

## ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਦਰਦ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ "ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ" ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਵਧਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਆਸਾਰ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪੀੜਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਵਿਚਕਾਰ ਡੂੰਗੇ ਪਰ-ਸ-ਪਰ ਸੰਬੰਧ ਹਨ। ਦਰਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਉਲਟਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਐੱਖਾ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਖਾ ਦਿਨ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਚੀਸ ਉੱਠ ਰਹੀ ਹੈ ਜੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਐੱਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਮਿਲ ਜਾਊਗੀ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਆਪਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।”

ਦਰਦ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤ ਵੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਾਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿਖ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਵ ਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਨੋਟ ਕਰਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਿਓ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਂ “ਪੈਟਰਨ” ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਬਣੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।
- 1 ਤੋਂ 5 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਿਓ (1 ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਖਿਆਲ ਹਨ ਅਤੇ 5 ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ)।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰੋ: ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਸਨ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

## ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਬਕਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਉਲਟ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚ ਹਨ?

- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਤੱਥਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੰਕਪਲੈਨਬੀ: ਥਿੰਕਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ
- ਬ੍ਰੈਨ ਸਿਗਨਲਿੰਗ ਆਫ ਈਮੋਸ਼ਨ ਪੇਅਨ
- ਕੈਨ ਡੀਪ੍ਰੈਸਿਵ ਮੂਡ ਕੰਨਟ੍ਰਿਬਿਊਟ ਟੂ ਪੇਅਨ
- ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਐਂਡ ਯੋਰ ਬ੍ਰੈਨ
- ਸਿਕਸ ਵੇਅਜ਼ ਟੂ ਚੇਂਜ ਯੋਰ ਮੂਡ
- ਫੀਡ ਦਾ ਰਾਈਟ ਵੁਲਫ
- ਈਮੋਸ਼ਨਜ਼: ਹਾਊ ਸੰਮ ਪੀਪਲ ਰੈਗੂਲੇਟ ਦੈਮ

### ਪੰਜਾਬੀ ਸਰੋਤ:

#### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s>
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ 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।
- ਮੁਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ—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।