

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਵਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਿਸੀ ਹਮਿਆ/ਜਨਿਸੀ ਹਮਲੇ/ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਹਮਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਨਾ ਸਾਂਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਘਟਨਾ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸ਼ਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਹਿਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧੀਰਜਵਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਿ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੁੱਮ ਹੋਣ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵੱਚਿ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਲਝਣ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਤਲੀ
- ਬਕਾਵਟ ਜੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ
- ਸਰਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ
- ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਵੱਚਿਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੁੜ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਤਾ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੋਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
- ਘਬਰਾਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚੌਤਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਦਾ ਹਸਿਆ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਿ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਰਕਿਵਰੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਸਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਚਿ 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਅਨਸ਼ਿਚਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸੌਲਟ/ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵੋਇਲੈਂਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵੱਖ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਿਲਪ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸੌਲਟ ਐਵੀਡੈਂਸ ਕਾਟਿ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਵੀਡੈਂਸ ਕਾਟਿ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਸਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਨਿ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ; ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ (ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕੋ)
- ਕੁਝ ਸਕੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਲਡ ਕਰੋ
- ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ
- ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸਾਂਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਮਨਨ (MEDITATION)

- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਂਤੀਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦਿਓ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ (VISUALIZATION)

- ਇੱਕ ਸਾਂਤ ਮਾਹੌਲ, ਅਸਲ ਜਾਂ ਕਲਪਿਤ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਇਸ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ਖਾਸ ਮਹਕਿਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਇਸ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਾਂਤੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਾਂ, ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਨਿਕ (PANIC) ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ “ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ” ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. ਇੱਕ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਖਮੋਸ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।
2. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਕਸਿ ਦੇ ਨਾਲ ਨੀਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
5. ਹਲੋ ਡੁਲੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
6. ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਵਸਤੂਆਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲੰਘਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
7. ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਧਾਰ (grounded) ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਯਾਦ ਦਵਾਓ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਹਾਈਪਰਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ (hyperventilation) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ।
8. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
9. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਖਿਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਨੀਦ ਨੂੰ ਕਵਿ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਦ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰਿ ਵੱਚਿ। ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਬਹਿਤਰ ਹੈ, ਪਰ 45 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।
2. ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ।
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਣਾ) ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।
4. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਨੈਕ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
5. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
6. ਦਿਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਤਿਆਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੁਰਜੋਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
7. ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਉਪਭੋਗ ਨੂੰ ਜਾਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵੱਚਿ ਲਓ।
8. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਰਸਮ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰਾਤ ਬਸਿਤਰੇ ਵੱਚਿ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
9. ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
10. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਦ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਵੱਚਿ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨੀਦ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜਾਨੀ ਘੱਟ ਲੜੋਗੇ, ਵਰਿਧ ਕਰੋਗੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਾਨੀਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
11. ਕਸਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਕਿਕਤੀ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਦ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।