epi
earlypsychosis.ca

Fraser Early Psychosis Intervention Program

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
Stress Mangement

ਹਿੱਸਾ ਦੂਜਾ Part 2

ਇਹ ਹੈਂਡਆਉਟ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸਹਾਈ ਪਾਈਆਂ ਹਨ।

ਤਰਕਪੂਰਣ ਸੋਚ
Rational Thinking

ਅੰਦਰੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ Controlling Internally-Generated Stress

ਮਨਫੀ ਸੋਚ negative thinking ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨਫੀਵਾਲੀ ਸੋਚ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਮਨਫੀ ਸੋਚ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ੳ) ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ (ਸੁਚੇਤਤਾ) Thought Awareness:

ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਗੁਜਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਵੇਖਦੇ ਰਵੋ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਵੇਂ ਹਨ: ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਣੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਕਾਰ-ਕਰਦਗੀ ਤੇ ਝੂਰੀ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਥੁੜ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਅ) ਤਰਕਪੂਰਣ ਸੋਚ Rational Thinking:

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕ ਨਾਲ ਘੋਖੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਾਹਰਾ ਗਲਤ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਰਕਪੂਰਣ ਸੋਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪਰਖੋ। ਜੋ ਵਿਚਾਰ

ਜ਼ਾਹਰਾ ਗਲਤ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਖਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਬੇਅਸਰ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਖਿੱਚ ਘਟਾਉਂਣੀ Reducing Daily Hassles

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੀਹੇ ਰੱਖੋ ਤਾਕਿ ਤਣਾਅ ਘਟੇ Preventing Stress by Streamlining Your Life

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਬੀਆਂ ਗੁਆਚ ਜਾਣੀਆਂ, ਸਟੋਰ ਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਲੰਮੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣਾ, ਟਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਨਿਕਲ ਜਾਣੀ, ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖਿਝਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਖਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਕਾਫੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਸਾਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ (ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ) Time Management:

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੱਜਕਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਸ਼ਾਮ ਪੰਜ ਵਜੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਲੰਮੀ ਕਤਾਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਰੋਟੀ-ਟੁੱਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਓਗੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅ) ਵਿਵਸਥਾ ਵਧਾਓ increased organization:

ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆ ਬੈਠਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਬੀਆਂ, ਨਾਲ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਚਾਬੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅੱਗੇ ਕਿੱਲੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫਾਈਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (ਬਸਤਾਬੰਦੀ), ਆਦਿ)।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ Reducing Responsibilites

ਕੰਮ ਘਟਾ ਕੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ Managing Stress by Decreasing Workload:

ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਕਦ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਕਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ। ਜਦ ਇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟੇ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਰਕ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਗੇਲ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਟੈਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਰਾਹੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ The following steps may help guide you in reducing your responsibilties.

ੳ) **ਜ਼ਿੰਮੇਂਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਸੂਚੀ) ਬਣਾਓ List all responsibities:** ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

ਅ) **ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ Evaluate your responsibilities:** ਲਿਸਟ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ

ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ੲ) ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ Decide which responsibilities to reduce: ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ
Develop and carry out plan for reducing these responsibilities: ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸੌਂਪਣ ਬਾਰੇ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ Summary

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣੇ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

11/21/2004