

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੂੜ 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 ਅਲੂੜ 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, ਝਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣਾ)। ਅਲੂੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੱਲੇ 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 ਉਲੱਝਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਨਜ਼ਿਕੀਆ 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 ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ।

**ਪੜਾਅ 2:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ।

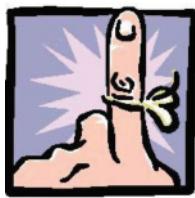
**ਪੜਾਅ 3:** ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

**ਪੜਾਅ 1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ 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 ਦੇਖੋ ਸੀ। “ਕੱਲ, ਜਦੋਂ ਸੈਰੂ 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 ਸਿਹਾ 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 (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਸਨ) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਹਨ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ 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 ਭੰਬਲੜੂਸੇ ਭਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ 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।

ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ!



**ਸੁਝਾਅ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ 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।

## ਪੜਾ 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 ਤੂਲੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿਨੇ ਆਮ ਹਨ, ਕੁਝ ਅਲੂੜ 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- ਚੌਂ-ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸਿਖਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?”
- 2. ਚਿੰਤਾ ਮਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਚਿੰਤਾ ਭਾਵੇਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ! ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ 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 ਮਤਰੇ 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 “ਲੜ੍ਹੇ-ਭੱਜੇ-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 ਮੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਯੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਉਥੋਂ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਮਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੰਮ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਤਰੇ ਦੀ ਘੜੀ ਟਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਦਾ ਬੱਚੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ!

### ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੜ੍ਹੇ-ਭੱਜੇ-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 ਦੁਰ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਜੰਮ ਕੇ ਭੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਰ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਲੜਨਾ, ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਜੰਮ ਜਾਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਈਏ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ 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 ਨਾਰਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਰ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਂ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਿਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜ, ਭੱਜ ਜਾਂ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ?

### ਇੱਕ ਅਲੂੜ ਕੋਲ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਧਮਕਾਉ ਅਤੇ ਮਤਰਨਾਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ “ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ” ਵਾਲੀ ਦਸਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੱਚਮੁਚ ਕੋਈ ਮਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮਤਰਨਾਕ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਤਰਨਾਕ 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 ਫਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇੰਨਾ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ 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 ਅਸਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੂੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੜੋ ਜਾਂ ਕੜੀ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ Talking to Your Child or Teen about Anxiety - Punjabi ©Anxiety BC 604-525-7586 103-237 East Columbia St. New Westminster, B.C. Canada V3L 3W4

## ਤੁਸੀਂ “ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ” ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

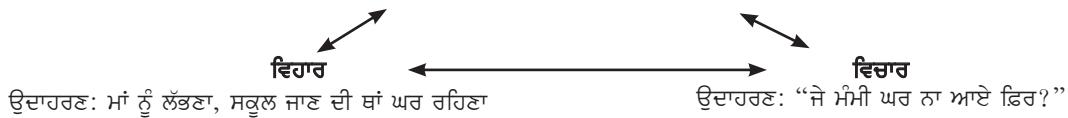
## ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ “ਕੰਮ” ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

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 ਜਾਹਿਰ 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 ਇਕੱਕ ਬਣਾਉਣਾ (ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ)। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

### ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ

ਉਦਾਹਰਣ: ਛਿੱਡ ਪੀੜ੍ਹੇ, ਸਿਰ ਪੀੜ੍ਹੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ



## 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 ਉਦ੍ਘਾਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਥੋਂ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ: “ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵਾਂ, ਮੇਰੇ ਛਿੱਡ 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 ਟ੍ਰਕੜੇ ਉਪਰ 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। ਅਲੂੜ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ “ਵਿਸ਼ੇਸ਼” ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ’ਚੋਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਉਦਾਹਰਣ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਜ਼ਬ 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 ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਉਪਰ “ਦਬਦਬਾ” ਪਾਊਣ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਣ: “ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੈਂਤ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ!”)। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੂੜ 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 ਸਿਰਫ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ 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 ਕਾਥੂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

### ਬਤੌਰ ਜਸੂਸ: ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ

Being a Detective: Recognizing Anxious Thoughts

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

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੂੜ 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 **ਅਲੂੜਾਂ ਲਈ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ (Realistic Thinking for Teens)** ਦੇਖੋ।

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

## **ਬੱਦੋਰ 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 ਕਰੇਗਾ?

ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੈਂ? (ਤੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ? ਤੇਰੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ?)

ਹੇਠਲੇ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰੋ:

ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਸੈਂਟ੍ਰੁ \_\_\_\_\_ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਸੈਂਟ੍ਰੁ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਸੈਂਟ੍ਰੁ \_\_\_\_\_ 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!