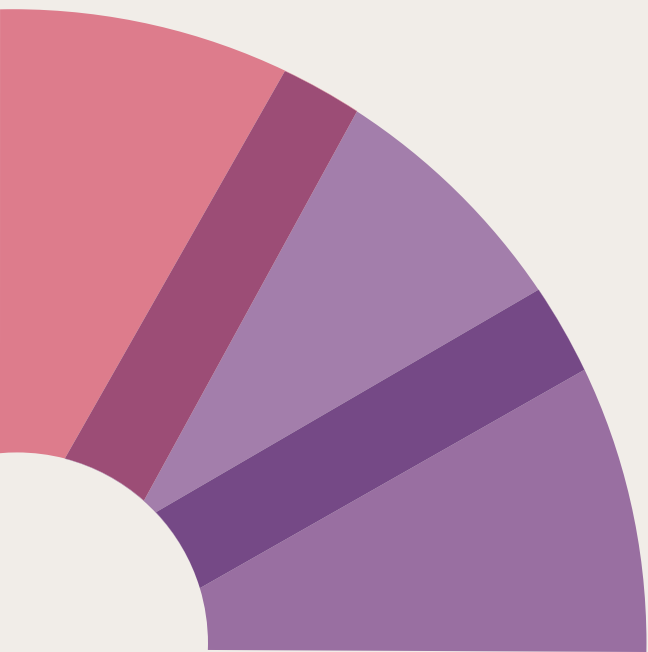

ਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਤੋ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਦੇ
ਬਾਅਦ ਸਾਂਝਣਾ



ਜਨਿਸੀ ਹਸ਼ਿਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੌਝਣਾ

ਪਛਿਕੜ

- » ਜਨਿਸੀ ਹਸ਼ਿਾ ਗੰਭੀਰ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- » ਹਰ ਕੋਈ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਦਾ ਹੈ। ਜਨਿਸੀ ਹਸ਼ਿਾ ਦੇ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ; ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੀਜੀ ਹਾਲਾਤ; ਨੀਜੀ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਕ
- » ਜਨਿਸੀ ਹਸ਼ਿਾ ਨਾਲ ਸੌਝਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜੀਠਣ ਦਾ ਹਰ ਕਸਿ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- » ਸੌਝਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਵਿੱ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਵਵਿਹਾਰ
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਹਿਾਰਕ, ਸਹਿਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੌਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- » ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਝਣਾ ਸੀਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਵਿੱ ਉਹ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- » ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਮਰਥਨ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਵਿੱ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਹੀ ਕਰਦੇ
- » ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਤੋ ਬਾਅਦ ਸਝਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- » ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਸਿ ਨੂੰ ਨਹੀ ਦੱਸਦੇ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸਿ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਈ। ਕਸਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੀਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਚੋਂ ਕਸਿ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਕਸਿ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਜਨਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਤੁਸੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ (ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਸਿ ਸੈਂਟਰ) ਜਾਂ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਆਹਮੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਈਮੇਲ/ਆਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- » ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਝਿਣਾ ਅਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਪਹਲੂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵੱਚਿ? ਜੇ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਲਸਿ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀ ਕੋਈ ਵਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਵਿੱ ਕੀ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੈਣਾ। ਕੀ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹਨ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ ਕਲੀਨਕਿ ਤੋ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- » ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਅਿਾਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਝਿਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਅਿਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਸਮੱਸਅਿਾ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਟਿਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਦੂਜਅਿਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਤੀਅਿਾਂ ਵੱਚਿ ਪੈਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕਸਿ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਕਿਾਸ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਸਿ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ
- » ਜੇ ਤੁਸੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਅਿਾਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਨ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ ਲਈ ਕੁਝ ਢੁਕਵੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ

- » ਅਕਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜੋ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ। ਕੀ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵੱਚਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਚਿ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਚੱਤਿਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।) ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਣਾਅ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ
- » ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਸਤਾਉਣ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ), ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈਸ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ), ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ।
- » ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ। ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਮਿ ਜਾਣਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ, ਨੱਚਣਾ... ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- » ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣਾ, ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ (ਵੋਲੰਟੀਅਰਿੰਗ) ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸਝਿਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਝਿਣੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਮਨ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵੱਚਿ ਖਾਲੀ ਬਕਸਿਆਂ ਵੱਚਿ ਸਝਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਕੁਝ, ਜਵਿੱ ਕਿ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਚਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਝਿਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ	ਅਕਸਰ	ਕਦੀ -ਕਦੀ	ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੀ	ਕਦੀ ਨਹੀਂ	ਕਰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
ਸਫਾਈ (ਘਰ ਜਾਂ ਖੁਦ ਦੀ)					
ਸੋਣਾ					
ਰੁੱਝੇ ਰਹਣਾ					
ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ					
ਬਹੁਤਾ ਵੱਧ ਘਰ ਵੱਚਿ ਰਹਣਾ					
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼					
ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ/ਦਨਿ ਵੱਚਿ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ					
ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਨਾ/ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ					
ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ					
ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ					

ਬਨਿਾ ਪ੍ਰਸਿਕ੍ਰਪਿਸ਼ਨ ਦੇ
ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਸਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ/ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ

ਘੱਟ ਖਾਣਾ/ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ

ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ/ਖੇਡਣਾ

ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ

ਹਮਲਾਵਰ ਬਣਨਾ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਪੇਟ ਕਰਨਾ

ਲੱਖਿਣਾ

ਕਸਿ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

ਕਸਿ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸੈਰ ਕਰਨਾ

ਮਾਲਸ਼ਿ ਕਰਵਾਉਣੀ

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਨੱਚਣਾ

ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ

ਪੜ੍ਹਨਾ

ਖਰੀਦਦਾਰੀ

ਜੁਆ ਖੇਡਨਾ

ਇੱਕ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ

ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ

ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ

ਟਾਲ-ਮਟੋਲ

ਰੋਣਾ

ਰੁਟੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਜਾਂਚ, ਗਣਿਤੀ)

ਤੁਸੀ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਸੱਖਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ?

ਇਹ ਦਖਿਾਉਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਿਣ ਲਈ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਲਖਿਣਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ। ਦੂਸਰੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਨਹੀ। ਸੱਭਿਣ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਲਖਿ ਕਿ ਉਹ ਕਵਿੱ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਰਿ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਖਿ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਉਹ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰੋ ਜਹਿਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ। ਕੀ ਉਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕਹਿੜੇ ਵਕਿਲਪ ਹਨ? ਹੋਰ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਤੁਸੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਲਿਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਵਿੱ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਕੈਰੋਲਨਿ ਏਇਨਸਕੋ ਅਤੇ ਕੇ ਟੂਨ ਦੁਆਰਾ
ਬ੍ਰੇਕਾਗਿ ਫ੍ਰੀ ਵਰਕਬੁੱਕ ਤੋਂ: ਅਨੁਕੂਲਿਤ

ਜਖਮ ਭਰਨਾ (ਹੀਲਿੰਗ)

ਲੌਰਾ ਡੇਵਿਡ ਦੁਆਰਾ ਹੀਲ ਵਰਕਬੁੱਕ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੱਝਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵੱਚਿ ਕਾਪੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸਨਾਂ ਵੱਚਿ ਅਭਿਆਸ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

- » ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, 5 ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਅਤੇ 5 ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਢੱਲਾ ਛੱਡੋ, ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਨਾਲ; ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਵਧੋ।
- » ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੀਡੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਤੀਤਾਵਲੋਕਨ (ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ), ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਬੇਚੈਨੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਰਿਭਰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੀਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਲੀਪ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (www.sleepfoundation.org) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- » ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੌਣੇ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਹਸਿਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ
- » ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਸਕੋ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ, ਸ਼ਾਂਤ, ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਲਾਂਕਿ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਸੌਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਲਾਈਟ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਸਿ ਨੇੜਲੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋਵੋ

- » ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਗੈਰ-ਚੁਕੰਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜਵਿੱ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੱਚ ਭੌਜਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਹੀਆਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਨਸਕਿ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਕ ਹੋਣ, ਜਸਿ ਵੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- » ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਪਛਾਣੇ ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਦ 'ਤੇ ਕੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- » ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਨਿ ਭਰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਸ਼ਿਰਾਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਝੱਪਕੀਆਂ ਲੈਣ (15-45 ਮੀਟਿ) ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਸਿਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕੀ ਸੌਣ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਸਿਤਰੇ ਵੱਚ ਲੇਟਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢਾਲੀ ਛੱਡੋ; ਸਾਹ ਛੱਡੋ; ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਚ ਖੱਚੋ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, 5 ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਖੱਚੋ ਅਤੇ 5 ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਡੀਂਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ।

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਚਕੀਲਾ ਬੈਂਡ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੱਚਿ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ 'ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਗਿ' ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਰੋੜੀ, ਇੱਕ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਕੀ-ਰੀਗਿ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਗੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਹੁਣ' ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਤੀਤਾਵਲੋਕਨ (ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ) ਜਾਂ ਪੈਨਕਿ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਕਸਰਤ 1:

ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਖਾਕਾ ਖੱਚਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਉੱਗਲ ਨੂੰ ਪੰਜ ਇੰਚਰੀਆਂ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰੋ। ਫਰਿ ਹਰ ਇੱਕ ਉੱਗਲ ਲਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੰਜ ਇੰਚਰੀਆਂ ਵੱਚਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦੀ ਕਸਿ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅੰਗੂਠਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਿਟੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਿਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਤਿਤਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਚਿਕਾਰਲੀ ਉੱਗਲ ਗੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਧ ਲਈ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਗੁਲਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਚੱਤਿਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜਿ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਪਿਕਾਓ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਯਾਦਾਂ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਘੂਰੋ ਅਤੇ ਫਰਿ ਹਰੇਕ ਉੱਗਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਪੰਜ ਇੰਚਰੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰੋ।

rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/

ਗਰਾਉਡਿੰਗ ਕਸਰਤ 2:

- » ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- » ਇੱਕ ਸਰਿਹਾਣਾ, ਹੂੰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੋਦ ਫੜੋ
- » ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਪਕੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਾਜੂਸ ਦਾ ਕੈਨ
- » ਸੁਖਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- » ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- » ਕਸਿੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਨਰਿਪੱਖ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰੋ

ਗਰਾਉਡਿੰਗ ਕਸਰਤ 3: 5-4-3-2-1 ਖੇਡ

- » 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- » 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ('ਮੇਰੀ ਪਾਠਿ 'ਤੇ ਕੁਰਸੀ' ਜਾਂ 'ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੈਰ')
- » 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ('ਕੀਬੋਰਡ 'ਤੇ ਵਜਦੀਆਂ ਉੰਗਲਾਂ' ਜਾਂ ਟੀਵੀ)
- » 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ, 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਤੁਸੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ)
- » ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ 1 ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ

ਸਰੋਤ: www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html

ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਕਸਰਤ 4:

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਦਸ਼ਿਆਮਾਨ ਬਣਾਓ:

1. ਮੈਂ ਕੱਥਿ ਹਾਂ?
2. ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਕਹਿੜਾ ਦਿਨਿ ਹੈ?
3. ਤਾਰੀਖ ਕੀ ਹੈ?
4. ਮਹੀਨਾ ਕਹਿੜਾ ਹੈ?
5. ਸਾਲ ਕਹਿੜਾ ਹੈ?
6. ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਕੀਨੀ ਹੈ?
7. ਇਹ ਕਹਿੜਾ ਮੌਸਮ ਹੈ?

