

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ www.swbh.nhs.uk ਵੇਖੋ, ਟਵਿੱਟਰ [@SWBHnhs](https://twitter.com/SWBHnhs) ਤੇ ਸਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁਕ www.facebook.com/SWBHnhs ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ -19)

ਜਣੇਪੇ ਤੋ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ / ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ / ਮੁਲਾਕਾਤੀ/ ਮਾਂਵਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆ/ ਨਵੀਆ ਮਾਂਵਾਂ/ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ:

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਧਾਰਣ ਹੈ। ਖੌਫ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਡਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਵਾਜਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ / ਘੱਟ, ਥਕਾਵਟ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਕੀ ਹੋਊਗਾ' ਅਤੇ ਬੁਰੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ। ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਛਾਣਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦਗਾਰ ਲਿੰਕ:

- ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਜਨਤਾ ਲਈ ਕੋਵਿਡ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
- ਦਿਮਾਗ-ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ - ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ: <https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>
- OCD- ਯੂਕੇ - OCD ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ: <https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ: <https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid19>

ਪਰਵਾਨਗੀ, ਪੰਨਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ।

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਟੀਮ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਸਾਊਥ ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਮੌਡਸਲੇ ਐਨਐਚਐਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰਸਟ।

- ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (5,4,3,2,1):
- 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 1 ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਤੇ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ - ਇਹ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣਾ
- ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ (ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ)
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ
- ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣਾ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- 'ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ' ਦੀ ਭਾਲ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਲੱਭਣਾ

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ

- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੀਮਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਚੈਕਿੰਗ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਸੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
 - ਗੂਗਲ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
 - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਫੋਲੋ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
 - ਸਿਰਫ ਸਹੀ ਤੱਥ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ.ਐਨਐਚਐਸ ਵੈਬਸਾਈਟ, gov.uk)
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
 - ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ / ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ
 - ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਖਤ ਰਹੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੜੀ ਸੈਟ ਕਰੋ।
- ਤਬਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕੋ - ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਤ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।

ਸੀਮਾ ਤਹਿ ਕਰਨਾ:

- ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਪਰ ਜਾਇਦਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅੰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ. ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ)

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਤ)।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਥਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤਰਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ।

ਸਾਹ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਧਿਆਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲਓ ਤੇ 3 ਤੱਕ ਗਿਣੋ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਤੇ 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
 - ਆਪਣੇ ਇਕ ਹੱਥ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ 5 ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।