AnxietyBC®
Resources. Results. Relief.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
Talking to Your Child or Teen about Anxiety

ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
Why Is It Important to Talk about Anxiety?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਗੋਂ, ਉਹ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ "ਨੁਕਸ" ਹੈ। ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣਾ)। ਅਲ੍ਹੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਝੱਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ! ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

ਤੱਥ!

ਮਿੱਥ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ **ਜ਼ਿਆਦਾ** ਚਿੰਤਤ ਕਰੇਗੀ।

ਤੱਥ: ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝ ਗਿਆ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?
How to Do It?

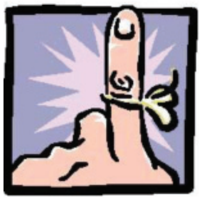
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੌਖੇ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:
ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ
ਪੜਾਅ 2: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ
ਪੜਾਅ 3: ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ:
Step 1: Encouraging Your Child to Open up about Worries and Fears:

- ਉਸ ਤਾਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਦੇਖੇ ਸੀ। *"ਕੱਲ, ਜਦੋਂ ਸੈਰ੍ਹਾ ਘਰ ਆਈ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁੱਪ ਸੀ ਅਤੇ ਬਸ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹੀ। ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਬੌਂਦਲੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ?"*
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਸਨ) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਹਨ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ: *"ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ _________ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਡਰ ਹੈ?"* ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਭਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਲਵੇਗਾ।

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4
www.anxietybc.com

ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



ਸੁਝਾਅ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ "ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ!" ਸੁਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਣਗੇ।

ਪੜਾਅ 2: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ:
Step 2: Teaching Your Child about Anxiety:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਯੋਗ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

1. **ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਹੈ।** ਸਭ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਭੁਆਟਣੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਝੂਲੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਅਲ੍ਹੜ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, *"ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤ-'ਚੋਂ-ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?"*

2. **ਚਿੰਤਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਚਿੰਤਾ ਭਾਵੇਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ! ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ (ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ)।

3. **ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਢਲਨਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।** ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿੱਛ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ "ਲੜੋ-ਭੱਜੋ-ਜੰਮ ਜਾਓ" ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੰਮ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੜੀ ਟਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ "ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਦਾ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ!

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੜੋ-ਭੱਜੋ-ਜੰਮ ਜਾਓ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

"ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਰਿੱਛ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਰਿੱਛ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਜੰਮ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਲੜਨਾ, ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਜੰਮ ਜਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਈਏ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੰਮ ਜਾਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚ ਸਕਣਾ। ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੜ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਰ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜ, ਭੱਜ ਜਾਂ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ?"

ਇੱਕ ਅਲ੍ਹੜ ਕੋਲ "ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ" ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਧਮਕਾਊ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ "ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ" ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੱਚਮੁਚ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ... (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ)। ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇੰਨਾ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

4. **ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜਦੋਂ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਇੰਝ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਹੈ।

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4
www.anxietybc.com

ਤੁਸੀਂ "ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ" ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

"ਜਦੋਂ ਸੱਚਮੁਚ ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦੋਂ ਵੱਜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਸੜ ਜਾਣਾ)। ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਉਦੋਂ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਸਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ "ਕੰਮ" ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

More about How Anxiety "Works"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ **ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ** ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ: **ਵਿਚਾਰ** (ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ); **ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ** (ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ); ਅਤੇ **ਵਿਹਾਰ** (ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕਾਰਜ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੀਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤਿਕੋਣ ਬਣਾਉਣਾ (ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ)। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ
ਉਦਾਹਰਣ: ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ

ਵਿਹਾਰ ⟷ **ਵਿਚਾਰ**

ਉਦਾਹਰਣ: ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ

ਉਦਾਹਰਣ: "ਜੇ ਮੰਮੀ ਘਰ ਨਾ ਆਏ ਫ਼ਿਰ?"

ਪੜਾਅ 3: ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

Step 3: Helping Your Child Recognize Anxiety

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ "ਜਸੂਸ" ਬਣੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ "ਤਹਕੀਕਾਤ" ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ।

ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ: ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

Being a Detective: Recognizing Physical Symptoms

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ: *"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵਾਂ, ਮੇਰੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ-ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਗੱਚ ਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?"* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਲੰਮਾ ਪਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ, ਬੁੱਚਰਜ਼ ਪੇਪਰ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟਰੇਸ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੈਸਟਰ ਬਿੱਲੀ (Chester the Cat) ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? (Where's Anxiety in my Body?) ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਕੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਲ੍ਹੜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ "ਵਿਸ਼ੇਸ਼" ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਚੋਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ: ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਚਿੰਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਦੈਂਤ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਉੱਪਰ "ਦਬਦਬਾ" ਪਾਉਣ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਣ: *"ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੈਂਤ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ!"*)। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲ੍ਹੜ ਸੰਗੀਤਕ ਸਮਰੂਪਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ "ਉੱਚਾ" ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ: ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

Being a Detective: Recognizing Anxious Thoughts

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ (Healthy Thinking in Younger Children) ਦੇਖੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲ੍ਹੜ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਲ੍ਹੜਾਂ ਲਈ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ (Realistic Thinking for Teens) ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੋ ਵੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਾਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਖੁੰਝਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ: ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

Being a Detective: Recognizing Avoidance

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ:

ਕੱਲ ਸਵੇਰੇ ਤੇਰੇ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਜੇ ਤੇਰੀ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੂੰ ਕੀ ਕਰੇਂਗਾ?
ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?
ਤੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੈਂ? (ਤੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ? ਤੇਰੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ?)

ਹੇਠਲੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰੋ:

ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਮੈਨੂੰ ____________________________ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ ___________________________________ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਲਵੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ – ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ – ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ!

©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4
www.anxietybc.com