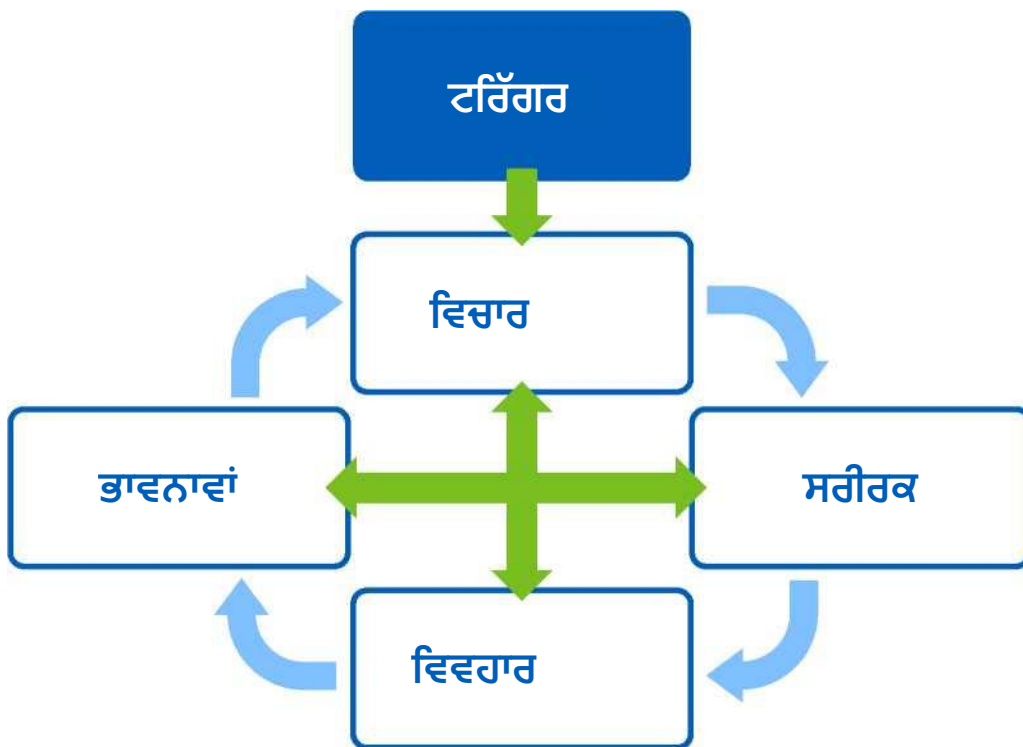


ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਸੀ ਬੀ ਟੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਟ ਕਰਾਸ ਬਨ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ(ਵਿਚਾਰ), ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਭਾਵਨਾਵਾਂ)। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਟਰਿੱਗਰ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵਿਵਹਾਰ)।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠਾਂ 'ਹੋਟ ਕਰਾਸ ਬਨ' ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਕਰਾਸ ਅਤੇ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



