



SCAN ME

ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਯਾ ਜੀਵਨ-ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੋਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਯਾ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਯਾ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਦਮਾ, ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਯਾ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ "ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- “ਮੈਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?”
- “ਮੈਂ ਜੀਵਤ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਲੋਕ ਮਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ?”
- “ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਹੋਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ?”



ਇਹ ਸਵਾਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਨ ਵੀ ਆਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਵੀ ਹੋ? ਕਈ ਵਾਰ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਪੀੜਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ/ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆਣਾ - ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਨਲੇਵਾ -ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਗਏ ਹਨ
- ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਣਾ
- ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ, ਰੋਣਾ ਯਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜੀ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਉਤਾਵਲਾਪਨ - ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਯਾ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ - ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ - ਆਸ ਪਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਰਖਣ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਾ ਕਰਨਾ



ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜੱਠਨਾ ਹੈ

- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਕੁਚਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣਗੇ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ।
- ਇਸ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮਾਤਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾ ਦਿਉ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀਆਂ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਮਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਖ ਸਹਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਨ ਲਈ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਰਪਣ ਕਰਨੀਆਂ, ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਇਆ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨੀ, ਯਾ ਜੋ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰੁੱਖ ਲਗਾਣੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲਾਚਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਖਸ਼ੇਗੀ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ।
- ਸੁਕੂਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਉਤਾਵਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕੀ: ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, 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 ਹਿੱਤ 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।