

ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੇਲੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਦਰੁਸਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ (ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉ)
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ)
- ਸੁਗਲ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਦੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

1. ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ।

2. ਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਾਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਓਟ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਸੁਪੇਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨੁਸਖੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਤਕਨੀਕ (ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲ ਸੱਥ (ਅਰਥਾਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ) ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਸੇਜ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ, ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਪੇਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

4. ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉ:

- ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਕਿਹੜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅੱਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਵੇਂ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ:

- ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਮਸਲਨ ਈਮੇਲ/ਮੈਸੇਜ/ਫੋਨ/ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ)। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਗਿਣਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਊ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਘਰੇਲੂ ਆਦਿ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪ ਹੀ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈਂਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਆ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਰੇਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਨਾਂ ਬਣਾਉ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਚਰੰਦੇ ਹਨ।

6. ਮਦਦ ਲਵੋ:

- ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਕਈਆਂ ਲਈ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਜਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਰਹੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹੋਇਆ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- [ਪੇਅਨ ਬੀ.ਸੀ. ਸੁਪੇਟ ਲਾਈਨ \(ਬੀ.ਸੀ. ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਓਨਲੀ\)](#)
- [ਗੁੱਡ ਥੇਰੇਪੀ](#)
- [ਦਿਸ ਇਜ਼ ਵੱਟ ਸੋਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਲੁੱਕਸ ਲਾਈਕ](#)
- [ਇੰਪੈਕਟ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ](#)

- [ਅਮੀਲੀਓਰੇਟਿੰਗ ਸੇਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ](#)
- [ਸੇਸ਼ਲ ਪੇਅਨ ਈਕੁਅੱਲਜ਼ ਫੀਜ਼ੀਕਲ ਪੇਅਨ](#)
- [ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਜੈਨ](#)
- [ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਐਂਡ ਲੋਨਲੀਨੈਸ](#)

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।