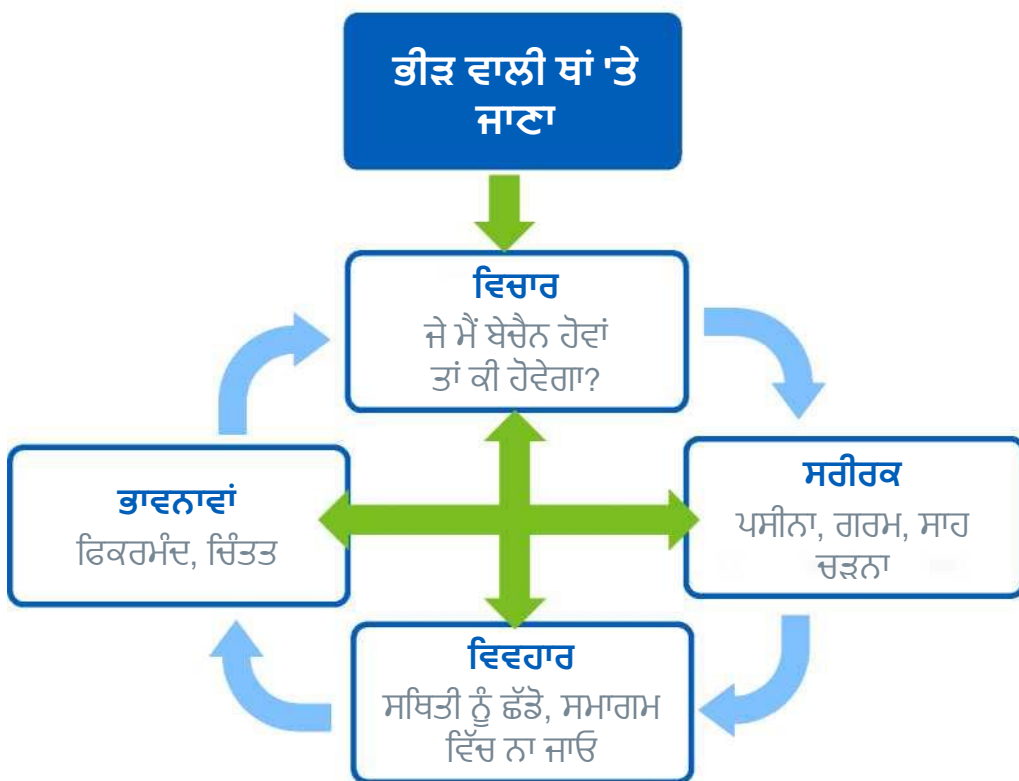
ਪੰਨਾ 13 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੋਟ ਕਰਾਸ ਬਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਚਿੰਤਾ

ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ:



ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਟਾਲ ਮਟੇਲ

ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਹੁੰਦੇ।

ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ)।

ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ

ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ ਕਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

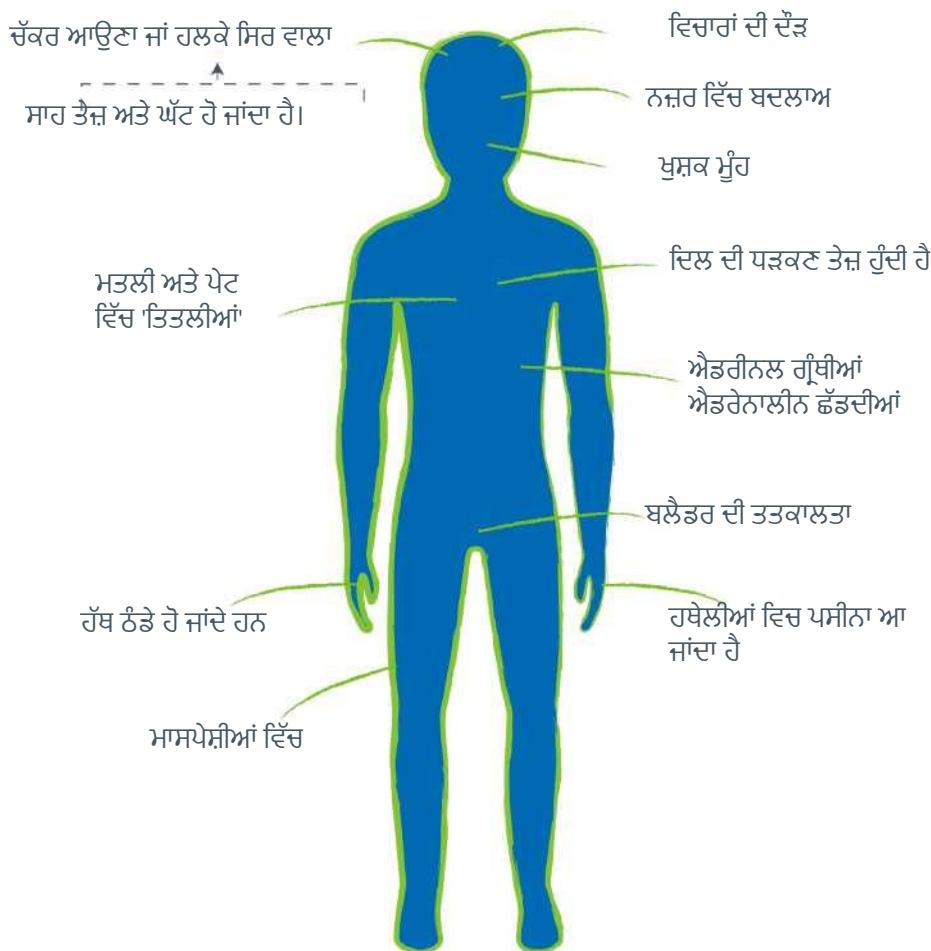
ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ: ਕੈਵਮੈਨ ਬਨਾਮ ਟਾਈਗਰ

