Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust

ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਰਨਾ)

Stress and Anxiety

ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਗਾਈਡ (ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ)

Shining a light on the future

"ਕਮਜੋਰ ਮਾਨਸਕ ਹਾਲਤ"
"ਵਿਆਕੁਲ"
"ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਡਰ"
"ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ"
"ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਬੌਂਦਲਿਆ ਹੋਇਆ"

…ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਕਰਨ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਕਲੈੱਟ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

2. ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ।

"ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।"

"ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਕਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।"

"ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।"

"ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

ਕੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਐਸੀ ਚੀਜ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੰਗਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਰਾਉਣੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਸਿਰਫ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਡਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!
- ਜਦੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਸੈਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਫ਼ਿਕਰ) ਨੂੰ ਭੋਗ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

- "ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਹਰ ਚੀਜ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਝ ਕੇ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"।
- "ਮੈਂ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ ਜੋ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈ ਪਹੁੰਚਿਆ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਲੜਖੜਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ"।
- "ਮੈਨੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੇਰੇ ਗਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੈਂ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਮੇਰਾ ਮਨ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਲਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ"।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਲੋਕ ਕਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਸਟੈਪ ਇਹ **ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।**

ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:
- ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਠੀਕ ਅਗੇ ਟਿਕ ਲਾਵੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ☐ ਬੇਚੈਨ, ਬੌਂਦਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ
- ☐ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ☐ ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਉ, ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਡਾਂਵਾ ਡੋਲ
- ☐ ਕਲਪਿਤ, ਅਜੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਅਲੱਗ, ਭੈਭੀਤ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ
- ☐ ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਾ
- ☐ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
- ☐ ਵਿਚਾਰ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ

- ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ ‘ਤੇ ਨਾ ਟਿਕਣਾ
- ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਓਸ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ

ਆਮ ਖਿਆਲ

- “ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”
- “ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”
- “ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਗਾ ਹਾਂ”
- “ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰ ਗਈਆਂ ਹਨ”
- “ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ”
- “ਮੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਉਣ ਲਗਾ ਹਾਂ”
- “ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”
- “ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਦਿਲ ਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ, ਅਤੇ ਬੇਕਾਇਦਾ ਧੜਕਣ
- ਛਾਤੀ ਤਣੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਸਿਥਲਤਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ
- ਘਬਰਾਹਟ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਟੌਇਲਿਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬਦਲਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਮਜੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ

- ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੁੰਮਣਾ
- ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਬੈਠ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਤੇਜ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ
- ਚਿੜਚੜਾ ਜਾਂ ਖਿੱਝਣ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਧਿਕ ਪੀਣਾ
- ਸਿਗਰਟ ਅਧਿਕ ਪੀਣਾ
- ਜਿਆਦਾ (ਜਾਂ ਘੱਟ) ਖਾਣਾ
- ਡਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੱਛਣਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ (ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੜਣ ਜਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ (ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਲਹੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਲਈ ਔਕਸੀਜਨ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਤੇਜ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਹਮਲਾਵਰ" ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਮਜੋਰ ਅਤੇ ਦੁਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਬੇਸਿਕ (ਮੁਢਲੀ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੇਵਮੈਨ (ਗੁਫ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਰਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਲੋਕ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਈ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਭਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸੋਗ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਤਲਾਕ।

ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਦਬਾ), ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

