

ਤਨਾਉ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ

ਡਾ. ਜੋਰਜ ਰੂਬਿਨ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਤਨਾਵ, ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਛੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ.
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸੱਕਦੇ. ਛੇਤੀ ਉਲਝ, ਭੁਲ ਤੇ ਦੁਰਘਟਣਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ.
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਆਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ.
- ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਨਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ.
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ.

ਇਹ ਤਨਾਉ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਤਨਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ. ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਨਾਉ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ - ਸਿਰਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਗੁੜ ਹੋਣਾ. ਤਨਾਉ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਕੋਈ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਤਨਾਉ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਹਰ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਦੀ, ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਕਰਕੇ.

ਥੋੜਾ ਤਨਾਉ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਲ ਸੇਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ. ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਤਨਾਉ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਫਰਕ ਤਰੀਕੇ ਫਰਕ ਬੰਦਿਆਂ ਤੇ ਫਰਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਨਾਉ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਸੋਚਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਚੁਨੌਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ.
- ਛੋਟੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਨਾਂ ਕਰੋ. ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਛੋ: “ਕਿ ਅੱਗੇ ਆਣ ਵਾਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਮਾਇਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ”.

How to Cope with Stress
Punjabi

- ਤਨਾਉ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੋਚ ਲੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਓ. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ.
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਕਢੋ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੋਝ ਆਰਾਮ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਇੱਕਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰੋ, ਸੁਹਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ – ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਾਨਵਰ ਪਾਲ ਲਓ – ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਨਹਾਓ. ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ.
- ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ‘ਤਾਈ ਚਾਈ’ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਨਾਉ ਘਟਦਾ ਹੈ.
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦਾ ਇਕ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮਿਠਾਇਆਂ, ਹੋਟਲਾ ਤੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ. ਜਿਸ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਪੈਸਟਾ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਹੋਣ ਉਹ ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਯਾਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ.
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ, ਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਹਲ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸਮਪਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲ ਬਹਿਲਾਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੈ.

ਕਿਸੇ ਜਾਨਕਾਰ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਿਯਕਰਤਾ ਯਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋਵੇ.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ.
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਓਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973