ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਰੀਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਲਾਤਾਂ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ:

- ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰੇਰਨ ਅਤੇ ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਫਤੀ ਫਰਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਏ? ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਹੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤਣ ਦੇ ੮ ਸੁਝਾਅ:

੧. ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦੇਵੋ:

- ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮਕਰਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

੨. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ:

- ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਦੇ ਬਜਾਏ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਨ ਵੀ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਵੋਗੇ।
- ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜੇ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋ।

੩. ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

੪. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਖਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੰਨਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

੫. ਬੇਫਿਕਰੀ ਨਾਲ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।

੬. ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੋ:

- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਤੰਨਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

੭. ਤਣਾਅ ਕੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਾਬਤ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖ ਕੇ ਰੱਖੋ।

- ਸ਼ਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲਮਬੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

੮. ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

- ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਧਰਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਸਟ੍ਰੈਸ ਅਵੇਅਰਨੈਸ
- ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼
- ਐਂਬ੍ਰੇਸਿੰਘ ਸਟ੍ਰੈਸ ਰੈਦਰ ਦੈਨ ਰਿਡਿਊਸਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਸ
- ਰੀਥਿੰਕਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਸ
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ
- ਡੱਜ਼ ਦੀ ਪਰਸੈਪਸ਼ਨ ਦੈਟ ਸਟ੍ਰੈਸ ਈਫੈਕਟਸ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰ?
- ਸਪਿਰਿਚੁਐਲਟੀ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੈਸ

- ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਟੌਲਰੈਂਸ
- ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

ਬੋਲਦੀ ਮੂਰਤ (ਵਿਡੀਓ):

- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ https://www.youtube.com/watch?v=bEpJ-8SIk8s
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲੰਿਗ https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s

  https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, 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।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—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।