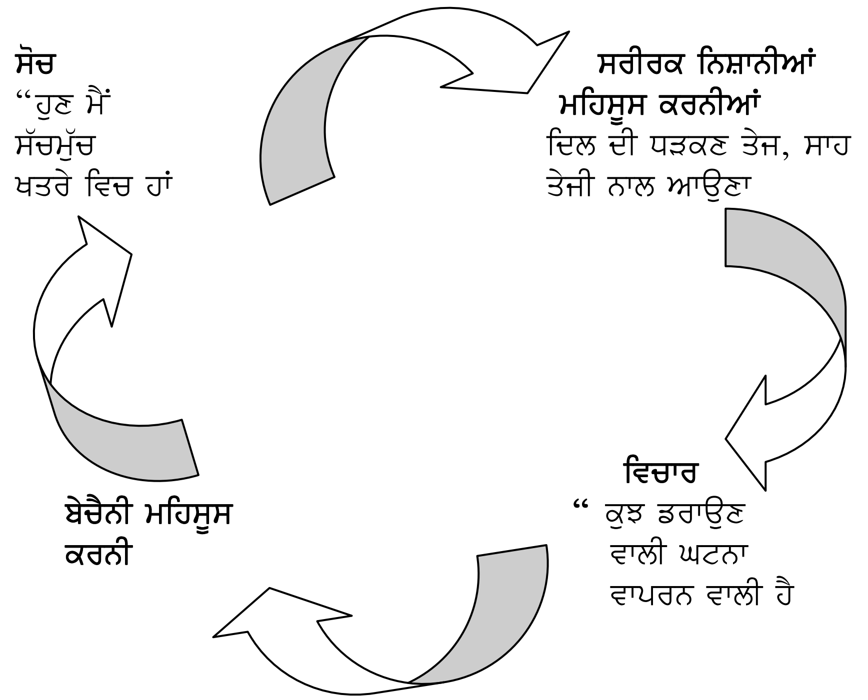
ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਡਰਾਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

2. ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈਆਂ ਦਾ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਿਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ)**– ਜਿਵੇਂਕਿ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਡਰਾਉਣੇ, ਅਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬੇਮਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖਰਾਬੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵਿਸ਼ਿਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



4. **"ਡਰ ਦਾ ਡਰ"** – ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਰ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ——————....►.ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. **ਬਚਣਾ (ਪਰਹੇਜ਼)** – ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਬਚਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਪਰ ਜੋ ਲੋਕ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਸਲ ਖਤਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਬੀਜ਼ੀ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਬਸਾਂ, ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਥਾਂ, ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਆਦਿਕ। ਇਹ ਚੀਜਾਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਵੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਨਾਮੁਨਾਸਬ ਅਤੇ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਵੇਗਾ – ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ!

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼):

- ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਦੁੱਖ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੇਸੁਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਵੰਗਾਰ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਫ਼ਿਕਰ (ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ) ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ। ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
  -ਘੋਰ ਅਤੇ ਬੇਸੁਆਦਾ;
  -ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ;
  -ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਵਾਪਰਨਾ;
  -ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਡਰਾਉਣਾ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਹੈ;
  -ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

- ਫ਼ਿਕਰ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਅਕਸਰ ਇਕ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋ ਕੋਈ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਿਕਰ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

1) ਬੇਸੁਆਦੇ/ਡਰਾਉਣੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ;
2) ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ;

3) ਉਹ ਚੀਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਚਦੇ (ਤਿਆਗ) ਹੋ;
4) ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਚਿੰਤਾ) ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ।
2. ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣਾ।
3. ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ।
4. ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਫ਼ਿਕਰ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੋੜਣਾ ਹੈ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਕੀ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਲੀ ਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?। ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਦੋ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (ਅਭਿਆਸ) ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

i **ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ** – ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਲੈੱਵਲ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ 0-10 ਦਰਜਾ (ਰੇਟ) ਦੇਵੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਮ ਕਿਹੜਾ ਦਰਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ii ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰੌਬਲਮ ਸੌਲਵਿੰਗ ਅਪਰੌਚ (ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ) ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ “ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ”, ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ, ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ “ਮੈਂ ਕਈਆਂ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ £3000 ਦੇਣੇ ਹਨ”, ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਹੱਲ (ਉਪਾਉ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਿਧੇ ਸਾਦੇ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਸੋਚ ਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਅਤੀਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੰਭਵ ਉਪਾਉ:

- ਸਾਰਾ ਕਰਜ਼ (ਡੈੱਟ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕਰਜ਼ ਕਰੋ;
- ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਵੋ;
- ਕਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ;
- ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਲਵੋ;
- ਕਾਰ ਵੇਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੱਲ (ਉਪਾਉ) ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਖੋ:

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਉ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਾਉ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਟੈੱਪ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਕਸਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ, "ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪਲਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਦੀ ਕੋਈ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤਣਾਉ ਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ – ਸਧਾਰਨ ਟਿਪਜ਼

