

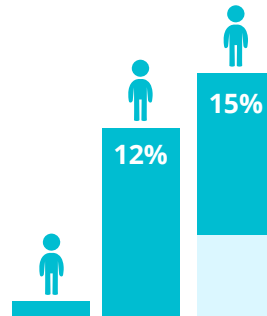
1 ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੈਨੀਆ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੈਨੀਆ, ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਡਿਸਓਸੀਆਟਿਵ ਆਈਡੈਂਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਪੀਟੀਐਸਡੀ, ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁਕਾਰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਪਰ ਓਥੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਹੈ?

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੇਸਤ
- ਸੋਗ
- ਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤੰਗੀ, ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ।



5-15% ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ

ਲਗਭਗ 12% ਬੱਚੇ ਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤਕਰੀਬਨ 1% ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

50% ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸਾਧਾਰਣ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ

50%

2 ਵਾਜ਼ ਸੁਣਵਾਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਨਿਰਪੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਿਆਰੇ ਜਾਂ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ ਸੋਗ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 50 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਕਿ:



ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 30% ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਰਹੇ ਸਨ

“ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੇਸਤ ਸਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸਨ।”

“ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ... ਮੈਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।”

6% ਲੋਕ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਸਨ।

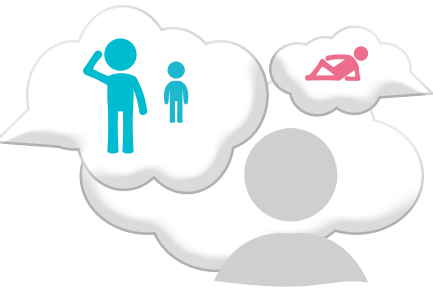
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ ਸੁਣਨਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹਾ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੀਆਂ' ਜਾਂ 'ਬੇਆਵਾਜ਼' ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣਾ ਹੋਣਾ।

“ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ। ਉਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਛੁਟਕਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਨ...”

“ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਮੇਰੇ ਸੋਲਰ ਪਲੇਕਸਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਲ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।”



ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ; ਕਈ ਲੋਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਜਨਬੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।



“ਮੈਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ... ਮੇਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੱਸੇ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੁਹਾਵਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।”

ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਰਥਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਖਣ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਹਿੰਗ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ: hearing-voices.org

ਇੱਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

MIND: tinyurl.com/y26mdury

ਯੂਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਤੁਸੀਂ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਦੇ ਕੋਪਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

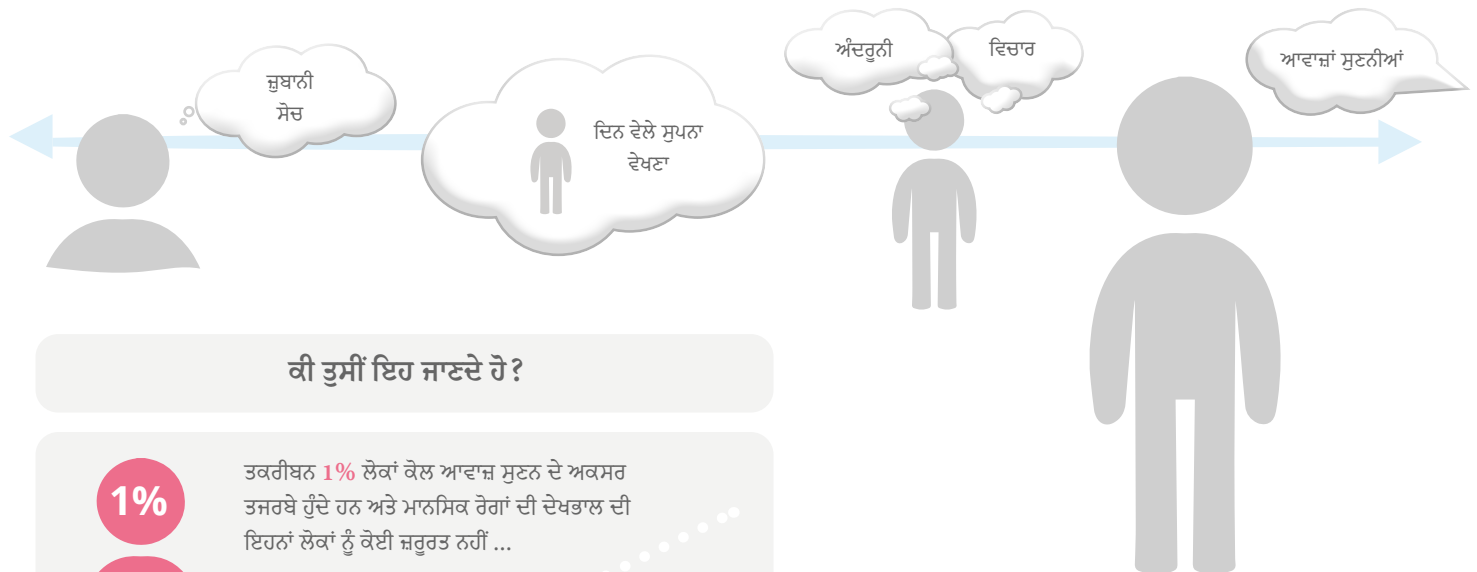
ਸਰੋਤ:

Grimby, A. (1993). *Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 87(1), 72-80.

