

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਭਾਵ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ/ਬੇਚੈਨੀ) ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ/ਬੇਦਿਲੀ)

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ (ਅਰਥਾਤ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਉਸ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਸਲੰਗ (ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ)। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ)।

ਕੋਸਲੰਗ (ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੱਧਦੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ “ਜੈਂਟਲ ਮੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਹੋਮ ਸੀਰੀਜ਼)
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹੌਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਚਣਾ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗ ਜਾਂ ਤਾਏ ਚੀ)
- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਹਿਣ ਦੇਣ।

ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਰੁੱਕ ਕੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਭਿੜੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਰੀ ਹੀ ਰਹੇਗਾ!
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਮਨ ਹਟਾਅ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਵੇ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਬੀ.ਸੀ. ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ: 1-800-784-2433

- ਦਰਦ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (ਕੇਵਲ ਬੀ.ਸੀ.): 1-800-844-880-PAIN
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਭਾਅ 'ਤੇ “ਹੀਰ ਟੈ ਹੈਲਫ” ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ ਦੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ ਦੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ
- ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਜਿੱਠਆ ਜਾਵੇ?
- ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ ਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਖਾਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ

- ਜਿਊ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਚਲਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ (ਵਿੱਡੀਓ)
<https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>
<https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s>
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889
 ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।