ਅਜ ਕੱਲ ਜਿੰਦਗੀ ਤਣਾਉ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਬਾ ਦੇ ਬਣਨਾ ਕਾਫੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਇਸ ਦਬਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਪੂਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਪੂਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਟੈੱਪ ਚੁਕੋ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੌਬੀ (ਸ਼ੁਗਲ) ਰੱਖੋ।

- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਰਿਲੈਕਸ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ) ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

2. ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣਾ

ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ)

ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ **ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਕਨੀਕ**" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਕੇ ਰਿਲੈੱਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰਨਾ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ) ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਟੇਪਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਪਾਸੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੇਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ) ਹੋਰਨਾਂ ਸਕਿਲਜ਼ (ਹੁਨਰ) ਵਾਂਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਡੀਪ ਮੱਸਲ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ – ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਰਿਲੈਕਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਥੱਲੇ ਲੇਟ ਕੇ , ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰੋ, ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ: ਦੋ ਤਿੰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ "ਕਾਮ" ਜਾਂ "ਰਿਲੈਕਸ" ਇਹ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨਾ ਫਿਰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਤ ਹੋਵੋ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਕ ਹੱਥ ਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਵੱਟੋ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਆਇਆ ਤਣਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਤਣਾ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਤਣਾ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਘੋਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜੇਹੀ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਹੀ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਟਾਈਮ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਿਲੈਕਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ ਤਣਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਭਿੰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਟਾਈਮ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਣਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਘੋਖ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਣਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਉ।

ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਤਰਤੀਬ ਰੱਖੋ:

- **ਹੱਥ** -ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਕੋ ਵੱਟੋ,ਫਿਰ ਢਿੱਲਾ ਛਡੋ।

- **ਬਾਹਾਂ** -ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਣੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਅਕੜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਵੋ।
- **ਧੌਣ** -ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਦੱਬੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਉ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਲ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉ।
- **ਚਿਹਰਾ** -ਚਿਹਰੇ ਵਿਚ ਕਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਉੜੀ ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਭੀਚੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਰਕ ਦੇਖੋ।
- **ਛਾਤੀ** -ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ, ਤਣਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਫਿਰ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਲੈਣ ਦੇਵੋ।
- **ਢਿੱਡ** -ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੱਸੋ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਵੋ।
- **ਚਿੱਤੜ** -ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਘੁਟੋ, ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਵੋ।
- **ਲੱਤਾਂ** -ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਲ ਮੋੜੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਤਣਾ ਦਿਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਲਾਈਫ਼ਸਟਾਈਲ (ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ) ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

ਇਹ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਟੇਪ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁਨਰ (ਸਕਿਲ) ਹੋਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਸਕਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ 1-10 ਦੇ ਵਿਚ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ (ਕੰਟਰੋਲਡ ਬਰੀਦਿੰਗ)

ਤੇਜ਼ ਸਾਹ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਪਰਨੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਗਲ਼ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੋਰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੋਲ਼ੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿਚਣਾ ਅਤੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਵਾਲੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਮੁੜ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਘੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੇਪਰ ਬੈਗ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ (ਬੇਧਿਆਨੀ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਗਡੀਆਂ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (ਅਭਿਆਸ) ਬੇਧਿਆਨੀ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਭੈੜਾ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਫ਼ਿਕਰ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਇਸ ਫ਼ਿਕਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ ਦੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਦੇ ਲਈ ਨੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ"। ਇਹ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾਂ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ “ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਹੈ”। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈੱਚਰ ਉੱਪਰ ਪਏ ਹੋ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

1) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
2) ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?
3) ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਨਾ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਖਿਆਲ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੰਨੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿਸਾ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪੱਰ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਲਿਖੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਫਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਫਿਲਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਹੁਣ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਖਿਆਲ ਮਹੱਤਵ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨਾ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। "ਓਹ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ "ਇਹ ਫਿਰ ਵਾਪਰ ਗਿਆ ਹੈ" ਤਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੇਮਜ਼ਾ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ।

ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ **ਉਹ ਕੀ ਹੈ**, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚੱਕਰ) ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ:

1. ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾਕੇ ਸੋਚਦਾ** ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"
2. ਕੀ ਮੈਂ **ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਵਿਚਾਰੇ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਦਾ ਹਾਂ**, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ"।
3. ਕੀ ਮੈਂ **ਕੇਵਲ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ**, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਕਲ੍ਹ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜਾ ਸੀ" (ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਸਨ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਦੋ ਕਾਲਮ ਵਿਚ ਲਿਖੋ – ਪਹਿਲੇ ਵਿਚ ਉਹ ਖਿਆਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ	**ਸੰਤੁਲਤ ਖਿਆਲ**
ਡਿਜ਼ੀ ਫੀਲਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ	ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ। ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਸੀ।
ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ	ਮੈਂ ਅਜੇ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਪਾਗਲਪਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਹੁਣ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਲਿੱਖੋ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ?

ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ "ਸਮਝਣਾ" ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ।। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4 ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਫ਼ਿਕਰ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਨੀਯਤ ਕਰੋ। ਇਥੇ ਉਹ ਟੀਚੇ ਲਿਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਕ ਕਰੋ।
- ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹਾਲਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਵਿਚ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਸਿੱਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਇਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅੰਦਾਜਾ ਲਾਵੋਗੇ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਖਰਾਬ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਚਣ ਅਤੇ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਲੋਕ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਟਰਾਲੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਜਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਥੇ ਟਰਾਲੀ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਾਪਰਣਾ। ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਥੇ ਟਰਾਲੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਸੀ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਸੱਚ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ (ਪਰਖਣ) ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ?"

ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਚਿੰਤਾ) ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ) ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਸੈੱਲਫ ਹੈੱਲਪ (ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਨੀ) ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਇਸ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਲਈ (ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ) ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਸੈੱਲਫ ਹੈੱਲਪ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰ (ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਗਰੁੱਪਜ਼ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੌਕਲ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈੱਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ) ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁਕਲੈੱਟ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਵੋਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਲੌਕਲ ਸਰਵਿਸ ਬਾਰੇ ਦਸੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੌਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- Helen Kennerley: (1997) Overcoming Anxiety. Robinson London
- David Burns: (1980) The Feeling Good Handbook. New American Library
- Dr Clare Weeks: Self Help for your Nerves
- Susan Jeffers: Feel the Fear and Do it Anyway.

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- CRUSE Bereavement Line – ਮੌਤ ਦੇ ਸੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0870 167 1677

- Mind InfoLine: 08457 660 163 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ – ਸਵੇਰ ਦੇ 9.15 – ਸ਼ਾਮ 5.15

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟ ਲਾਈਨ – ਕਰਜ਼ੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 808 4000 (ਫ਼੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ)

- ਰੀਲੇਟ (Relate) – ਵਿਵਾਹਕ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0845 130 4010 (ਲੌਕਲ ਰੇਟ)

- ਨੋ ਪੈਨਿਕ –ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈੱਲਫ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ ਫਾਰ ਫੌਬੀਆ (ਭੈ), ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ, ਪੈਨਿਕ
  ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ: 01952 590 545 ਆਫਿਸ: 01952 590 005

- ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ – 24 ਘੰਟੇ ਫ੍ਰੀ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲੌਕਲ ਰੇਟ ਦੇ ਹਨ: ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 4647

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ) ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਸ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵਿਚ ਸਧਾਰਨ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਸੋਸ਼ਲ ਅੰਗਜ਼ਾਇਟੀ** – ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ।

- **ਅਬੈਸਿਵ ਕਮਪੱਲਸਿਵ ਡਿਸਓਡਰਜ਼** – ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

- **ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਡਰ** – ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੈੜੇ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ ਜੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- **ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ** – ਖਰਾਬ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ।

- **ਡੀਲਿੰਗ ਵਿੱਦ ਸਟਰੈੱਸ।**

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਤੁਹਾਡੀ ਲੌਕਲ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ, ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਛੋ!

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਲੌਰਨਾ ਕੈਮਰਨ ਅਤੇ ਲਿਸਲੇ ਮੌਂਡਰ ਨੇ ਹੈੱਲਥ ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਨੌਰਥਅੰਬਰਲੈਂਡ ਦੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਲੋਂ ਪਰਕਾਸ਼ਿਤ
2009 Copyright, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust
Ref,PIC/102/0209 February 2009

www.ntw.nhs.uk/pic