



SCAN ME

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਡਰਾਉਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਇੱਕ ਟਰਿੱਗਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਖਾਸ ਟਰਿੱਗਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ

ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਗੰਧ, ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਉਣਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੋਣਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਛੁੱਪਣ ਦਾ ਮਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਕੇ, ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਇਹ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ, ਨਿੱਘੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਆਈਟਮ ਦਾ ਰੰਗ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?"
- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪੰਜ ਗਿਣਤੀਆਂ ਲਈ ਫੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਠ ਗਿਣਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਰੰਗ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣੋ ਜਾਂ ਛੇ ਤੇਜ਼ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਲੰਬੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- 5-4-3-2-1 ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪਾਓ:

5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ
4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ
3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਅਤੇ 1 ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਸੋਚ/ਵਿਚਾਰ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

- ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ, ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ, ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ,
- ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 100 ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾ ਸਾਰਣੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗੀਤ, ਕਵਿਤਾ, ਮੰਤਰ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਦੇ ਹਨ।
- ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਾ ਦੇ ਮੱਗ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਰਸੋਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕਰੀਪੱਤੇ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਜ ਸੋਮਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਧੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਥੱਲੇ ਆਵੇਗੀ।
- ਮੈਂ ਫਰਿੱਜ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕੱਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਸੀ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਉਦਾਹਰਨਾਂ:
"ਇਹ ਇੱਕ ਔਖਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।"
"ਮੈਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ।"
"ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
- ਹਰ ਬੀਟ, ਪੁਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਪੌਣ ਕਰੋ, ਬੁਣੋ, ਡਰਾਅ ਕਰੋ, ਰੰਗ ਕਰੋ, ਪਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 866-732-7392 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

'ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਗੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਗੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਅਮਰੀਕਨ ਲੀਗਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫੰਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗ੍ਰਾਂਟਦਾਰੀ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ।