ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਤਣਾਉ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ – ਕੀ ਆਸ ਕਰੀਏ

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧਮਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਿਹੋ ਜਿਹਿਆਂ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਹਾਇਕ ਵੀ, ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਲਾਇਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ "ਲੜੋ – ਜਾਂ – ਭੱਜੋ" ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਰਕਤ ਦਾਬ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਣ ਜਿਆਦਾ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਆਘਾਤ
- ਗੁੱਸਾ
- ਤੇਜ ਸਾਹ
- ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ
- ਉਲਝਨ
- ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣਾ
- ਅਚੇਤਨਤਾ
- ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ
- ਉੱਤੇਜਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਡਰ
- ਥਰਥਰੀ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ
- ਉਬਕਾਈ

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨਾ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਟਦੇ ਹਨ ।

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਸਦਮੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੋਂ, ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਤੀਬ੍ਰ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- **ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ**: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ; ਇੱਕਲੇ ਹੋਣ ਦਾ; ਹੋਰ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ; ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਫਿਰ ਵਾਪਰਨ ਦਾ।
- ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ **ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ** ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ **ਤ੍ਰਿਭਕ ਜਾਣਾ**।
- **ਪੂਰਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼** ਜਿੱਥੇ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪੁਨਰ-ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਲੱਛਣ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਥਰਥਰੀ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼, ਉਬਕਾਈ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ।
- ਆਮ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਰੂਚੀ ਦੀ ਘਾਟ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- **ਦੁੱਖ** ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਕਲਾਪੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ।
- ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਉੱਪਰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਆਘਾਤ**; ਅਚੇਤਨ, ਕਲਪਿਤ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਜੁਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- **ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਸਕਣਾ, ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ, ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- **ਸੋਚ,** ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪੱਖ) **ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**।
- ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ **ਪੂਰਵ ਰੁਝੇਵਾਂ**।
- ਸਦਮੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲਈ "ਜਿੰਮੇਵਾਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ **ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸ਼ੰਕਾ**।
- **ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ** ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਤੇ; ਉਸ ਸਾਰੇ ਦੀ ਅਰਥਹੀਣਤਾ ਤੇ; ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਵਾਪਰਨ ਦਿੱਤਾ ਉਸ ਤੇ, ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ "ਮੈਂ ਕਿਉਂ?"

ਹਰ ਕੋਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। *ਪਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ* (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਹਫਤੇ)।

ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਕੀ ਕਰੀਏ:

ਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ। ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਮਕਾਨ ਦੇ ਵੱਲ ਘਰ ਨਾ ਜਾਓ:- ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਘਟਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ "ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ" ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮੱਠਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇਣਗੀਆਂ)।
- ਉੱਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੋਲਾ, ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ) ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਤੇਜਿਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਭਾਂਵੇਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਕਰਵਟਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਲੇਟੇ ਨਾ ਰਹੋ - ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਇਏ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਆਮ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਦੈਨਿਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਔਖੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਲੰਮੇ, ਹੌਲੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ।
- ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਣਾਉ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੁਕਤ ਨੀਂਦ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਸਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਥਲੀਕਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਤੀਬ੍ਰ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲੇ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪੱਖ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਔਖੇ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਂਡ੍ਰਿਉਜ਼ ਜੀ., ਕਰਿਨੇ ਕੇ., ਹੰਟ ਸੀ., ਲੈਂਪਿ ਐਲ., ਪੇਜ ਏ. (1994) ਦੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਸ। ਮੇਲਬੋਰਨ: ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ।

ਪ੍ਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜੇ ਮਰੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੁੜ ਛਾਪੀ ਗਈ।