Northumberland, Tyne and Wear NHS
NHS Foundation Trust

ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਮਨੋਦਸ਼ਾ

Depression and Low Mood

ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਗਾਈਡ (ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ)

Shining a light on the future

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ) ਹਨ:

"ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਮੈਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ...ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"।

ਮੈਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਉਹ ਮੁਢਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ..."

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲਾ ਅਤੇ ਤੁੱਛ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਉ (ਸਟਰੈੱਸ) ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਸੋਗ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ (ਪੱਥ-ਪਰਦਰਸ਼ਕ) ਮੇਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਅੱਪਰੋਚ (ਤਰੀਕੇ) ਨੂੰ ਕਗਨੀਟਿਵ ਥੈਰਿਪੀ (cognitive therapy) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਗਨੀਟਿਵ ਥੈਰਿਪੀ (cognitive therapy) ਵਿਚ ਉਹ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਬੁਕਲੈੱਟ (ਕਿਤਾਬਚੇ) ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪੈਨ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ (ਐੱਕਸਰਸਾਈਜ਼) ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸ (ਐੱਕਸਰਸਾਈਜ਼) ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਦਇਕ ਪਾਵੋਗੇ।

ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡਾ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲਾ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੇਖੋ 'ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ'।

ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦਸਦੀ ਹੈ?

ਜਿੰਦਗੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਘੱਟ ਆਮਦਨ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ **ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ,** ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ ਇਹ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਸਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਾਣੂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾ ਹਨ:

- ਵਪਾਰੀ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਵਾਲੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕੰਢੇ ‘ਤੇ ਹੈ।
- ਦੇਖ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਜੋ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਜਜ਼ਬਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼ ਜਾਂ ਫ਼ੀਲਿੰਗਜ਼) – (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟਿਕ ਕਰੋ)

- ਉਦਾਸ, ਦੋਸ਼ੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਸਿਥਲ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਮਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ☐
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼-ਵਸਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਣਾ ☐
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੋ ਨਾ ਸਕਣਾ ☐
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਆਪਣੇ ਆਮ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ☐
- ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਖਿੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ☐

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ

- ਥੱਕਾਵਟ ☐
- ਬੇਚੈਨੀ ☐
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ☐
- ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ – ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ☐
- ਭਾਰ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ☐

ਵਿਚਾਰ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ☐
- ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣੇ ☐
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬੇਕਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ☐
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ☐
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਦਾਸਤ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ☐

ਵਰਤਾਉ

- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ □
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨੀ □
- ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣਾ □
- ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ□

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਇਹਨਾਂ ਕਈ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਬੇ-ਸਹਾਰਾ** ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋ; ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਾਟ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ **ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ**, **ਸੰਸਾਰ** ਅਤੇ **ਭਵਿੱਖ** ਬਾਰੇ ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੁਣ **ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ**।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼)

ਹੁਣ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਆਲ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਵ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਐਕਟ (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

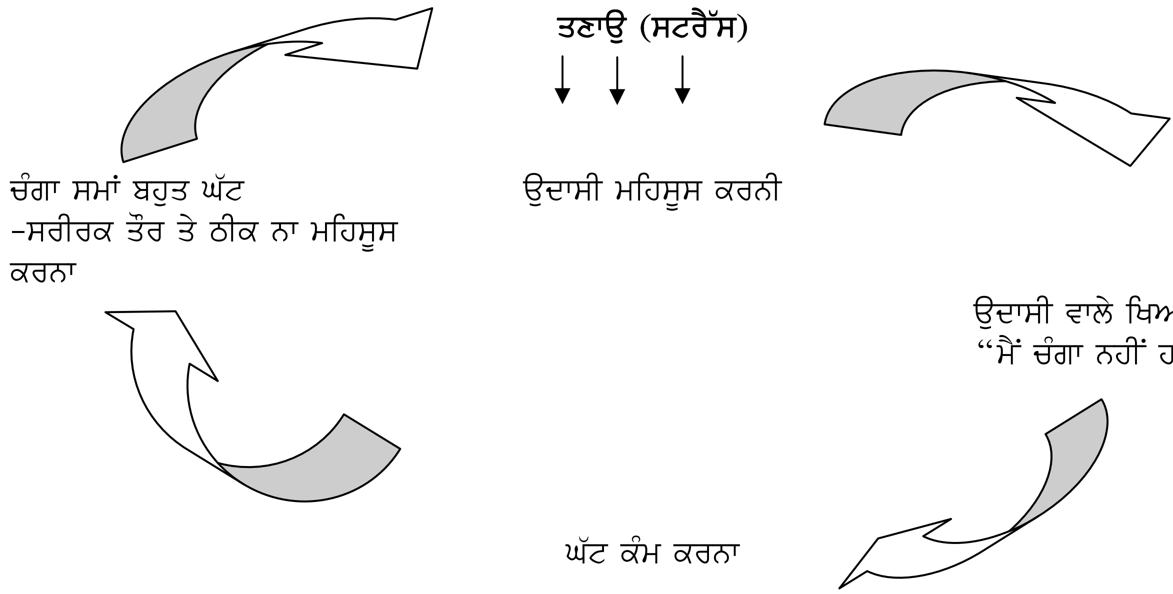
ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ **ਨਿਰਾਧਾਰ (ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ) ਚੱਕਰ** ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ:

ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁਧ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੁੱਝੇਵੇਂ ਵਿਚ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਵੋਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਗਲਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪੈੱਰਸ਼ਨ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੁਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚੱਕਰ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:



ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ? ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ।

ਕੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਇੰਨੇ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਤੋਰ 'ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:
"ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, "ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ", "ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਮੇਲ਼ ਜੋਲ਼ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਕਰੂਪ ਹਾਂ"।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ? – ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: "ਲੋਕ ਦਿਆਲੂ ਨਹੀਂ ਹਨ", "ਸੰਸਾਰ ਡਰਾਉਣਾ ਥਾਂ ਹੈ", "ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ"।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਹਨ? – ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਦੋਂ ਤਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਕਸਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਇਹਨਾਂ **ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ**:

1. ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਾਪਰ ਗਏ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ **ਵਾਜਬ,** ਅਤੇ **ਅਸਲ** ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਹਾਲ਼ ਹੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

3. ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਠੀਕ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਲਗਦੇ ਹੋਣ।

4. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਭੈੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਲੈਣ ਦੇਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ ਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਣਾ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਟਿਪਣੀ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ?
ਪਿੱਛਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉ:

2. ਓਵਰਜਨਰਲਾਈਜ਼ਿੰਗ (ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਭਾਵ ਕੱਢਣਾ)

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ ਨਿਭਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ”। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕੰਮ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ “ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ - **ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ**”।

ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਲ

ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਓਵਰਜਨਰਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ? (ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਭਾਵ ਕੱਢਣਾ)
ਪਿੱਛਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉ:

3. ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨੀ

ਜੋ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਵਾਕਿਆ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਗੋਲ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋਏ ਸੀ, ਪਰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਖੇਡੇ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਗੋਲ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਖੇਡੀ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਇਕ ਦੋਸਤ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਗਿਆ ਨਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ‘ਤੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਪਿੱਛਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉ:

4. ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਲੈਣਾ

ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨਿਮਾਣੀ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੋਪ ‘ਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਅਸਿਸਟੈਂਟ (ਸਹਾਇਕ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਟੋਮੈਟਿਕ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨ) ਵਿਚਾਰ ਹੈ “ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ...... ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?”, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰ ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ‘ਤੇ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ?
ਪਿੱਛਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਵੋ:

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼)

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਓਵਰਜਨਰਲਾਈਜ਼ (ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਭਾਵ ਕੱਢਣਾ) ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੁਣ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਪੌਜੀਟਿਵ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ) ਕਦਮ

- ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ਨਾ
- ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲੇ

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਟਿਕ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ** ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ

ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ਨਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਪਹੇਲੀ ਖੇਡਣੀ:

ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੋ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ
ਸਵੇਰ ਦੇ 9.00 ਤੋਂ 11.00					
ਸਵੇਰ ਦੇ 11.00 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1.00					
ਦੁਪਹਿਰ 1.00 ਤੋਂ 3.00					
ਸ਼ਾਮ ਦੇ 3.00 ਤੋਂ 5.00					
ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5.00 ਤੋਂ 7.00					

2. ਪਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਸੰਨਤਾ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ‘ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਠੀਕ ਅੱਗੇ P ਪਾਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਅੱਗੇ A ਪਾਵੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ; ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਕੁਝ ਸੁਹਾਵਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇਵੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

3. ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ABC

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹਨ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਨੀ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਕੀ ਅਰਥ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ।

ਕੋਈ ਹਾਲ਼ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕਰਨੀ ਹੈ:

A. ਘਟਨਾ
B. ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ
C. ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ

ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ A ਅਤੇ C ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ

ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ

A. ਘਟਨਾ – ਆਲੋਚਨਾ
B. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ – “ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ”
C. ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ – ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਣੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀ! ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ! ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਟੇਜ਼ਾਂ A, B ਅਤੇ C ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ (ਬੈਲਅਨਸਿੰਗ)

ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ (ਬੈਲਅਨਸਿੰਗ, ਵਿਚਾਰਨਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਗੇਟਿਵ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ (ਕਰੀਟੀਕਲ) ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ, ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਪੌਜੀਟਿਵ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੇਕੇ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ:

ਵਿਚਾਰ: “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ”, ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦੀ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ”।

5. ਦੋ ਕਾਲਮ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ (ਢੰਗ)

ਇਕ ਹੋਰ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਕਾਲਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ

ਲਿਖੋ – ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਠੀਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਆਪਣੇ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ:

ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ:	**ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ (ਬੈਂਲਸ)**
ਜੌਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।	ਉਹ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇਵੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪਿੱਛਲੇ ਹਫਤੇ ਠੀਕ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

6. ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਕ ਆਮ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ "ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਟਰੇਨ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ) ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਰੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਪਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉ, ਜਿਵੇਂਕਿ "ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਾਈਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ", ਮੈਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ ਸੀ"।

ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੇਜ਼ (ਸਫਾ) 13 'ਤੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਟੇਬਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਘਟਨਾ (ਈਵੈਂਟ)	ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ	ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰ (ਬੈਂਲਸਡ)
ਉਦਾਹਰਨ			
ਗੁਆਂਢੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਹੈ	ਨਿਮਾਣਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸ)	ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ	ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੋਵੇ – ਮੈਂ ਇਸ ਨਿਰਣੇ ‘ਤੇ ਝੱਟ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ
ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਨ			

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ(ਸਾਰਾਂਸ਼)
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਪਲਾਨ, ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਪਰਾਪਤੀ ਦੇ ਨੋਟ (ਟਿੱਪਣੀਆਂ) ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਕੇ** ਅਤੇ ਹੋਰ **ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਔਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਔਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਸਟੈੱਪ (ਕਦਮ) ਨੂੰ ਲਿਖੋ** ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। – ਫਿਰ **ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਸਟੈੱਪ ਲਵੋ।**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ (ਉਦਾਸੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਔਖੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ‘ਬਰੇਨਸਟੋਰਮਿੰਗ’ (ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਜਿਥੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਹੱਲ ਵੀ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ? (ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ):

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਅਜ਼ਮਾਉ:

ਹਰ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਉ (ਬਰੇਨਸਟੋਰਮਿੰਗ)। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਤੀਤ ਵਿਚ) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕਢਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ?

ਉੱਪਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹੱਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। (ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ):

ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈੱਪ (ਕਦਮ)

ਸਟੈੱਪ 1:

ਸਟੈੱਪ 2:

ਸਟੈੱਪ 3:

ਸਟੈੱਪ 4:

ਸਟੈੱਪ 5:

8. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਵੈ ਆਲੋਚਾਨਾਤਮਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ"। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਸਵੈ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਬੂਤ ਦੇਖੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ?

9. ਤਣਾਉ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਦਾ ਲਿੰਕ (ਸਬੰਧ) ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ਼ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੌਤ ਦਾ ਸੋਗ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਈ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਸੋਗ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਖਤ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਖਰੇਵਾਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰਗਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਨਾਸਕ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਤਹੁਾਨੂੰ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈੱਸਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਵਿਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਲੋਕਲ ਸਰਵਿਸਜ਼) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹਨ।

ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨਜ਼ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਪੋਸਟ ਨੇਇਟਲ ਇਲਨੈਸ – ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈੱਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  145 Dawes Road, London, SE6 7EB Tel: 0207 386 0868

- CRUSE Bereavement Line – ਮੌਤ ਦੇ ਸੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0870 167 1677
- Mind InfoLine
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ – ਸਵੇਰ ਦੇ 9.15 – ਸ਼ਾਮ 5.15 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0845 766 0163
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟ ਲਾਈਨ – ਕਰਜ਼ੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0645 500 511 (ਲੌਕਲ ਕਾਲ ਰੇਟ)
- ਰੀਲੇਟ (Relate) ਨੌਰਥਅੰਬਰਲੈਂਡ ਐਂਡ ਟਾਇਨਸਾਈਡ – ਵਿਵਾਹਕ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, Mea House, Ellison Place, Newcastle ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0191 232 9109
- ਸਮਾਰੀਟੱਨਜ਼, ਲਿੰਕਲਾਈਨ (Samaritans, Linkline) (ਲੌਕਲ ਰੇਟ) ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0345 909 090 ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ
- ਫੈਮਲੀ ਲਿੰਕ (Family Link) – ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੀਫਰੈਂਡਿੰਗ ਸਕੀਮ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0191 232 3741
- ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (NHS Direct) – ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ/ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ। ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲੌਕਲ ਰੇਟ ਦੇ ਹਨ: ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 4647

ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੌਕਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- David Burns (1980) Feeling Good, The New Mood Therapy. New American Library. New York
- Paul Gilbert (1999) Overcoming Depression
- Kathy Naime and Gerrilyn Smith (1994). Dealing with Depression. The Women's Press.
- Dorothy Rowe (1993). Depression: The Way Out of Your Prison. Routhledge.
- Christine Padesky and Dennis Greenberger (1995) Mind over Mood Guilford

ਇਹ ਬੁਕਲੈੱਟ (ਕਿਤਾਬਚਾ) ਲੌਰਨਾ ਕੈਮਰਨ ਅਤੇ ਲਿਸਲੇ ਮੌਂਡਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਸ਼ੀਲਾ ਸ਼ਾਰਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵਨ ਗਿਬਸਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਮੈਨੂਅਲ (ਪੁਸਤਕਾ) ਤੋਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਡਿਵੈੱਲਅਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਲੋਂ ਪਰਕਾਸ਼ਿਤ
2009 Copyright, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust
Ref,PIC/90/0209 February 2009

www.ntw.nhs.uk/pic