PRAXIS
WELLNESS

ਤੁਹਾਡੀ ਸਦਮੇ (ਟਰਾਮਾ) ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ

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

ਸਦਮੇ ਦੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ (PCL-5) ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 80 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

- **33 ਤੋਂ ਘੱਟ:** ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਆਮ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਹੱਦ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **33 ਜਾਂ ਵੱਧ:** ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਟਰਾਮਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਖੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਯਾਦ ਨੂੰ ਕੱਚੇ, ਅਣ-ਸੁਲਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼, ਗੰਧ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਉਸ ਨੂੰ ਇਉਂ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੁਣੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

1. **ਨਾਮ ਦਿਓ, ਕਾਬੂ ਪਾਓ।** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਯਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਹੋ: "ਇਹ ਇੱਕ ਯਾਦ ਹੈ, ਹੁਣ ਨਹੀਂ।" ਫਿਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਓ।
2. **ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਛੱਡੋ।** 4 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲਓ, 6 ਤੱਕ ਛੱਡੋ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ। ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
3. **ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨ ਪਛਾਣੋ।** ਲਿਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਗ੍ਹਾ, ਵਿਅਕਤੀ, ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਪੈਟਰਨ ਹੀ ਟਰਾਮਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ਯਾਦਾਂ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਟਾਲਣਾ ਕੰਮ, ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

EMDR ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

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