

DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੱਥ)

# ਆਫ਼ਤ ਰਿਕਵਰੀ ਟੂਲਕਿੱਟ

## ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ।

### ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤਰਕ

ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ - ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ - 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਗੈਰ-ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

### ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਇਹ ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ 'ਸਹੀ' ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਤਾੜ ਲਗਾਉਣ) ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਬਜੈਕਟਿਵ ਯੂਨਿਟਸ ਆਫ਼ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸਕੇਲ (SUDS) ਵਿੱਚ ਆਏ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ											ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ਫ਼ੈਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## DISASTER MENTAL HEALTH HUB (ਆਫ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੱਥ)

### 5, 4, 3, 2, 1 ਕਸਰਤ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਾਹ ਲਓ, ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ... ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ...  
ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖ  
ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਹੁਣ, 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ  
ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।  
ਹੁਣ, 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ... 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ  
ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...  
2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, 1 ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।  
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ?

### ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,  
ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।  
ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੀ  
ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ...  
ਉਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਇਸਦੇ ਰੰਗਾਂ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਇਸ  
ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ...  
ਇਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੈ?  
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕਿਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਉਪਰੋਕਤ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ  
ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ SUDS ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅੰਕ ਦਿਓ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ										ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਥੋੜੀ ਨਿੱਜਤਾ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿੱਤ  
ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ  
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ  
ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫੈਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ  
ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ  
ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।