आपका चिंता (एंग्ज़ायटी) सेल्फ़-चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

चिंता का सेल्फ़-चेक (GAD-7) करने के लिए धन्यवाद। यह पिछले दो हफ़्तों की फ़िक्र और तनाव को देखता है। स्कोर 0 से 21 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

स्कोर	स्तर	इसका संकेत
0–4	बहुत कम	अभी थोड़ी चिंता
5–9	हल्की	कुछ चिंता। ध्यान रखने लायक
10–14	मध्यम	चिंता शायद रोज़मर्रा की ज़िंदगी को प्रभावित कर रही है
15–21	गंभीर	ज़्यादा चिंता। जल्दी किसी काउंसलर या डॉक्टर से बात करें

ऐसा क्यों होता है

चिंता आपका अलार्म सिस्टम है जो ज़रूरत से ज़्यादा काम कर रहा है। यह अक्सर ऐसे तनाव से बढ़ती है जिसे निकलने का रास्ता नहीं मिलता, या पुराने अनुभवों से जिन्होंने शरीर को हर समय चौकन्ना रहना सिखाया। सिर्फ़ समझ लेने से यह शायद ही बंद होती है।

इस हफ़्ते आज़माने के लिए तीन बातें

1. **फ़िक्र के लिए समय तय करें।** हर दिन एक ही समय पर फ़िक्र को 15 मिनट दें। जब यह दूसरे समय आए, तो ख़ुद से कहें, "अभी नहीं, शाम 6 बजे।"
2. **साँस लेने से लंबा छोड़ें।** 4 तक साँस लें, 6 तक छोड़ें, दो मिनट, दिन में दो बार। शांत होने पर अभ्यास करें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर काम आए।
3. **एक उत्तेजक चीज़ कम करें।** एक हफ़्ते के लिए दोपहर के बाद चाय-कॉफ़ी (कैफ़ीन) बंद करके देखें कि नींद और शरीर में क्या बदलता है।

मदद कब लें

- आपका स्कोर 10 या अधिक था।
- चिंता नींद, काम, पढ़ाई या रिश्तों को प्रभावित कर रही है।
- आप कुछ जगहों, लोगों या हालात से बचते हैं क्योंकि वे आपको बेचैन करते हैं।
- आपकी चिंता अतीत में हुई किसी बात से जुड़ी लगती है।

जब चिंता की जड़ें पुराने अनुभवों में हों, तो EMDR और Emotionally Focused Therapy सिर्फ़ लक्षणों पर नहीं, बल्कि जड़ पर काम करती हैं।

अपना मुफ़्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca