



SCAN ME

ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਇਹ ਡਰ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ, ਮੁਸੀਬਤ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਖਤਰਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਚਿੰਤਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ/ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ/ਤਣਾਅ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ
- ਘੱਟ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਤਣਾਅ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ/ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਰੀਲੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਤੋਂ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ। ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ/ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਵਧਿਆ ਡਰ
- ਆਮ ਰੁਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਣਾ
- ਭੈੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ (ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਆਦਿ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ)

ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ (ਚਾ, ਕੋਫੀ, ਕੋਕ)
- ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ(ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੋਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 866-732-7392 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਡਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਅਮਰੀਕਨ ਲੀਗਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫੰਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗ੍ਰਾਂਟਰਾਹੀ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਧੰਨਵਾਦ।