Chest
Heart &
Stroke
Scotland

Mental Wellbeing
ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

Essential Guide

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

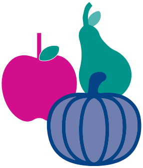
ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

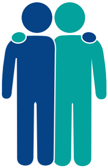
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਹਨ
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ



ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰਿਕਵਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ **ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ** ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਟੈਕਸਟ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਰੁੱਪ (ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੂਹ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ, ਆਰਟ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ (ਸਹਿਯੋਗੀ) ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਕਸਰਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ।

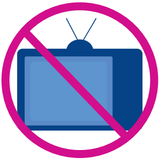
ਸੈਰ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸਵਿਮਿੰਗ, ਡਾਂਸ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ ਲਿਆਉਣ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ



ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਕ੍ਰੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਦੇਖਣਾ' – ਕੋਈ ਟੀਵੀ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਹੀਂ

ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣਾ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ।

ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਨਰਾਜ਼, ਨਾਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, **www.drinkaware.co.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਲਾਈਨ ਨੂੰ **0300 123 1110** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

'ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ' ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਭਾਵ **ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ** 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਣੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ (Headspace) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਐਪਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ

ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਹਿਣ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜਾ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਹੁਤੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ...

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਮਿਲਣਾ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ
- ਨਾ-ਉਮੀਦੇ ਜਾਂ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਹੋਣਾ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **ਸਮੈਰਿਟਨਜ਼ (Samaritans)** (www.samaritans.org, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 116 123) ਜਾਂ **ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ (Breathing Space)** (breathingspace.scot, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 838 587) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ NHS ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioural Therapy - CBT)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ **www.chss.org.uk/resources-hub** 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ

adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland

ਅਗਸਤ 2023 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ ਅਗਸਤ 2026 ਵਿੱਚ

E6-v.1.0-April25

A245

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)