



## ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ
- ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ
- ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ-ਅਧਾਰਤ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ)- ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.

### Cognitive Behavioural Therapy - CBT

#### ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਓ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ (ਬੌਧਿਕਤਾ) ਅਤੇ
- ਵਿਹਾਰ (ਵਤੀਰਾ),
- ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕੇ

ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਦਰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਸਕਣ।



ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਹਾਰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਹ ਕੰਨੀ-ਕਤਰਾ ਜਾਂਦੇ ਸਨ (ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ)।

ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖੋ)।

ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹੈ:

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ
- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ
- ਗੁੱਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਓਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ (ਇੱਕੋ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨਾ) ਵਿਗਾੜ
- ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੈਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ (ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ) ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਵੱਲੋਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ 8 ਤੋਂ 20 ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣਾ ਇਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰ



ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਉਦੋਂ ਅਕਸਰ ਉਹ ਥੈਰੇਪੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ 'ਸਮਰਥਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਸਿੱਖੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇ। ਬੇਚੈਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ। ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਡਾਇਆਲੈਕਟਿਕਲ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ) – ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. Dialectical Behavioural Therapy - DBT

ਡਾਇਆਲੈਕਟਿਕਲ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਬੌਧਿਕ-ਵਿਹਾਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਨਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਰੁੱਪ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਧਿਆਨ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ (ਸਚੇਤ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ)
- ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁਨਰ)
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ (ਮਨੁੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ)
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਐਕੜਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨੀਆਂ (ਐਕੜਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ)

ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਨੂੰ ਯੁਵਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਬੋਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਸਖ਼ਸੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਗਾੜ)
- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ (ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰ
- ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ
- ਜਜ਼ਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਡਰ ਲੱਗਣਾ)
- ਆਵੇਗ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੀਤੇ ਵਿਹਾਰ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੁਵਾਹ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ, ਆਦਿ।)
- ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਖ਼ਾਲੀਪਨ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੰਜਿੰਗ (ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ) ਅਤੇ ਪਰਜਿੰਗ (ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ)

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰ-ਪਰਸਨਲ ਥੈਰੇਪੀ – ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ.

Interpersonal Therapy - IPT

ਇੰਟਰ-ਪਰਸਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਾਅਲੁਕ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਘੱਟ-ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੇੜਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਯੁਵਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਸਾਥ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ



ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਮੋੜ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਹਾਰੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਰਾਹੀਂ ਯੁਵਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਾਮੂਹਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖੋ)। ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਨੂੰ ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਗ, ਕਲੇਸ਼ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲੀਮੀਆ ਅਤੇ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੇਸਾ
- ਬਾਈਪੋਲਰ (ਦੇ ਧਰੁਵੀ) ਵਿਗਾੜ
- ਡਿਸਥਾਈਮੀਆ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਾਮੂਲੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. 8 ਤੋਂ 20 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤਕ ਚਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਸੈਸ਼ਨ (ਹਰ 1-2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰੀ) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ Mindfulness-Based Therapies

ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ: ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਉੱਪਰ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣ ਵੱਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਗਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰੇ ਬਦਲਣੇ
- ਐੱਖੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਕਸ਼ਟ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਵਧਾਉਣੀ
- ਹਮਦਰਦੀ ਵਧਾਉਣੀ

ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਬੌਧਿਕ ਥੈਰੇਪੀ – ਐੱਮ.ਬੀ.ਸੀ.ਟੀ.) ਬੌਧਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ?

ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ
- ਪੀੜ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (ਹੋਰਨਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ)

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਹੋਰਨਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ)

ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਕੂਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ, ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਡਿਓ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਕਸਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ

Psychodynamic therapy

ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਢਲਾ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਦਰਦਨਾਕ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡੇ ਸਚੇਤ ਮਨ ਲਈ ਨਜ਼ਿੱਠਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਲ, ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਵਧਾਉਣੀ
- ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨਾ
- ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਣਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਬੇਹੱਦ ਘਬਰਾਹਟ
- ਤਣਾਅ ਕਾਰਣ ਉੱਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ

ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਅਕਸਰ ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਰਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਸਾਇਕੋਡਾਇਨੈਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ

Group therapy

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਅਧੀਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਰੁੱਪ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਗਰੁੱਪ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ





ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਸੇਧ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸਾਰੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਬਹੁਤੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ – ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ.

Emotion-Focused Therapy - EFT

ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ?

ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੱਲ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਭਰਮ ਪਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ *ਕਿਵੇਂ* ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (ਈ.ਐੱਫ਼.ਐੱਫ਼.ਟੀ.) ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਈ.ਐੱਫ਼.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਈ.ਐੱਫ਼.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਈ.ਐੱਫ਼.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਲਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈ.ਐੱਫ਼.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮੇਰੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ," ਜਿਸ ਦਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮੇਰੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਦਰਮਿਆਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਤੰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰ
- ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਜੋੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਈ.ਐੱਫ਼.ਟੀ. ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 16-20 ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

## ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ

### Family Therapy

#### ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਿੱਕੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ।

#### ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ:

- ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹਨ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਹੋਣ

#### ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 8-20 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤਕ ਚਲਦੀ ਹੈ।

## ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ

### Play Therapy

#### ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ?

ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉੱਨੀਆਂ ਹੀ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਖੇਡਦੇ ਖੇਡਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕਲਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀ
- ਨੱਚਣਾ
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣੀਆਂ
- ਨਾਟਕ (ਰੋਲ ਪਲੇ)
- ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ,
- ਸੰਗੀਤ

ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਜ਼ਹਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

#### ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਖੇਡ ਥੈਰੇਪੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।



## ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ?

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ 30-45 ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਖੇਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ (ਜਾਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੂਹ) ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ

### Psychotherapy for Parents and Young Children

#### ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (ਪੀ.ਸੀ.ਆਈ.ਟੀ.), ਸਰਕਲ ਆਫ ਸਿਕਿਊਰਿਟੀ ਪੇਰੈਨਟਿੰਗ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ, ਮੈਡੀਫਾਇਡ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨ ਗਾਇਡੈਂਸ (ਐੱਮ.ਆਈ.ਜੀ.) ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

#### ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?

ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਸਮਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੇਸ਼ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

### 1.) ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ "ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੁਬਾਨੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ., ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ., ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਹਾਰ ਦੇ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾ, ਖੇਡ, ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ, ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 2.) ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕਿੰਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਉਪਲਬਧ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

<http://effectivechildtherapy.org/content/ebp-options-specific-disorders>.

ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ., ਡੀ.ਬੀ.ਟੀ., ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ. ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਖੋਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਲਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### 3.) ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ, ਸਾਈਕਾਇਐਟ੍ਰਿਸਟ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਸਾਈਕਾਇਐਟ੍ਰਿਸਟ (ਮਨੋਰੋਗ ਚਕਿਤਸਕ) ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਈਕਾਇਐਟ੍ਰਿਸਟ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਸਾਈਕਾਇਐਟ੍ਰਿਸਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਕਾਇਐਟ੍ਰਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ।

ਕਾਊਂਸਲਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬੈਚਲਰ'ਜ਼, ਮਾਸਟਰ'ਜ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੇਟ ਪੱਧਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਕਾਊਂਸਲਰ" ਜਾਂ "ਥੈਰੇਪਿਸਟ" ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕਾਊਂਸਲਰ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

### 4.) ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ

ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ।

## 5.) ਕੀ ਮੈਂ (ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਟੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਵੀ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਏਵਾਂਗੀ?

ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 6.) ਥੈਰੇਪੀ ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਚੱਲੇਗੀ? ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਥੈਰੇਪੀ ਵਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮਦਦ ਲਈ ਢਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਅਜਮਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ 3 ਜਾਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ।

## 7.) ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰਾਬਤਾ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਹੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਝ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।



## 8.) ਅਸੀਂ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ – ਕੁਝ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਾਈਕਾਲੋਕਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸਟੈਨਡਿਡ ਹੈਲਥ ਪਲੈਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਘੱਟ ਜਾਂ ਰਿਆਇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਰੇਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਲੱਭਣ ਲਈ <http://www.psychologists.bc.ca/> ਜਾਂ [www.bc-counsellors.org](http://www.bc-counsellors.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।

[Child and Youth Mental Health](#) (ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ) ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਫਤ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ, ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ\* ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਇਕੋਐਟ੍ਰਿਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ।

\*ਸਿਰਫ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾਲ (ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੂੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਇਕੋਐਟ੍ਰੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਯੂਨਿਟ ਜਾਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <http://www.bcchildrens.ca/our-services/mental-health-services> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹਾਈਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Kelty Mental Health Resource Centre (ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) ਵਿਖੇ [ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ](#) ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

9.) ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਖੁੰਝਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

10.) ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕੇ। ਫ਼ੈਮਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਗਰਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨੀਆਂ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### 11.) ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਸਕੇ?

ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੁਨਰਮੰਦ, ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਗੁਪਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਯੁਵਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 12.) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀ ਮੈਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਜੀ! ਬਿਲਕੁਲ! ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਗੁਰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 13.) ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮਾਨਤਾਵਾਂ:

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡ੍ਰਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਿਭਾਗ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ:

ਐਸ਼ਲੀ ਮਿਲਰ, ਐੱਮ.ਡੀ.ਸੀ.ਐੱਮ., ਐੱਫ਼.ਆਰ.ਸੀ.ਪੀ.ਸੀ. (Ashley Miller, MDCM, FRCPC)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੂੜਾਂ ਦੀ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ,  
ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.

ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਕ੍ਰਿਸਟਨ ਕੈਟਨ, ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ., ਆਰ.ਐੱਸ.ਡਬਲਿਊ., ਆਰ.ਸੀ.ਸੀ. (Kristen Catton, MSW, RSW, RCC)

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲੀਡਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡ੍ਰਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ, ਬੀ.ਸੀ. ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਇਐਟਰੀ, ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