ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ —ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CBT ਸ਼ਬਦ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟੇ, ਨਜਿੱਠਣਯੋਗ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CBT ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

CBT ਕੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)

CBT ਕਿਸੇ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: **ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। CBT ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

CBT ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ' ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਰਮਾਈ ਭਰੇ, ਹਕੀਕਤ-ਪਸੰਦ ਕਦਮ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

CBT ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ 3 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ:

- **ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ** - ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- **ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** - ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- **ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ** - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ)।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ–ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੋਝ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ," ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੋਝ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

CBT ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕੋ।

CBT ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਆਮ ਡਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ CBT ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਖੁਸ਼ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ' ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

CBT ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਗਿਆਸਾ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਨੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਧੇਰੇ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CBT ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

CBT ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕੁ ਛੋਟੇ, ਕਾਰਗਰ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ
- ਬੋਝ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਦੌੜਦੇ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

CBT ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਫਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। CBT ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਖ਼ਰਾਬ ਮੂਡ ਵਿਚ ਬੇਦਿਲੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਧੱਕਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CBT ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ 'ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ' ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਰੁਕ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ: "ਇਹ ਮੇਰਾ ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
- ਗ੍ਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਿਤ 'ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ' ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ।

ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਜਿੱਠਣਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

CBT ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ CBT ਕਦੇ ਵੀ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਨਰਮਾਈ ਵਾਲੀ
- ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲੀ
- ਉਮੀਦ ਭਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ
- ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ
- ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। CBT ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

CBT ਕਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

CBT ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ

- ਚਿੰਤਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੇਰੁਖ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ CBT ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ CBT-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ CBT ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CBT ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਹੋਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।