Majner, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). *Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis*. Psychological medicine, 48(6), 879-888.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). *Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey*. The Lancet Psychiatry, 2(4), 323-331.

ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ ਇੱਕ “ਨਿਰੰਤਰਤਾ” ਜਾਂ “ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ” ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੋਚ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਘੁਸਪੈਠ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

1%

ਤਕਰੀਬਨ 1% ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੇ ਅਕਸਰ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ...



1%

... ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ 1% ਵਿੱਚ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੈਨੀਆ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਗਭਗ 75% ਲੋਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਗੇ



ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ - ਜੇ ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ “ਅੰਦਰੋਂ” ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ “ਬਾਹਰੋਂ” ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਵੇ।

ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੈਨੀਆ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼	ਬਿਨਾ ਤਸ਼ਖੀਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼
ਸਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ	ਸਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਚੀਜ਼ਾਂ ‘ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇਗਾ	ਚੀਜ਼ਾਂ ‘ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇਗਾ
ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨੀ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨੀ ਅਕਸਰ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
16-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਔਸਤ ‘ਤੇ)	5-15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਔਸਤ ‘ਤੇ)
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਰ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼, ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਹਾਨੀ ਪਹਿਲੂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਆਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ?

1 ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ - ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਅਰਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਜੇ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।



2 ਸਦਮਾ

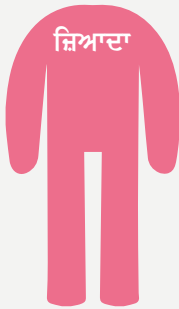
ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਬਚਪਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅੰਤ, ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ, ਬੇਘਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

3

ਗੁਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



3 ਹੋਰ ਟਰਿਗਰ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਦੁਖਦਾਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ
- ਅਤਿਅੰਤ ਭੁੱਖ
- ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ
- ਖ਼ਤਰਾ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ



ਸਰੋਤ

Kråkvik et al (2015). [Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study](#). Scandinavian Journal of Psychology, 56, 508–515.

Powers et al (2017). [Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum](#). Schizophrenia Bulletin, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). [The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals](#). Journal of Clinical Psychiatry, 72(3):320–5.

Peters et al (2016). [Clinical, socio-demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a "need for care"](#). World Psychiatry, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). [Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature](#). Clinical Psychology Review, 51: 125–141.

Johns et al (2014). [Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care](#). Schizophrenia Bulletin, Vol. 40, Issue 4, July 2014, S255–S264

ਦੁਖਦਾਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਛੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

1 ਸੰਗੀਤ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਆਡੀਓਬੁੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ

ਸੰਗੀਤ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਆਡੀਓਬੁੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੈੱਡਫੋਨ ਲਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਸੰਗੀਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਦੁੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ, ਵਧੇਰੇ ਖੁਬਸੂਰਤ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

“ਜੇ ਮੈਂ ਘਰੇ ਹੋਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਾਂ।”

“ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮੈਟਲ ਸੰਗੀਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਸੰਗੀਤ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਦਾਸ ਸੰਗੀਤ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਮੇਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।”

2 ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਆਬਜੈਕਟ

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ‘ਅਧਾਰਤ’ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਆਬਜੈਕਟਸ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਰਥ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਤਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਆਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੱਥਰ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ‘ਆਵਾਜ਼ਾਂ’ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿੱਘਾ ਖਿਡੋਣਾ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਇਕ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।”

ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਆਬਜੈਕਟਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

5-4-3-2-1 ਤਕਨੀਕ। 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ, 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਸ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਰ ਸਾਹ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਰ ਆ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਯਾਦ ਕਰਾਓ।

ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ‘ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ।

3 ਕਸਰਤ

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਅਨਰਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਕਿੱਕ-ਬਾਕਸਿੰਗ ਜਾਂ ਸੈਂਡੋ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਉੱਚ ਅਨਰਜੀ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹਨ।

“ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ - ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕਲਾਸ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੋਕਸਿੰਗ ਯੋਗਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ।”

“ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੰਚ ਬੈਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕ ਬਾਲਗ ਸਰੀਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹਾਂ।”



