

<b>English</b>	<b>Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ</b>
<p><b>Mind to Mind</b></p> <p>Positive mental wellbeing means feeling good about ourselves, the world around us and being able to get on with life in the way we want.</p> <p>Research evidence shows us there are 5 key things we can do to help improve our mental wellbeing.</p>	<p><b>ਮਨ ਤੋਂ ਮਨ ਤਕ</b></p> <p>ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।</p> <p>ਖੋਜ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 5 ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।</p>
<p><b>1. Connect with other people</b></p> <p>Humans are social beings, so having good relationships with people around us is important for our mental wellbeing. Reaching out and building stronger relationships with others, whether that's with friends, family, neighbours, colleagues or people in our communities, can help us to share our feelings and gain emotional support.</p>	<p><b>1. ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ</b></p> <p>ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਹੋਣਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ,</p>

	<p>ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p><b>2. Take notice</b></p> <p>Being more aware of what is happening in the present moment, of our thoughts, feelings and of the world around us, enhances our wellbeing. This is also known as ‘mindfulness’. Taking time to notice the moment, environment and nature around us can help us enjoy life more and understand ourselves better.</p>	<p><b>2. ਧਿਆਨ ਦਿਓ</b></p> <p>ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਪਲ, ਚੁਗਿਰਦੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ</p>
<p><b>3. Be active</b></p> <p>Being active is good for our physical health but it can also help improve our mental wellbeing. It's best to find enjoyable activities that you can build into a routine. This could be anything from slow, gentle activities such as stretching exercises, to faster, more intense activities such as jogging.</p>	<p><b>3. ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਬਣੋ</b></p> <p>ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੰਦਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਮੱਠੀਆਂ, ਕੋਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੌਗਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>

#### 4. Help others

Doing nice things for others, whether small or large, can help you and them feel more positive. Small acts of kindness towards other people, such as saying “thank you”, making someone a cup of tea or paying someone a compliment, or larger ones like volunteering, can help us feel happier, give us a sense of purpose and connect with others.

#### 4. ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵੱਡੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਭਰੇ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ "ਸ਼ੁਕਰੀਆ" ਕਹਿਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ

#### 5. Learn new skills

Learning new skills that we enjoy can boost our self-esteem and confidence. These can be small things, such as cooking something new, trying a new hobby or, taking on a DIY project, or they can be bigger things, such as signing up to course, or taking on a new task at work.

#### 5. ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

ਜਿਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਉਣ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਜਾਂ, ਕੋਈ DIY ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਜ਼ਿੰਮਾ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

For more information in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a>	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a>
May 2022	ਮਈ 2022