ਮਾਈਡਫੁਲਨੈਸ

ਮਾਈਡਫੁਲਨੈਸ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਰਿਣਾ ਕੀਤੇ ਬਨਿੰ ਮਾਈਡਫੁਲਨੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜਨਿੰਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ:

- » ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ; ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੈ ਸੁਣੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁੰਘੋ
- » ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਬੁਲਬਲੇ, ਪਲੇਟਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ: www.getselfhelp.co.uk

ਦਰਸ਼ਿਟੀਗਤ ਚਤਿਰਣ (ਵਜ਼ਿਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)

ਮਨ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਨਿੰ ਅਜ਼ਹਿਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਜ਼ਹਿੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ, ਲਖਿਣਾ, ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟਰੀਗ ਕਰਨਾ ਹਨ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਉਨਲੋਡਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ: www.getselfhelp.co.uk

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪੇ ਸਝਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਰਸੀਐਸ (RCS) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ/ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ)

08088 01 03 02 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਸਿ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

support@rapecrisisScotland.org.uk

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਬਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥੈਰਾਪੀਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹਿਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਦੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- » www.rapecrisisScotland.org.uk
- » Information after rape and sexual assault:
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide
- » www.mind.org.uk
- » www.getselfhelp.co.uk

ਐਪ: eCBT Trauma

ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਤਿਬ ਹੈ: ਦ ਕਰੇਜ ਟੂ ਹੀਲ ਵਰਕਬੁੱਕ: ਬਾਲ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਕਿਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੌਰਾ ਡੇਵਿਸ ਦੁਆਰਾ, 1990. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਪੇਪਰਬੈਕ ਵੱਲੋਂ ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ।

ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਚਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੱਚਿ ਸਥਤਿ ਹਨ; ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
www.rapecrisisScotland.org.uk/about-local-rapecrisis-centres/

ਐਬਰਡੀਨ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਗ੍ਰੈਮਪਿਨ

ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ

ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਆਰਗਲਿ ਐਂਡ ਬਯੂਟ

ਆਰਗਲਿ ਐਂਡ ਬਯੂਟ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

ਲਾਨਰਕਸ਼ਾਇਰ

ਲਾਨਰਕਸ਼ਾਇਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਡਮਫ੍ਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਗੈਲੋਵੇਅ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ

ਮੇਰੇ

ਮੇਰੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

ਡੰਡੀ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ

ਓਰਕਨੀ

ਓਰਕਨੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾ

ਈਸਟ ਏਅਰਸ਼ਾਇਰ

ਦ ਸਟਾਰ ਸੇਂਟਰ

ਪਰਥ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੇਂਦਰ ਪਰਥ ਅਤੇ ਕਨਿਰੋਸ

ਐਡਨਿਬਰ੍ਹਾ

ਐਡਨਿਬਰ੍ਹਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਹਾਈਲੈਂਡ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾ ਹਾਈਲੈਂਡ

ਫਾਈਫ

ਫਾਈਫ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੇਂਦਰ

ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਬਾਰਡਰ

ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਬਾਰਡਰਜ਼ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ

ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

ਸ਼ੈਟਲੈਂਡ

ਸ਼ੈਟਲੈਂਡ ਰੇਪ ਸੰਕਟ

ਵੈਸਟਨ ਆਈਲਜ਼

ਵੈਸਟਨ ਆਈਲਜ਼ ਬਤਾਲਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਗੁੱਸਾ
- ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂਣਾ
- ਵਯੋਜਨ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ
- ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਜਖਮ ਭਰਨਾ
- ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਨੀਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪੈਨਕਿ ਅਟੈਕ
- ਰਸ਼ਿਤੇ
- ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਾ
- ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਦਮਾ



ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **08088 01 03 02**

ਈਮੇਲ: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ
www.rapecrisisscotland.org.uk

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਿ: ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 2013

ਸੰਕਲਤਿ ਸ਼ਰਲੀ ਹੈਂਡਰਸਨ ਦੁਆਰਾ Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
