

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਤੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ, ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ, ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ-ਵੱਖ ਕਰਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਹ ਸੂਚੀ ਵੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

## 1. ਤੇਜ਼ ਰਹੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਖਾਸਕਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਲਚਲਹੁੱਤੋ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਕੀਵਸਅਕਰਣ ਦੇ ਬਜਾਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਭਾਵਨਾ ਦਾ “ਨਾਮਕਰਣ” ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਕਾਰਜ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



## 2. ਨਿਰਪੱਖ ਬਣੋ



- ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਦੂਰਦ੍ਰਸ਼ੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ-ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਚਕੀਲੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## 3. ਕਥਰਾਸਬਣੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਮ ਲੇਕਿਨ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਪ੍ਰਵਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ।
- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ! ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਇ- ਦਰਗੀ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਮਿਲੇਗਾ।



## 4. ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣੋ



- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਆਲਸ ਅਤੇ ਸੁੱਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਾ ਆਮ ਜਰੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਇਸ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੀਰਪਵਕਿਰਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਜਾਓ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ, ਗਾਓ, ਨੱਚੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ! ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰਣ ਨਾਲ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਸ਼ਵਰਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤ ਸਇ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ, ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## 5. ਸੁਕਰਗੁਜਾਰ ਬਣੋ

- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸੰਜੋਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਬਣੋ।
- ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਾਤਗਾਤਰਕਾਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੀ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ!

