

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ, ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਤਵੱਜੋਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਜਿੱਠਨ ਵਾਲੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੁਰੂਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ
- ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੁਖਾਲਾਪਣ ਲਿਆਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੰਗ ਸਾਥ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ, ਹੋਲੇ-ਫੁੱਲ ਯਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਬਣਾਉਣਾ/ ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਨਾ
- ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ: ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਵੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਵੋ
- ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ - ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਰਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣਾ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਰੋਸਾ ਆਪਣੇ ਧਰਵਾਸ ਅਤੇ ਰਹਣਮਾਈ ਲਈ ਵਰਤੋ



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਫੌਰਨ 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 ਹਿਤੋਂ ਵਾਸਤੇਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ 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।

