

Camden and Islington



NHS Foundation Trust

ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਕ ਗਾਈਡ

Stress and Worry

Your Self Help Guide - Punjabi

ਤਤਕਰਾ

- 01 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- 02 ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕੀ ਹੈ?
- 06 ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਡਾਇਰੀ
- 08 ਤਣਾ ਸੰਤੁਲਨ
- 09 ਮੰਗਾਂ ਘੱਟਾਉਣੀਆਂ
- 10 ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
- 13 ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- 14 ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵੱਧਾਉਣੀਆਂ
- 14 ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟਾਉਣੇ
- 18 ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
- 23 ਫਿਕਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- 25 ਨੀਂਦ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ
- 26 ਅਭਿਆਸ ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- 27 ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- 28 ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
- 32 ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- 33 ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ
- 34 ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ
- 37 ਐਮਰਜੈਂਸੀ
- 38 ਆਭਾਰ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਖੋਲਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਰਾਹ ਤੇ ਲੈ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲ ਰਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਅਕਸਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਦ ਹੋਣ।

ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਸ ਉਹ ਲਫਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਣਾ ਭਰਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਾ ਲਗੇ।

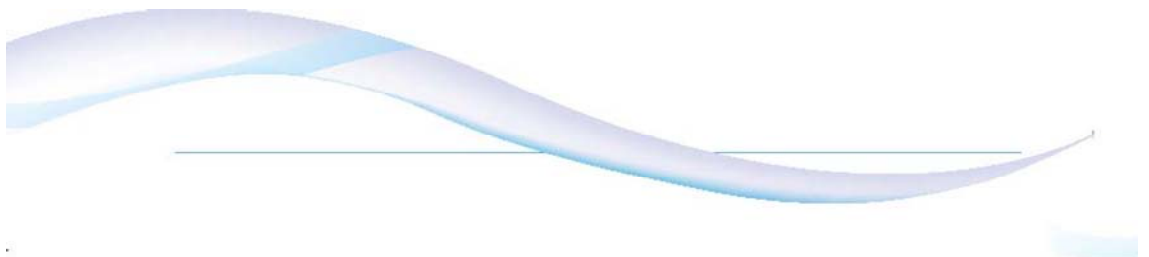
ਤਣਾ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸੱਭ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਵੀ ਹਰ ਬੰਦਾ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਗਲਤੀ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੀ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਗੰਭੀਰ ਸੇਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ? ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ‘ਜੇ ਐਦਾਂ ਹੋ ਗਿਆ’ ਦੇ ਜਾਲ ਬੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ “ਲਗਾਤਾਰ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”।

ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਣਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਣਾ ਜਵਾਬ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।



ਤਣਾ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਤਣਾ ਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

1. ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
2. ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ
3. ਅਸੀਂ ਕੀ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
4. ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਖਿੱਝੇ ਹੋਏ

ਬੇਚੈਨ

ਉਦਾਸ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ਰਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਲਗਾਤਾਰ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ

ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕਣਾ

ਵਿਚਾਰ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ

ਬੁਰੇ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ

ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੋਚਣਾ

ਅਸੀਂ ਕੀ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਉਬਾਲ

ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਹੋਰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ

ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਚਲੀ ਜਾਣਾ

ਜਿਆਦਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ

ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਘੁੱਟਿਆ ਰਹਿਣਾ

ਬੇਤੁਕਾ ਹੋਣਾ

ਭੁਲੱਕੜ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਣਾ

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕੱਸਣਾ/ਦੁੱਖਣਾ

ਪੇਟ ਦੀਆ ਸਮੱਸਿਆਂ

ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਸਾਹੇ ਸਾਹ ਹੋਣਾ

ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ

ਲਿੰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮੁਆਫਕ ਵਿਧੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਚੈਕ-ਲਿਸਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਨਿਆਂ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੋ। ਚੈਕ-ਲਿਸਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ-ਅਰਸੇ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਤਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਘਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ, ਜੇ ਤਣਾ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਖਿੱਚ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਹਾਇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਦਮਾ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਘੱਟ ਤਾਕਤ, ਆਂਦੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫੋੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹਨ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤਣਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਕ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਪੂਰੀ ਪੜ੍ਹਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਉ ਤੇ ਫੇਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਲਉ।

ਤਣਾ-ਭਰਿਆ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

“ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਭੁਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ 20 ਕੰਮ ਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦਾ...”

“ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਵਕਤ ਕੱਢਾਂ ਪਰ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਮੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਖਿੱਝਿਆ ਖਿੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ...”

“ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ।”

“ਮੈਂ ਕਦੇ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਂਦਾ। ਮੈਂਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਲਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਹਿ ਦਿਆਂਗਾ, ਗਲਤ ਕਪੜੇ ਪਾ ਲਵਾਂਗਾ ਤੇ ਅਜੀਬ ਲਗਾਂਗਾ। ਫੇਰ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”

ਇਹ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ ਜਦ ਤਣਾ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੈਕ-ਲਿਸਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਬੰਦੇ ਜੋ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਾਨਸਕ ਸੇਹਤ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤਣਾ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਡਾਇਰੀ

ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਹਲੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਇਹ ਜਾਣਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

	ਤਾਰੀਖ	ਮੈਂ ਕਿਥੇ ਸੀ?	ਉਸ ਵਕਤ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ?	ਮੈਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ?
ਜਿਵੇਂ	29/03/10	ਕੰਮ ਤੇ	ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ	ਕੱਲਾ
1				
2				
3				
4				
5				
6				

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਵਿਚ 0 ਤੋਂ 10 ਦੇ ਸਕੇਲ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤਣਾ ਵਿਚ ਆਏ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਏ, ਜਿਥੇ 0 = ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ 10 = ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸੀ ਤਣਾ-ਭਰੇ/ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਏ।

ਡਾਇਰੀ ਰਖਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋ ਜਾਉਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ?	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ?	ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਹੋਇਆ?	ਤਣਾ ਮੁਲਾਂਕਣ (0-10)
ਖਿੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਬੇਚੈਨ	ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ ਛੁਟ ਜਾਏਗੀ। ਮੈਂ ਇਕ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ।	ਫੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਨੌਂਹ ਚਬਾਉਣ ਲਗਾ	ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣ ਲਗਾ, ਗਰਦਨ ਆਕੜ ਗਈ	7

ਤਣਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾ ਡਾਇਰੀ ਭਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ-ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਤਕੜੀ ਜਾਂ ਕੰਡੇ ਵਰਗਾ ਸੋਚਣਾ:



ਤਕੜੀ ਦੇ ਇਕ ਪਲੜੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਹ ਸੱਭ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ।

ਤਕੜੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜੋਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤਕੜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰਖ ਸਕੇ। ਪਰ, ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਦ ਤਕੜੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਝੁੱਕ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾ-ਭਰਿਆ ਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਤਕੜੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੇ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ:

a) ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, b) ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ c) ਦੋਨੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਫੇਰ ਸੋਚੋ।

ਮੰਗਾਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ

ਆਪਣੀ ਤਣਾ-ਭਰੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉ: ਕੁਝ ਟੋਟਕੇ

ਜਿੰਦਗੀ ਅਕਸਰ ਤਣਾ-ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਰੋਂ ਆਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਜੋ ਬੋਝ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤਣਾ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹੈ
- ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੌਕੀਆ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅੱਛਾ ਲਗਦਾ ਸੀ? ਕੀ ਕੋਈ ਕਲਾਸਾਂ, ਗਰੁਪ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਣਾ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਨੀਯਮ ਹੈ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ। ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿੰਮ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਸੈਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨੀਂਦ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। (ਨੀਂਦ ਤੇ ਹੋਰ ਟੋਟਕੇ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਅਗੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ)
- ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ - ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਉ।

- ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਉਦੋਂ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਤੇ 'ਨਾ' ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾ ਤਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਐਸੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਅਮਲੀ ਹੱਲ ਸੋਚੋ।



ਇਕ ਕਾਰਜ ਤੇ ਕਲਮ ਲਉ ਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

1. ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ, ਲਿਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਤਨਾ ਸਾਫ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ
2. 'ਬ੍ਰੇਨਸਟੋਰਮ' - ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲਿਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾ ਵੀ ਕੰਮ ਆਣ, ਫੇਰ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ
3. ਇਕ-ਇਕ ਹੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤੇ ਮਾੜਾ ਨੁਕਤਾ ਕਿੰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ 10 ਵਿਚੋਂ ਅੰਕ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਹੱਲ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਹਨ।
4. ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਲ ਚੁਣੋ
5. ਹੱਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਰ ਇਕ ਕਦਮ ਜੋ ਲੈਣਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ: ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਦ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੋਰ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਕਿਥੇ ਹੋਵੇਗਾ?
6. ਹਰ ਇਕ ਕਦਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ

1. ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

ਕਿਰਾਇਆ ਲੈਣ ਤੇ ਹੀਟ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕੱਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ।

2. 'ਬ੍ਰੇਨਸਟੋਰਮ' ਹੱਲਾਂ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰੋ

- ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਨਾ ਪਵੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇ ਦੇਵਾਂ ਤੇ ਕਹਾਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦਾ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦਿਆਂਗਾ
- ਮਾਂ ਤੋਂ 100 ਡਾਲਰ ਉਧਾਰ ਲੈ ਲਵਾਂ
- ਉਸ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿਆਂ ਕਿ ਹੀਟ ਚਲਾਏ ਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਮੁਆਫ ਕਰੇ
- ਕਹਾਂ ਕਿ ਹੀਟ ਮੈਂ ਚਲਾ ਲਵਾਂਗਾ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦੇਵੇ
- ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗਹਿਣੇ ਵੇਚ ਦਿਆਂ
- ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਾਂ।

3. ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰੋ ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੱਲ ਨੂੰ 10 ਵਿਚੋਂ ਅੰਕ ਦਿਉ, ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਅੰਕ ਦਿਉ।

4. ਜਿਸ ਹੱਲ ਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਮਿਲੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿਉ।

ਮੁਮਕਿਨ ਹਲ	ਚੰਗੇ ਨੁਕਤੇ	ਬੁਰੇ ਨੁਕਤੇ
ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਪਵੇ	ਮੈਂਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਪਏਗਾ (5)	ਮੈਂ ਫੇਰ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ (5) ਉਹ ਕਲ ਫੇਰ ਆ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁੱਸਾ ਕਰੇਗਾ (8) ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਅਸਥਾਈ ਹਲ ਹੈ (9)
	ਬਝੜ 5	ਬਝੜ 22
ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇ ਦਿਆਂ	ਉਹ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏਗਾ (6)	ਮੈਂਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਲੱਭਣਾ ਪਏਗਾ (5)
	ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ (4)	
	ਉਹ ਹੀਟ ਚਲਾ ਦੇਵੇਗਾ (10)	
	ਬਝੜ 20	ਬਝੜ 5
ਲਾਟਰੀ ਦਾ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦ ਲਵਾਂ	ਮੇਰੀ ਲਾਟਰੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਖਰੀਦ ਲਵਾਂਗਾ ਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਫੇਰ ਕਦੇ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ (10)	ਟਾਂਕੇ ਮੇਰੀ ਜਿੱਤ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਨ (10) ਜੇ ਮੈਂ ਨਾ ਜਿੱਤਿਆ ਮੈਂ 1 ਪੌਂਡ ਗੁਆ ਦਿਆਂਗਾ (2) ਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਰਾਇਆ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ (10)
	ਬਝੜ 10	ਬਝੜ 22

5. ਇਸ ਹੱਲ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਕਦਮ ਲਿਖੋ

ਉਸ ਦੇ ਆਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਅੱਧਾ ਕਿਰਾਇਆ ਤਿਆਰ ਰਖੋ। ਜਦ ਉਹ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਕ ਕੱਪ ਚਾ ਬਣਾਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਹਫਤੇ ਪੈਸਾ ਕੱਠਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੱਸੋ, ਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਰਕਮ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਆਂਗਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੈ ਕਰੋ।

6. ਕਦਮ ਚੁਕੇ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਨ ਇਸ ਹੱਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੁਲਾਂਕਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੀ। ਜੇ ਇਸ ਹੱਲ ਨੇ ਮਦਦ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਉੱਤਮ ਟੋਟਕੇ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੱਲ ਸੋਚਣੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੀ ਦੋਸਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਦੋਸਤ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਹੱਲ ਚੁਣ ਲਈ - ਉਹ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਿਥੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਹੱਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਭਿਨੈ ਕਰ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਯਾਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਉ
- ਜੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਤਾਂ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਥਪਥਪਾਉ, ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਣਾ-ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਣਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਡਾਂ ਬਣਾਉ। ਇਕ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੋੜ ਲਉ
- ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਰਖੋ, ਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਹਲੇ ਮੁਕਾਉ। ਜਦ ਤਕ ਪਹਲਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਗਲੇ ਤੇ ਨਾ ਜਾਉ



- ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖੋ। ਜਿਦਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ 10 ਮਿੰਟ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਉ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਦ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਛੀ ਨੀਂਦ ਆਏ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਰਖੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸਾਹ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਵਿਚ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਅਲਾਵਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਨਾ ਭੁਲਣਾ!

ਯਾਦ ਰਖਣਾ - ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਇਨਾਮ ਦਿਉ - ਲੋਕੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਬਜਾਏ ਇਨਾਮ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ!

ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣੀਆਂ

ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਘਟਾਉਣੇ

ਅਸੀਂ ਪਹਲੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਕਾ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ ਤਦ ਅਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾ ਵੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ

ਤਣਾ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਹਲੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਜੰਮ ਦਿਆਂ ਕੁਚਲ’ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਕੜੀ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਤੇ ਸੀ.ਡੀ. ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੀ ਕਲਾ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਉਤੇ ਡੀਪ ਮੱਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਡੂੰਗੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ) ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤਣਾ ਦੇ ਮਿਆਰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲਗੀ ਹੈ।

ਡੀਪ ਮੱਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

- ਕਿਸੀ ਨਿੱਘੀ ਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਦਿਨ ਦਾ ਉਹ ਵਕਤ ਚੁਣੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਲੇ ਹੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਲੇਟ ਜਾਉ, ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਉ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਉ - ਗਿਣੋ ਅੰਦਰ, ਦੋ ਤਿੰਨ; ਬਾਹਰ, ਦੋ ਤਿੰਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਲਫਜ਼ ਕਰੋ “ਸ਼ਾਂਤ” ਜਾਂ “ਵਿਸ਼ਰਾਮ” ਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ, ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਉਗੇ ਪਹਲੇ ਕੱਸਣਾ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ। ਕੱਸਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਉ ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਹਲੇ ਇਕ ਮੁੱਠੀ ਕੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਖਿੱਚ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਇਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਖਿੱਚ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਸ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿੱਚਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇ ਫਰਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਹੁਣ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਪੱਠਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੱਸੋ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੇ ਖਿੱਚਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ।

ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਇਸੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅਪਨਾਨਾ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਥ - ਪਹਲੇ ਮੁੱਠੀ ਕੱਸੋ, ਫੇਰ ਛੱਡੋ
- ਬਾਂਹਾਂ - ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜੋ ਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰੋ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਗਰਦਨ - ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਉ। ਦੇਖੋ ਖਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਗੇ ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪੁਜ਼ਿਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉ
- ਚੇਹਰਾ - ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਪੱਠੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਪਹਲੇ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘੂਰੀ ਵੱਟਣ ਵਾਂਗ ਥੱਲੇ ਕਰੋ। ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਰਵੱਟੇ ਉਪਰ ਵੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ। ਹੁਣ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਕੱਸੋ, ਤੇ ਜਦ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਫਰਕ ਦੇਖੋ
- ਛਾਤੀ - ਡੂੰਗਾ ਸਾਹ ਲਉ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਥੇ ਫੱੜੀ ਰਖੋ, ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਾਰਮਲ ਹੋਣ ਦਿਉ
- ਪੇਟ - ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਚਿੱਤੜ - ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਲੱਤਾਂ - ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਪੈਰ ਅਗੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਮੋੜੋ। ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੁਮਾਕੇ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਸ ਆਪੇ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਬਗ਼ੈਰ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਦੇ
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਔਡੀਓ ਸੀਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਦੀਆਂ ਹਨ 020 3317 3651

ਨੋਮਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਬੰਦਾ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਹ ਵੀ ਤਣਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਕਰਨਾ ਤਣਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਕ ਨੋਮਤ ਲੈ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਉ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਹੋ “ਅੰਦਰ, ਇਕ ਦੋ; ਬਾਹਰ, ਇਕ ਦੋ”।

ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਤੇ ਪੇਟ ਤਕ ਜਾਂਦਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਉਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਰਖ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿਚੋਂ, ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ, ਤੇ ਫੇਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ 10 ਤੋਂ 12 ਫੀ ਮਿੰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਘੜੀ ਦੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਤਣਾ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਕ ਹੋਰ ਸੰਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਬੱਦਤਰ ਬਣਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਭੁਲਾਣਾ

ਨਾਗਵਾਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਸਕੋ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਚਲੇ ਹੀ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦਿਲ ਭੁਲਾਣਾ।

ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ ਦੇਖੋ। ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ - ਕਾਰ ਦੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਏ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਲੋ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਰਖਣ ਜਿਵੇਂ 100 ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਣਾ, 13 ਦਾ ਪਹਾੜਾ ਉਚਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਣੇ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਣਾ।

ਸਿਰਫ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਭੁਲਾਣਾ ਪਏਗਾ ਤਦ ਹੀ ਸੰਕੇਤ ਘੱਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ। ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸਦਾ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਹਲੇ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਓ।

ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ


ਤਣਾ ਦੀ ਡਾਇਰੀ (ਸਫਾ 6) ਭਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਚਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਵਿਚ ਆ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਨਾ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਕੁਝ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਸੱਭ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
2. ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਝੱਟ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ ਅੱਜ ਘਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਇਆ - ਜਰੂਰ ਉਸ ਦਾ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
3. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੱਲ ਕਿੰਨਾ ਭੈੜਾ ਦਿਨ ਸੀ (ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਸੀ)।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਹੋਰ ਤਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਏਗਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏਗਾ।

ਜਦ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲਿਆ? 
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਝੱਟ ਪਹੁੰਚ ਗਏ?
3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਇਆ?

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨਾ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਕ ਜਿਆਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੇਚੈਨ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਏ ਹਨ, ਲਿਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਜਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ।

ਤਣਾ-ਭਰੀ/ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੋਚ	ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰ
ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ ਅੱਜ ਰਾਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਇਆ - ਉਸਦਾ ਜਰੂਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਹੈ	ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸਦੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ

ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਤਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ 'ਪਕੜਨਾ', ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਣਾ

ਫਿਕਰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਲਗਾਏ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਬਿਨਾ ਕੰਮ ਦੇ ਫਿਕਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਬੇਤੁਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾ ਅਗੇ ਵੱਧੇ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਕਰ ਬੇਤੁਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛੋ:

1. ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਫਿਕਰ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

- ਪੰਜ-ਸਾਲਾ ਨੀਯਮ - ਕੀ ਇਹ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਮਹੱਤਵ ਰਖੇਗਾ? ਇਹ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਇੰਚੀ ਟੇਪ - ਬੁਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਸਕੇਲ ਉੱਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਥੇ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ?
- ਕੈਕੂਲੇਟਰ - ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਫਿਕਰ ਜੋਗਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗਿਣਿਆ ਮਿਣਿਆ ਹੀ ਸਮਾਂ ਤੇ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਤੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਫਿਕਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨੇ ਉਹ ਜੋਗਾ ਹੈ।

2. ਨਾਮੁਮਕਿਨ

ਬਹੁਤੇ ਫਿਕਰ “ਜੇ ਇਹ...?” ਸਵਾਲ ਪੁਛਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜਾਂ ਕੱਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਹਾਦਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਤਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪਉ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਤਾਕਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਹੋਣੀ ਨਹੀਂ।

3. ਸੰਦੇਹੀ

ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਅਗੇਂ ਕੀ ਬਣੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਹਾਲੇ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਨਤੀਜਾ ਆ ਜਾਏਗਾ ਤਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4. ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬੱਢਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਾਂ ਐਦਾਂ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਫਿਕਰ ਕਰ ਲਉ।

ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ‘ਫਿਕਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ’ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਇਹਨਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੈ
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਫਿਕਰ ਛੱਡਣਾ ‘ਸੇਫ’ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਕਿਸੀ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਫਿਕਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ – ਕਾਰਗਰ ਫਿਕਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸੱਭ ਫਿਕਰ ਬੇਤੁਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਕਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਸਵਾਲ 1: ਮੈਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ?

ਸਵਾਲ 2: ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ

ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ

ਹਾਂ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਸਵਾਲ 3: ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੁਣੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ...

ਕਰੋ

ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ

ਨਹੀਂ

ਪਲਾਨ ਬਣਾਉ ਕਿ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਕਦ

ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ


ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਸੇਫ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਲੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਤੇ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਉ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਫਿਕਰ ਵੀ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਲੋਕੀ ਫਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕਾਰਗਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ - ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਕ 'ਵੱਡੀ ਸੈਸ਼ਨ' ਫਿਕਰ ਦੀ ਬੈਠਕ ਲਗਾਉ ਤੇ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕੇ।

- ਸ਼ਾਮ ਦੇ 20 ਮਿੰਟ ਕੱਢ ਲਉ
- ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਾਗਜ਼ ਕਲਮ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ 
- ਕਿਸੀ ਉਲਝਣ ਬਾਰੇ ਤੇ ਜੋ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਵਕਤ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਲ ਤਕ ਟਾਲ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਚੁਕੇ ਹੋ
- ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚਿੰਤਾ/ਉਲਝਣ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਿਕਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਿਸਤਰ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਲ ਦੇਖ ਲਉਗੇ।

ਯਾਦ ਰਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਅਤਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਫਿਕਰ ਦਾ ਸਮਾਂ' ਨੀਅਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

ਫਿਕਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ। ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਲ ਢੂੰਢਣ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ

ਤਣਾ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਅੱਛੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨੀਯਮ

ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਨੀਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ
- ਸੌਣ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੱਭ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਲਉ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾ, ਕਾਫੀ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਵਕਤ ਨਾ ਊਂਗਾਂ ਲਉ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਘੜੀ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਜਿਆਦਾ ਪੇਟ ਨਾ ਭਰੋ। ਜੇ ਭੁਖ ਲਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਲਉ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੋਵੋ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਦੀਵਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਲੇਟ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਉ ਤੇ ਨਾ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗਲ ਹੈ
- ਜਦ ਤਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਉ



- ਜੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਉਠ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟ ਜਾਏ (ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ)। ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਤਦ ਹੀ ਜਾਓ ਜਦ ਨੀਂਦ ਆਏ। ਆਪਣੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

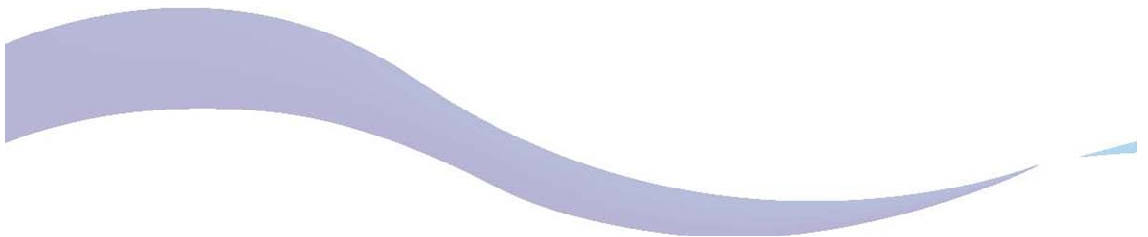
ਅਭਿਆਸ ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਕੋਈ ਝੱਟਪੱਟ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ ਤੇ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ ਉਤਨੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚੈਕ-ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬੇਹਤਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਗਏ ਹੋ!

ਸ਼ਾਬਾਸ਼!



ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨਾ



ਅਰੰਭ ਬਿੰਦੂ

“ਜਦ ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੀ ਸੀ ਤੇ ਚੰਗਾ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਫੇਰ ਉਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਈ ਤੇ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਪਿਛੇ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੈਂ ਅਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਔਕੜਾਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।”

ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਇਹ ਆਮ ਗਲ ਹੈ। ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਤਕ ਜੋ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਜਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਫਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਪਈ?

- ਮੇਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਕੀ ਸਨ?
- ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ?




2. ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰਹੀਆਂ?

- ਵਰਤਾਉ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾਣਾ
- ਸੋਚਣਾ ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।




3. ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਇਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ?



4. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਖਿਆਲ ਤੇ ਬਿਓਂਤਾਂ ਸਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?



5. ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ

- ਤਣਾ ਭਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ/ ਸਥਿਤੀਆਂ
 - ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ
- 

6. ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਕੀ ਦੇਖਾਂਗਾ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਫੇਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ?

- ਮੇਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ਮੇਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ
- ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਆਦਾ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ
- ਮੇਰੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਰੋਣ ਹਾਕੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਝਣਾ।

ਸੋਚ:



ਵਰਤਾਉ:

ਸਰੀਰਕ:

ਭਾਵ:

7. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ? ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ? ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਾਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਾਂ।



8. ਜੇ ਮੈਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਵਾਂ? ਹੋਰ ਅਗੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਰਖਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਠੀਕ ਰਹਾਂ?

- ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ



- ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ



ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਮਿਥ ਲਉ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜਾ ਵਕਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜਦ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ/ਦਿਨ ਦਾ ਵਕਤ?
- ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?
- ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹਮਜੋਲੀ।



ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਵਿਉਂਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਤਣਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਰਗੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਜੀ.ਪੀ., ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਉਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ਬੁਕਸ ਔਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਹੇਠ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ, ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਦੇਣ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤਣਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਗਰੁਪ ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਲੋਕਲ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੇ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਐਸੇ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ NHS ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ 0845 4647 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ‘ਬੁਕਸ ਔਨ ਪ੍ਰਿੰਸਿਪਲਜ਼’ ਸਕੀਮ ਹੇਠ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ):

ਮਾਈਂਡ ਓਵਰ ਮੂਡ: ਚੇਂਜਿੰਗ ਹਾਊ ਯੂ ਫੀਲ ਬਾਇ ਚੇਂਜਿੰਗ ਦ ਵੇ ਯੂ ਥਿੰਕ (1995)
ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਏ ਪੈਡਸਕੀ & ਡੇਨਿਸ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਗਿਲਫੋਰਡ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨਸ

ਦ ਫੀਲਿੰਗ ਗੁਡ ਹੈਂਡਬੁਕ (2000 ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਨ)
ਡੇਵਿਡ ਬਰਨਸ, ਪਲੂਮ, ਯੂ.ਐਸ

ਟੀਚ ਯੌਰਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਸ (2003) ਟੇਰੀ ਲੁਕਰ
& ਔਲਗਾ ਗ੍ਰੇਗਸਨ, ਟੀਚ ਯੌਰਸੈਲਫ ਬੁਕਸ

ਹਾਊ ਟੂ ਸਟਾਪ ਵੱਰੀਇੰਗ (1990)
ਫ੍ਰੈਂਕ ਟੈਲਿਸ, ਸ਼ੈਲਡਨ ਪ੍ਰੈਸ

ਦ ਵੱਰੀ ਕਿਯੋਰ: ਸਟਾਪ ਵੱਰੀਇੰਗ ਐਂਡ ਸਟਾਰਟ ਲਿਵਿੰਗ (2005)
ਰੌਬਰਟ ਐਲ ਲੀਹੇ, ਪਿਆਟਕਸ ਬੁਕਸ

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਰਗਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ (Anxiety UK)

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme Manchester M15 5FQ

ਫੋਨ: 0161 227 9898

ਖੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10.30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-4 ਸ਼ਾਮ

ਸੋਮ-ਸ਼ੁਕਰ

www.anxietyuk.org.uk

ਇਹ ਸਵੇ-ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਖਾਸ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਇਕ ਵੇਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਚੈਟ ਰੂਮ, ਤੇ ਐਗੋਰਾਫੋਬੀਆ, ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਉਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸੌਡਰ (OCD) ਦੇ ਲੋਕਲ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਦੇ ਗਰੁਪਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਐਂਡ ਓਵਰ ਫੋਬੀਆ (Triumph Over Phobia)

P.O. Box 1831 Bath BA2 4YW

ਫੋਨ: 01225 330 353

www.triumphoverphobia.com

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਲੋਕ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਲੇ-ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਰਕੀਬਵਾਰ, ਸੈਲਫ-ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ, ਸੈਲਫ-ਐਕਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਗਰੁਪ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਐਂਡ ਓਵਰ ਫੋਬੀਆ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨੋ ਪੈਨਿਕ (No Panic)

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 0545

ਫ਼ੀ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਪੈਕ: 0800 783 1531

ਫ਼ੋਨ: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

ਇਹ ਸਾਈਟ ਦਹਿਸ਼ਤ, ਬੇਚੈਨੀ, ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਤੇ ਉਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਿਸਿਵ ਡਿਸੌਡਰ (OCD) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ, ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨੋ ਪੈਨਿਕ ਟਰੇਂਡ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ 10ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 10ਵਜੇ ਰਾਤ ਤਕ ਖੁਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (10ਵਜੇ ਰਾਤ ਤੋਂ 10ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤਕ ਇਕ ਆਂਸਰ ਫ਼ੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਐਚ.ਓ.ਪੀ.ਈ. (H.O.P.E)

ਹੈਲਪ ਓਵਰਕਮ ਪੈਨਿਕ ਇਫ਼ੈਕਟਸ ਲਿਮਿਟੇਡ (Help Overcome Panic Effects Ltd)

Fellows Court Community Hall Weymouth Terrace London E2 8LR

ਫ਼ੋਨ: 020 7729 9418

ਈਮੇਲ: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E ਇਕ ਹੋਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਐਗੋਰਾਫ਼ੋਬੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਸੈਲਫ਼-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ ਚਲਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ (Social Anxiety UK)

ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਇਕ ਸਵ-ਸੇਵਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਚੈਟ ਰੂਮ, ਚਰਚਾ ਤੇ ਸੈਲਫ਼-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਸੈਲਫ਼-ਹੈਲਪ ਗਰੁਪ (ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਸ਼ ਗਰੁਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਕ ਖੁਲਾ ਗਰੁਪ ਹੈ ਜੋ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਸਮਾਜਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਖੋਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
www.social-anxiety.org.uk

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ (Depression Alliance)

35 Westminster Bridge Road London SE1 7JB Tel: 020 7633 0557
ਖੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-5.30 ਸ਼ਾਮ

www.depressionalliance.org

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਬਸਾਈਟ

www.livinglifetothefull.com

ਐਨਲਾਈਨ ਲਾਈਫ਼ ਸਕਿਲ ਰਿਸੋਰਸ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਸਾਈਨ ਕਰੋ।

www.sortoutstress.co.uk

ਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.moodgym.anu.edu.au

ਮੁਫਤ ਸੈਲਫ਼-ਹੈਲਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਸਕਿਲ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

ਕੈਮੀਡੌਕ (CAMIDOC)– 020 7388 5800

ਸੋਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰ 6.30ਸ਼ਾਮ - 8ਸਵੇਰ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤਤਕਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੈਰਿਟਸ (Samaritans)– 08457 90 90 90

ਦੁਖੀ, ਨਾਉਮੀਦ ਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਲਿੰਗਟਨ ਮਾਈਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (Islington MIND Crisis Line) – 0845 123 23 73

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਸੋਮ ਤੋਂ ਸਨਿਚਰ 5ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ-10ਵਜੇ ਰਾਤ ਤਕ ਖੁਲੀ।

ਅੰਬ੍ਰੈਲਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਨਾਈਟਲਾਈਨ (Umbrella Crisis Nightline) – 020 7226 9415

ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਰਾਤ ਦੀ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ। ਰਾਤ 12.30 - ਸਵੇਰ 6ਵਜੇ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਖੁਲੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇਗਾ।

ਆਭਾਰ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਖੁਲਾਸੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ:

ਸਟ੍ਰੈਸ ਐਂਡ ਵੱਰੀ: ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ (2003)
ਨੌਰਥਬਰਲੈਂਡ, ਟਾਈਨ ਐਂਡ ਵੇਅਰ NHS ਟ੍ਰਸਟ

ਸਟ੍ਰੈਸ: ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ (2003)
ਨੌਰਥਬਰਲੈਂਡ, ਟਾਈਨ ਐਂਡ ਵੇਅਰ NHS ਟ੍ਰਸਟ

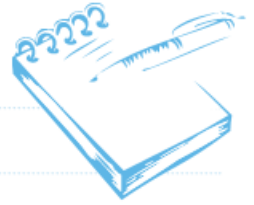
ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਵਰੀ: ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ (2005) ਐਸ ਬਲੈਕ, ਜੇ ਹੇਸਟਿੰਗਸ, ਐਮ ਹੇਂਡਰਸਨ, NHS ਬਾਰਡਰਸ

ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ: ਏ ਯੂਜ਼ਰਸ ਮੈਨੂਅਲ (2001/2002) ਹੇਲਨ ਕੇਨਰਲੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਵਰਨਫੋਰਡ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਔਕਸਫੋਰਡ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਥਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਬੁਕਲੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਵੰਡੀ ਗਈ

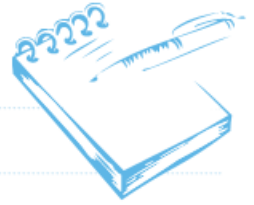
ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਐਂਡ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ: ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ (1999)
ਨਿਕੋਲਸ ਹੋਲਡਸਵਰਥ ਤੇ ਰੌਜਰ ਪੈਕਸਟਨ, ਦ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

ਮੈਨੇਜ ਯੌਰ ਮਾਈਂਡ (1995)
ਗਿਲੀਅਨ ਬਟਲਰ ਤੇ ਟੋਨੀ ਹੋਪ, ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨਿਵਰਸਟੀ ਪ੍ਰੈਸ

ਨੋਟ



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 dashed lines in total, providing a guide for text alignment.



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 dashed lines in total, providing a guide for handwriting practice.

ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ,

ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ 020 3317 3651 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
@NHS ਕੈਮਡਨ

ਇਸ ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਕਾਂ:

