

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

Talking to Your Child or Teen about Anxiety

ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

Why Is It Important to Talk about Anxiety?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਗੋਂ, ਉਹ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ “ਨੁਕਸ” ਹੈ। ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣਾ)। ਅਲੁੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਝੱਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ! ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

ਤੱਥ!

ਮਿੱਥ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕਰੇਗੀ।

ਤੱਥ: ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝ ਗਿਆ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

How to Do It?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੌਖੇ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ

ਪੜਾਅ 2: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਪੜਾਅ 3: ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ:

Step 1: Encouraging Your Child to Open up about Worries and Fears:

- ਉਸ ਤਾਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਸੀ।
“ਕੱਲ, ਜਦੋਂ ਸੈਰੂਾ ਘਰ ਆਈ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁੱਪ ਸੀ ਅਤੇ ਬਸ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹੀ। ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਬੌਦਲੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ?”
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਸਨ) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਹਨ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ: “ਸੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ _____ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਡਰ ਹੈ?” ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੰਬਲਭੁਸੇ ਭਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੰਕੋਤ ਲਵੇਗਾ।

ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ!



ਸੁਝਾਅ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ “ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ!” ਸੁਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਣਗੇ।

ਪੜਾਅ 2: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ:

Step 2: Teaching Your Child about Anxiety:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਯੋਗ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- 1. ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਹੈ।** ਸਭ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਭੁਆਟਣੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਝੂਲੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਅਲੂੜ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, “ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤ-’ਚੋਂ-ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?”
- 2. ਚਿੰਤਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਚਿੰਤਾ ਭਾਵੇਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ! ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ (ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ)।
- 3. ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਢਲਨਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।** ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿੱਛ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ “ਲੜੋ-ਭੱਜੋ-ਜੰਮ ਜਾਓ” ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੰਮ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੜੀ ਟਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਦਾ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ!

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੜੋ-ਭੱਜੋ-ਜੰਮ ਜਾਓ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

“ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਰਿੱਛ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਰਿੱਛ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਜੰਮ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਲੜਨਾ, ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਜੰਮ ਜਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਈਏ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਚੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੰਮ ਜਾਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚ ਸਕਣਾ। ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੜ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਰ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜ, ਭੱਜ ਜਾਂ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ?”

ਇੱਕ ਅਲੂੜ ਕੋਲ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਧਮਕਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ... (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ)। ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇੰਨਾ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਜਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?”

- 4. ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜਦੋਂ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਇੰਝ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਹੈ।

ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ: ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

Being a Detective: Recognizing Avoidance

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ:

ਕੱਲ ਸਵੇਰੇ ਤੇਰੇ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਜੇ ਤੇਰੀ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੂੰ ਕੀ ਕਰੇਂਗਾ?

ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੈਂ? (ਤੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ? ਤੇਰੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ?)

ਹੇਠਲੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰੋ:

ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਮੈਨੂੰ _____ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ _____ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਲਵੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ - ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ!