ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ (GAD-7) ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 21 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

ਸਕੋਰ	ਪੱਧਰ	ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ
0–4	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਇਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਿੰਤਾ
5–9	ਹਲਕੀ	ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ
10–14	ਦਰਮਿਆਨੀ	ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
15–21	ਗੰਭੀਰ	ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ। ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਸ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਸਿਰਫ਼ ਸਮਝ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਘੱਟ ਹੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

1. **ਫ਼ਿਕਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ।** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਫ਼ਿਕਰ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, "ਹੁਣ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ।"
2. **ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮਾ ਛੱਡੋ।** 4 ਤੱਕ ਸਾਹ ਲਓ, 6 ਤੱਕ ਛੱਡੋ, ਦੋ ਮਿੰਟ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਆਵੇ।
3. **ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਚੀਜ਼ ਘਟਾਓ।** ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਹ-ਕੌਫ਼ੀ (ਕੈਫ਼ੀਨ) ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੀ।
- ਚਿੰਤਾ ਨੀਂਦ, ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਬੀਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬੀਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਤਾਂ EMDR ਅਤੇ Emotionally Focused Therapy ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ।

praxiswellness.ca

ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਨਿਦਾਨ) ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰਤਾਜ ਸੰਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ (RCC #24906) · Praxis Wellness · ਸਰੀ, BC ਅਤੇ ਪੂਰੇ BC ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ · hello@praxiswellness.ca