ਕਮਾਂਡਿੰਗ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ “ਨਹੀਂ” ਕਹਿਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ‘ਨਹੀਂ’ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ‘ਅਜੇ ਨਹੀਂ’ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ‘ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- “ਹਕੀਕਤ ਜਾਂਚ”. ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।
- ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਬਣਾਉਣੇ। “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੁਣਾਂਗਾ”, ਜਾਂ “ਸਵੇਰੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।” ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਪਸ ਸਕੇਲਿੰਗ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਹਰ ਦਿਨ / ਹਫ਼ਤੇ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਿਖਣ, ਕਲਾਵਾਂ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੀ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।”

“ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਪ੍ਰਾਸੈਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

“ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੱਥ ਸਿਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ... ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”

ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਸਮੂਹਾਂ, 1: 1 ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣੀ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੂਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ... ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

“ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਮੁਤਾਬਕ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਜੋ ਉਜੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ - ਸਿਰਫ਼ ਇਕੋ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ‘ਸਭ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ’, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।”

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੀਅਰ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਯੂਕੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਵਾਇਸਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ: hearing-voices.org

ਵਾਇਸ ਕੋਲੈਕਟਿਵ:
voicecollective.co.uk

ਦੁਖਦਾਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
understandingvoices.com/coping-with-voices

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਔਗੁਣ ਹਨ।

1 ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ' ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਏ 'ਦੁੱਧ ਖਰੀਦਣਾ' ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਥਿਊਰੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਦੇ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੋਲੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ' ਥਿਊਰੀ ਲਈ ਸਮਰਥਨ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਸਕੈਨਿੰਗ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼-ਸੁਣਵਾਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਆਪਾਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਹਿੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਕੇ ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

- ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਬੋਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਣਾਅ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਸਵੀਕਾਰਿਤ ਵਿਚਾਰ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

2 ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਹਨ

'ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੰਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਸਬੂਤ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।'

ਰਿਚਰਡ ਬੈਂਟਲ, ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਹ ਜੋ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ 'ਫਲੈਸ਼ ਬੈਕ' ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਯਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਸ਼ਿਆਂ ਲਈ, ਲਿੰਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਰਹੀ ਹੀ।

"ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਨ।

ਅਣਗਹਿਲੀ, ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਬੱਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ

3

ਗੁਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3 ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਕਮੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਰੂਰਲ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਮਾਨਤਾ ਵੀ ਇਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਕ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਗੇਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਜਾਂ ਸਕਿਟਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਦਖਲੀ, ਵਿਤਕਰਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4.6

ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਸੰਭਾਵਨਾ

ਬਲੈਕ
ਕੈਰੇਬੀਅਨ

4.1

ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਸੰਭਾਵਨਾ

ਬਲੈਕ
ਅਫਰੀਕੀ

2.3

ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਸੰਭਾਵਨਾ

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ

4 ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ

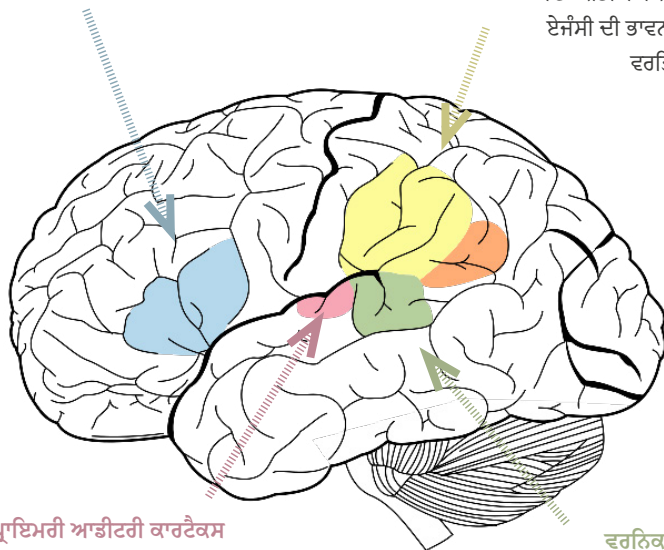
ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਕੈਨਿੰਗ ਅਧਿਐਨ (ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ, ਜਾਂ ਐਫਐਮਆਰਆਈ) ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬ੍ਰੇਨ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ (ਭਾਵ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਸ਼ਣ)

ਟੈਂਪੋਰੋਪੈਰਿਟਲ ਜੰਕਸ਼ਨ (ਟੀਪੀਜੇ)

ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਡੀਟਰੀ ਕਾਰਟੈਕਸ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ

ਵਰਨਿਕ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੁਣ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਕ 'ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਮਸ਼ੀਨ' ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਰਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਥਿਊਰੀ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ 'ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਦੇ ਹਾਂ'। ਅਸੀਂ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਤਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ, ਜਾਂ ਕੋਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ - ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ 'ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੱਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). [Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology](#). Psychological Bulletin, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). [The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech](#). Social Cognitive & Affective Neuroscience, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). [Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies](#). Schizophrenia bulletin, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi: 10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). [Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study](#). Schizophrenia Bulletin, Vol. 43, Issue 6. doi: 10.1093/schbul/sbx010