ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਨਾਮ: _____
ਤਾਰੀਕ: _____

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਸ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ/ਘਬਰਾਈ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ...

✅ ਮਦਦਗਾਰ / ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਦਦਗਾਰ	⚠️ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ
☐ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	☐ ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ
☐ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ	☐ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ
☐ ਤੁਰਨ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ / ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲਦਾ-ਡੁੱਲਦਾ/ਹਿਲਦੀ-ਡੁੱਲਦੀ ਹਾਂ	☐ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
☐ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਲਿਖਦਾ/ਲਿਖਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ/ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ	☐ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਣਾ
☐ ਗਾਣੇ ਸੁਣੋ	☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ
☐ ਫ਼ਿਲਮ/ਟੀਵੀ ਵੇਖੋ	☐ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ
☐ ਸ਼ਾਵਰ (ਨ੍ਹਾਉਣਾ)/ਬਾਥ ਲਵੋ	☐ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
☐ ਅਰਦਾਸ/ਧਿਆਨ ਕਰੋ	☐ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਣਾ
☐ ਕੁਝ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਰੋ	☐ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ
☐ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ	☐ ਗੁੱਸਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੱਢਣਾ
☐ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਮੰਨੋ/ਦਵਾਈ ਲਵੋ	☐ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾ ਮੰਨਣਾ
☐ ਸਟਾਫ਼/ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ	☐ ਹੋਰ: _____
☐ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ	☐ ਹੋਰ: _____

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

☐ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ☐ ਖਿੱਚਾਂ / ਯੋਗਾ ☐ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ☐ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ
☐ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨੇ ☐ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ / ਰੰਗ ਭਰਨਾ ☐ ਸ਼ਾਂਤੀ / ਧਿਆਨ ☐ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣਾ
☐ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ☐ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ
☐ ਹੋਰ: _____

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਗੁੱਸਾ:	
ਉਦਾਸ:	
ਚਿੰਤਾ:	
ਇੱਕੱਲਾ:	

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਭਦਾ ਹੈ। ਮਕਸਦ ਪਰਫੈਕਟ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਛਾਣੋ, ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਜੋੜੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।