ਇੱਕ ਗੁਫਾਬਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਬਾਘ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਾਘ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲੜਨ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਦਿਮਾਗ** ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।
- **ਦਿਲ** ਫਿਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇ।
- **ਸਰੀਰ** ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਕਲੈਮੀਨੀਸ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਲਕਾ ਹੋਣ ਲਈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਾਡੇ ਆਧੁਨਿਕ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਬਾਘਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ - ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਲ ਜਾਂ ਕਲਪਿਤ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇਣਾ) ਤਾਂ ਇਹ ਜਵਾਬ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੱਬੇ: 'ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ' ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ।

ਉਦਾਸੀ

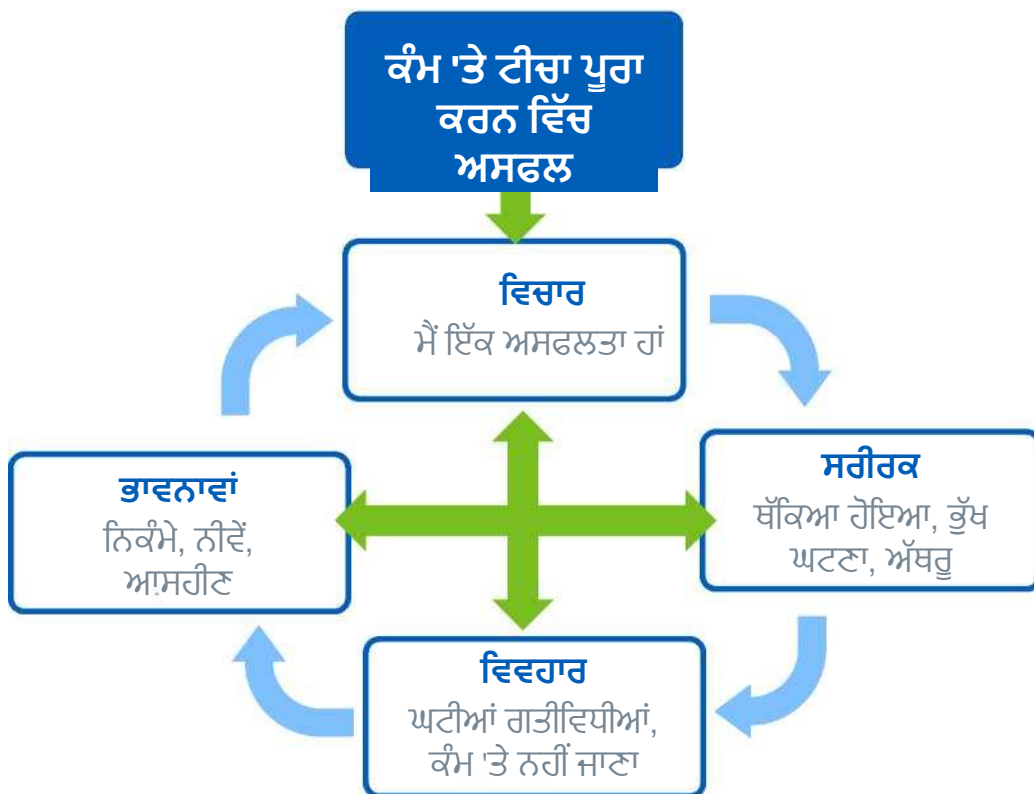
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ, ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆ) ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੂਡ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਲਈ ਘਟਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਸੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ:



