

Anxiety Workbook in Punjabi

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ।

ਹਰ ਭਾਗ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਭਾਗ 1:

ਬੇਚੈਨੀ ਕੀ ਹੈ?4

ਭਾਗ 2:

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 12

ਭਾਗ 3:

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ 19

ਭਾਗ 4:

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸੋਚ 31

ਭਾਗ 5:

ਸਮੀਖਿਆ38

ਭਾਗ 6:

ਅੱਗੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 40

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ 'ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ' ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਵੇ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਬੱਸ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 1:

ਬੇਚੈਨੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬੇਚੈਨੀ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕ 'ਘਬਰਾਹਟ' ਜਾਂ 'ਤਣਾਅ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਬੈਠਣਾ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ; ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਸ ਸੜਕ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰੰਤੂ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਡਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ, ਆਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਓਸੀਡੀ) ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੈਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪੀਟੀਐਸਡੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 'ਜਮਾਂਦਰੂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ' ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਚਤੀ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ-ਟੁੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਜਾਂ ਸੋ ਨਹੀਂ ਰਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੋਈ ਤਨਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੋਣ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ:

ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਹੀ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ ਭਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ:

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ

ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ/ਤਲਾਕ

ਘਰ ਬਦਲਨਾ

ਨਿੱਜੀ ਬਿਮਾਰੀ/ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਨਮ

ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹੋਰ:

ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਾਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਗਏ ਹੋਵੋ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਕੀ ਜੇ...ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ/ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਮੈਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ... ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਆਵਾਂ... ਇਸ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ?

ਇਹ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਅੱਕਿਆ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਬੇਚੈਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ: ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ।

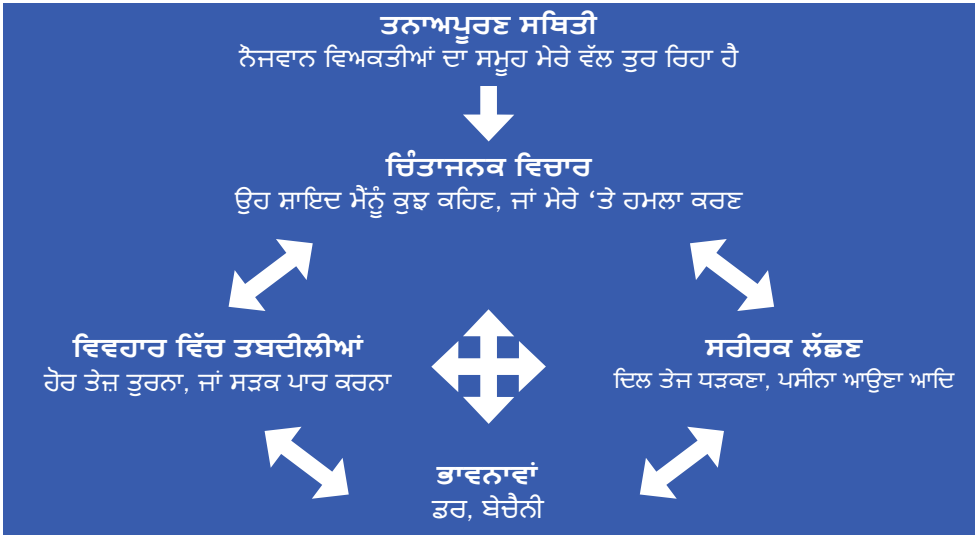
ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇਹ ਖੇਤਰ (ਸਰੀਰ, ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ) ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰ ਕੇ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਤੁਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਸਿੱਟੇ (ਇਸ ਸੋਚ) 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਵਿਵਹਾਰ) ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਇਹ ਅਰਥ ਕੱਢਣ ਲਈ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਤਗੜੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਸਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, (ਵਿਵਹਾਰ)।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਆਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 'ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਬੇਚੈਨੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤਣਾਅ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ:

ਕੈਮਰਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਮਾਲਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕੈਮਰਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਲਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?" ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕਦਮ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ "ਕੀ ਇਹ ਹੌਲੀ ਸੀ? ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਬੇਕਾਰ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?" ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਤਲੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਕੈਮਰਨ ਦੀ ਸੋਚ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰੈਗ ਨੂੰ ਕੁੱਤਿਆਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ, ਡਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ 'ਤੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਟੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਂਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਥੋਂ ਦੂਰ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਦੁਬਾਰਾ, ਕਰੈਗ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਸਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਵਾਂਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ -

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਕੀ ਇਹ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਸੰਬੰਧ: ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਮਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ (ਟਾਲ-ਮਟੋਲ): ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ:

ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਨਿਰੰਤਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਵ

ਕੈਫੀਨ-ਕਿੰਨੋ ਕੱਪ?

(ਫਿਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ)

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੈਂਗਓਵਰ

ਨਸ਼ੇ

ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਕੱਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ 3 ਕੱਪ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ

ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲਾ ਵਿਕਲਪ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ 3 ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ – ਸਰੀਰ, ਵਿਚਾਰ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ – ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ, ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਗੱਲ ਕਰਨ) ਥੈਰਾਪੀਆਂ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀਬੀਟੀ) ਹੈ। ਸੀਬੀਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰ

ਬੇਚੈਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਤੀਬਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ:

- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ
- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ।

ਭਾਗ 2:

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲਾ ਉਦਾਹਰਣ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸੜਕ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੇਚੈਨੀ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ: ਖੂਨ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ ਤਣਾਅ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਇੱਕ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਸਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਰਦ, ਕਠੋਰਤਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ:

ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ			
ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ			
ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਮਰੋੜ			
ਹਿਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣਾ			
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ			
ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ			
ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ			
'ਨਕਲੀ' ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ			
ਗਰਮੀ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ			
ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਿਤਲੀਆਂ			
ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ			
ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ; ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ			
ਇੱਕਦਮ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣੀ			
ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ; ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ			
ਸਿਰ ਦਰਦ; ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ			
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਸਾਓ			

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਚਾਨਕ ਤੀਬਰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਦੌਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਬੇਚੈਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੀਹ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਗਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਅਸੁਖਾਵੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣਗੇ ਅਕਸਰ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਨੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਧਾਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ।

ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਾਈਪਰਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ – ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਅਸੁਖਾਵੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ। ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਆਸਾਨ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ ਜਿਵੇਂ 'ਆਰਾਮ ਕਰੋ' ਜਾਂ 'ਸ਼ਾਂਤ'
- ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 1...2...3...ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ, (ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 1...2...3...ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ, (ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਣਾਅ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਘੁੱਟ ਨਾ ਮਾਰੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਅਰਾਮ) ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾਂ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਣ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸੁਖਾਵੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ?

- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਰਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਲਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕੱਸਣ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣਾ – 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣ'
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਹੌਲੀ ਹੋ ਕੇ, ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

“ਰੀਲੈਕਸ, ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।”

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਆਨ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ’, ‘ਇਹ ਲੰਘ ਜਾਏਗਾ’।

ਅਰਾਮ (ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ‘ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਰਾਮ’ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪਾਂ ਦੇਖੋ:

www.wellbeing-glasgow.org.uk

ਮਨ ਭਟਕਾਓ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ:

ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ: ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਖੇਡਾਂ: ਖੇਡਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੈਂਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਫਿਰ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ। ਅੰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਠੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ, ਕ੍ਰਾਸਵਰਡਸ, ਅਤੇ ਪਹੇਲੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਵਰਣਨ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਤਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਹੈ।

ਮੰਤਰ: ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਸੋਚੋ 'ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ', ਜਾਂ 'ਆਰਾਮ ਕਰੋ'। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਟਕਾਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਰ

- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਭਟਕਾਓ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਭਾਗ 3:

ਬੈਚੈਨੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਜਾਂ ਘੱਟ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟਾਲ-ਮਟੇਲ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਚਦਿਆਂ ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਡਰ ਅਤੇ ਬੈਚੈਨੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਚੈਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ, ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੱਲ ਹੈ: ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਗੁਆਵਾਂਗੇ ਜਾਂ ਢਹਿ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਨਸਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ, ਮੈਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ',

ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਉਮੀਦਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ: ਕੀ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹੋ? ਟਾਲਣ ਜਾਂ ਬੱਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:
ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਚੈੱਕਲਿਸਟ:

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ

ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ

ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਬੱਸਾਂ, ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ, ਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਹੋਰ - ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਦੇ ਹੋ:

ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਰਹੇ ਹੋ?

ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਹਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- 'ਕੰਮ ਸਾਰਨ' ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਵੈਲੀਅਮ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਇਹ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਹਾਰਾਂ' ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ:

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲ ਰਹੇ ਸੀ। ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚੋਗੇ?

ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨੋਟਿਸ ਕਰਣਗੇ?

ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਗੇ?

ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਵਧਾਉਣਾ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਇਹ ਇੰਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਡਿਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੀਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਕਾਰਜ:

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲਦੇ ਹੋ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣੋ - ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਸਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਨ ਦੇ ਲਿਖੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਸੈਂਖੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ।

ਕਦਮ 1

ਕਦਮ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਨ

- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਵ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ 2

ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੂਚੀ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 3

ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਘੱਟਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 4

ਸੌਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਵੇਗੀ।

ਕਦਮ 5

ਉਸੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੀਨ, ਜੋ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਬੇਚੈਨ ਹੈ	
ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਚੁੱਪੀ ਹੈ	
ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੇਸਟ ਬਾਕਸ ਵੱਲ ਤੁਰਨਾ	
ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ	
ਹੋਰ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ	
ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ	
ਹੋਰ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ	
ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ	
ਹੋਰ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ	

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਜੀਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ। ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਓ
- ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - 'ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਓ'। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ, ਪਰ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ

- ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ - ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਕਰਨੇ ਪੈਣ
- ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵੱਡੇ ਪਾੜੇ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ; ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ:

ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ - ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ?
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?
- ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ?

ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਵਹਾਰ

ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ

ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਫਿਰਨਾ, ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ, ਬੁਰਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕਿਸ ਲਈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਅੱਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰਨਾ/ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਬਰੇਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਕਾਫ਼ੀ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ (ਪੰਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ), ਜਾਂ ਅੱਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬਰੇਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਜਬ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਅਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ; ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਹੋ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਦਿਨ	ਸਵੇਰ	ਦੇਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮਵਾਰ	ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ	ਸੋਪਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਓ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
ਸੋਮਵਾਰ			
ਮੰਗਲਵਾਰ			
ਬੁੱਧਵਾਰ			
ਵੀਰਵਾਰ			
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ			
ਸ਼ਨਿਵਾਰ			
ਐਤਵਾਰ			

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਸਮੀਖਿਆ:

ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ?
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?
- ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨੋਟ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਘੱਟ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧਾਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚੋਗੇ?
- ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨੋਟਿਸ ਕਰਣਗੇ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਗੇ?

ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ
- ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਚੁਣੋ
- ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਇਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਪੀਟਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੀਟਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਕਦਮ 1: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 2: ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ?

ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।

ਕਦਮ 3: ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗਾ।

ਕਦਮ 4: ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਲਗਭਗ 6 ਵਜੇ ਜੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਪੱਬ ਵਿਖੇ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦਮ 5: ਇਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਪਰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਸੀ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ:

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ, ਪੀਟਰ ਨੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, 'ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ' ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਰੇਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ (ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋ):

ਸ਼ਨਿਵਾਰ ਸਵੇਰ	ਦੇਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ
ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਾਥ ਲਓ	ਭਾਂਡੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਰਕਟਾਪ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ	ਕੁਝ ਲੰਚ ਬਣਾਓ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ
ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ		ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ
		ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

ਸਾਰ

- ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਨੂੰ ਟਾਲ-ਮਟੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬੱਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਟਾਲਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ - ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਿਆਂ, ਲਿਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਕੀ ਕਰੋਗੇ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ - ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ

ਭਾਗ 4:

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸੋਚ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਮੁੱਢਲਾ ਡਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕਣ ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਡਰ।

ਅਜਿਹਾ ਡਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਨ ਉਹ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ) ਜੋ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਨਾਂ ਹਨ:

- ਇਹ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹਨ - ਅਤੇ ਕਿਧਰੋਂ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਜਬ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਉਹ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਸੱਚੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾ ਦਿੰਦੇ

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ: ਮੈਂ ਢਹਿ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਿਆ ਦੇਖਣਾ।

ਯਾਦਾਂ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਢਹਿ ਗਿਆ ਸੀ।

ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਚਾਰ

“ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ...” ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ? ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

“ਮੈਂ ਸਿੱਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਦੀ...” ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ: “ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਦੀ”, ਜਾਂ “ਮੈਂ ਕਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ।” ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰ ਮੰਨਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ: ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ “ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ”, “ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?” ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭੱਜਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ: ਇਹ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। “ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵਾਂ।”

ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰਾ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਲਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ

ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਹਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਪਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ:

ਮਿਤੀ/ਸਮਾਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਦੋਂ ਆਇਆ।

ਸਥਿਤੀ: ਇਹ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮਨੋਦਸ਼ਾ: ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

ਵਿਚਾਰ: ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ?

ਮਿਤੀ/ਸਮਾਂ:	ਸਥਿਤੀ	ਮਨੋਦਸ਼ਾ	ਵਿਚਾਰ
22 ਅਗਸਤ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ	ਐਸਡਾ ਵਿੱਚ, ਚੈਕਆਊਟ ਕਤਾਰ 'ਤੇ	ਬੇਚੈਨ ਘਬਰਾਹਟ	ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਡਿਗ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਸੂਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ - ਸੁਰਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਲਮ ਰਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਹੋ ਰਹੇ ਤੁਫ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੋਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਆਉਣਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ:

ਵਿਚਾਰ	ਵੱਲ ਸਬੂਤ	ਖਿਲਾਫ਼ ਸਬੂਤ	ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਿਚਾਰ
ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰੀ ਹਾਂ	ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਲਗਭਗ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ ਸੀ	ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ	ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ - ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
ਮੈਂ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਂਗਾ/ਗੀ	ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੰਬਣ ਲਗਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਵਾਂਗ ਦਿਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ	ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ - ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ

ਸਬੂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਊਰੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਤੱਥ (ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ', ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ?

ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ: ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਿਲਾਫ਼ ਸਬੂਤ: ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸੋਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਿਚਾਰ: ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਾਰਣੀ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਚਾਰ	ਵੱਲ ਸਬੂਤ	ਖਿਲਾਫ਼ ਸਬੂਤ	ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਿਚਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿਚਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?
- ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ?
- ਕੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?
- ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਇਸ ਕਾਰਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਲਓਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਧੀਵਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਖੀਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰੰਤੂ, ਇਸਦੇ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਕਬੁੱਕਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। “ਮੈਨੇਜ ਯੋਰ ਮਾਇੰਡ (ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ)” ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਰਕਬੁੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ

- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ/ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਸ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ

ਭਾਗ 5:

ਸਮੀਖਿਆ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਕੁੱਝ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ "ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਇਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ - ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧੇ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗੋਗਾ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਸਫ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬੱਸ ਸੁਲਝ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਬੁੱਢੇਪਾ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਚਮੁੱਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਾਮਲਾ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰ

- ਬੇਚੈਨੀ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਤੀਬਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।
- ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ
- ਆਪਣੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ

ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਾਂਗ ਮੰਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 6:

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਮੇਰੀਟਨਸ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 116 123

ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

<https://selfhelp.samaritans.org/> (ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਐਪ)

ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS ਇਨਫਾਰਮ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

<https://www.nhsinform.scot/>

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੋਟ:

ਨੋਟ:

ਦੀ ਕਿਰਪਾਲੁ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>