



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



### ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੜੀ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।  
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ,  
ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ  
ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋਗੇ।  
ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
2. ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
3. ਮਸਤੀ ਕਰਨੀ
4. ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ



# 1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਸਹੀ ਖਾਓ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:



- ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਖਾਣੇ 'ਚ ਨਾਗਾ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫ਼ੀਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਕੋਫ਼ੀ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੌਪ ਵਿੱਚ ਕੈਫ਼ੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੈਫ਼ੀਨ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖੰਡ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਢਿੱਹਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਦੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

## ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ, ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ, ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਭ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।



ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੋਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਖੇਡ ਹੋਵੇ। ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ ਜਾਂ ਨੱਚੋ!
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਿਮ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ 'ਚ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੋਲ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

\* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸੌਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ਹਨੇਰਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਸੌਣ ਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜਾਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਝਪਕੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।

\* ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸੌਣ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## 2. ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ “ਸੋਚਣ ਦੇ ਜਾਲਾਂ” ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ‘ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਜਾਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ "ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ" ਹਨ:

- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। "ਮੈਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ!"
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਸਭ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। "ਮੈਂ ਉਸ ਆਖ਼ਰੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਜੋਗਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।"
- ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ। "ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਗਈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਸ਼ਾਟ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋਵਾਂਗਾ।"
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ। "ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ।"

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ। ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ "ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਜਾਲ" ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ" ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇੱਥੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ:

- ਕੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ "ਸੋਚ ਦੇ ਜਾਲ" ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### 3. ਮਸਤੀ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ
- ਕੋਈ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ
- ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨੱਚਣਾ

### 4. ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।



#### ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿਕਰਮੀ, ਸਹਿਪਾਠੀ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ



ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਸ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਮਾੜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਹੈ।

### ਲੋੜ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਲਵੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਦੋਂ ਜਲਦੀ ਫਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

### ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਮਾਡਿਊਲਜ਼

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਡਿਊਲ ਲਈ [www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules](http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਣਾਅ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ' ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ 'ਬੀ ਸੀ ਪਾਟਰਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼' ਦੀ ਹੈ।

### ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **310-6789** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ)। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

### ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਢਹਿਦੀ ਕਲਾ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੌਰਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਕੋਚ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੋਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, 'ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਚ ਏ' ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust