

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਇੰਡੈਕਸ

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

ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਇੰਡੈਕਸ (CSI-16) ਭਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ 16 ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ, ਖੋਜ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 81 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

- ◆ **51 ਜਾਂ ਘੱਟ:** ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਉਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਜੋੜੇ ਅਕਸਰ ਅਸਲ ਤਣਾਅ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
 - ◆ **52 ਜਾਂ ਵੱਧ:** ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪੱਖ ਅਜੇ ਵੀ ਅਟਕਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸੈਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਇਹ ਭਰੇ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋੜੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਹੂਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਲੜਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ: "ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?" ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੇੜਤਾ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

- 1 **ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ, ਦੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।** ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਹੋ: "ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਉਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"
- 2 **ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੇਠਲੀ ਭਾਵਨਾ ਦੱਸੋ।** "ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ" ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਹੋ "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ/ਇਕੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।"
- 3 **ਦਸ ਮਿੰਟ, ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ।** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਸ ਮਿੰਟ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ◆ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 51 ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੀ।
- ◆ ਉਹੀ ਬਹਿਸ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ◆ ਭਰੋਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੀ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ VictimLinkBC ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

ਫੋਨ 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