ਉਦਾਸੀ

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਘਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮੁਢ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਹੈ।

ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ

ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਗਏ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨੀਵੇਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈਸ਼ਨ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

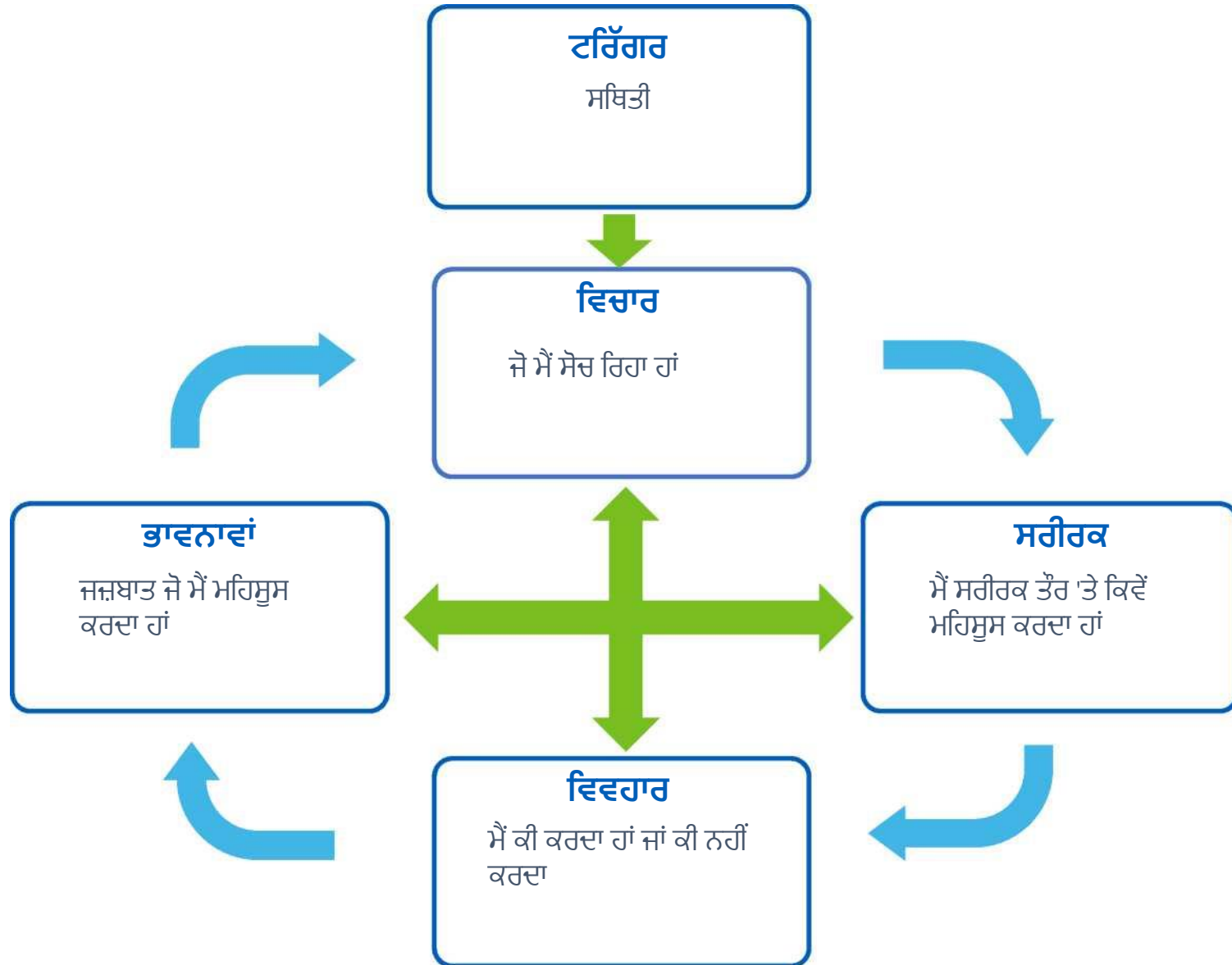
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।



ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਹੌਟ ਕਰਾਸ ਬਨ - ਟ੍ਰਿਗਰ/ਸ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਹੌਟ ਕਰਾਸ ਬਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਬਿਆਨ - ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿਓ
- ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ - ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਹੌਟ ਕਰਾਸ ਬਨ



ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਬਿਆਨ

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕੀ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਬਿਆਨ	
ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ...	
ਇਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...	
ਮੇਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ...	
ਮੈਂ ਬੰਦ/ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ...	
ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ...	
ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਅਸਰ...	

ਟੀਚਾ ਸੈਟਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ **ਸਮਾਰਟ** ਹਨ।

- **ਖਾਸ** - ਕੀ, ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ, ਕਿਸ ਨਾਲ?
- **ਮਾਪਣਯੋਗ** - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?
- **ਪ੍ਰਾਪਤਯੋਗ** - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ?
- **ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ** - ਕੀ ਇਹ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ?
- **ਸਮਾਂ-ਕੇਂਦਰਿਤ** - ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ, ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ?

ਉਦਾਹਰਨ:

ਕਸਰਤ ਕਰੋ" ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ "ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ"

ਮੇਰੇ ਸਮਾਰਟ ਟੀਚੇ	
ਸਮਾਰਟ ਟੀਚਾ 1:	
ਸਮਾਰਟ ਟੀਚਾ 2:	
ਸਮਾਰਟ ਟੀਚਾ 3:	
ਸਮਾਰਟ ਟੀਚਾ 4:	

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਫੇਬੀਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂ?

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬ ਫਾਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਨੋਟਸ

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



ਹੋਰ ਸਰੋਤ



ਵਰਕਬੁੱਕ

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨਜ਼ (ਸੀ ਸੀ ਆਈ) – <https://www.cci.health.wa.gov.au/>

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਵਰਕਬੁੱਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨੌਰਥਬਰਲੈਂਡ, ਟਾਇਨ ਅਤੇ ਵੇਅਰ ਐਨ ਐਚ ਐਸ – <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/>

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡਾਂ ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਦੁਆਰਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਸ (ਐਪਲ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ)

ਰੈਪ - ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਰਿਕਵਰੀ ਐਕਸ਼ਨ ਐਪ

ਮੁਡ ਟੁਲ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਡਰ ਟੁਲ - ਚਿੰਤਾ ਕਿੱਟ

ਡਰ ਟੁਲ - ਚਿੰਤਾ ਕਿੱਟ

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਮਨ – <https://www.mind.org.uk/>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - <https://www.mentalhealth.org.uk/>

ਐਨ ਐਚ ਐਸ - <https://www.nhs.uk/mental-health/>

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ



ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ
ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਈ -

ਮੇਲ:

ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ:

ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਸੰਕਟ ਟੀਮ:

ਸਾਮਰੀਟਨਸ:

ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ / ਘੰਟੇ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ:

0300 365 2000

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ
ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ)

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

talkingtherapies@berkshire.nhs.uk

0800 129 9999

(24 ਘੰਟੇ, ਤਤਕਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਈ
ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ)

116 123

(24 ਘੰਟੇ, ਗੁਪਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ)

111

(24 ਘੰਟੇ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਤਾਵਾਂ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ

