

Low Mood Workbook in Punjabi

ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਲੋ ਮੂਡ) ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਤ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ।

ਹਰ ਭਾਗ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਭਾਗ 1

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?4

ਭਾਗ 2

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?9

ਭਾਗ 3:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ18

ਭਾਗ 4:

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ23

ਭਾਗ 5:

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ32

ਭਾਗ 6:

ਸਮੀਖਿਆ35

ਭਾਗ 7:

ਅੱਗੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ36

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ 'ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ' ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਬੱਸ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 1

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਜਦੋਂ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਣ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ?

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, 'ਮੈਂ ਕਿਉਂ'?

ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਸਾਰੇ ਇੱਕਠੇ ਚੰਬੜੇ ਅਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੀਵ (ਬਾਇਅਲਾਜਿਕਲ) ਕਾਰਕ

ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਕ: ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣ: ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖੋਜ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੀਜਕ ਕਾਰਕ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰੀਬੀ
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ
- ਮਾੜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਕਰਜ਼ਾ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ

ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵੱਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਲੋਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ

ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ। ਆਮ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣਾ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਨਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ	
ਘਰ ਬਦਲਨਾ	
ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ	
ਨਿੱਜੀ ਬਿਮਾਰੀ/ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ	
ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	
ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ	
ਇੱਕ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ	
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ	

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬੋਧਵਾਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰਾਪੀ (ਸੀਬੀਟੀ) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰਾਪੀਆਂ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬੋਧਵਾਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰਾਪੀ ਹੈ। ਸੀਬੀਟੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਬੀਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ) ਦਵਾਈ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 2

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਭਾਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ (ਮੂਡ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ: ਤੰਗ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸ਼: ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਗੇ।

ਸਟਰੈੱਸ/ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ।

ਗੁੱਸੇ/ਚਿੜਚਿੜਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ।

ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ/ਲਜਿਆਉਣਾ: ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਹੋ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ।

ਇਹ ਪਹਿਚਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ	
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ	
ਸਵੇਰੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ	
ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ	
ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	
ਦੋਸ਼ੀ	
ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ	
ਘਬਰਾਹਟ	
ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ	
ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ	

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਨ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਧੇੜਨਾ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ:

- **ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗੋ, ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇ।
- **ਵਜ਼ਨ:** ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਮਨ ਪਰਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਘਟੀ ਹੋਈ ਊਰਜਾ:** ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਉੱਦਮ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ।
- **ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਰੀਰਕ ਵਿਆਕੁਲਤਾ:** ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਕੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ	
ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਵਜ਼ਨ ਵੱਧਣਾ/ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਣਾ	
ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	
ਘਟੀ ਹੋਈ ਊਰਜਾ	
ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ	
ਕਬਜ਼	
ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ	
ਸਰੀਰਕ ਵਿਆਕੁਲਤਾ	
ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ)	

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ:

- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿਖਣਾ
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣਾ
- ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ; ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਦਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸੀ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਵਹਾਰ

ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ/ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣਾ

ਹੁਲੀਏ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ

ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ

ਫੋਨ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ

ਚਿੱਠੀਆਂ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹਨਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਹੋਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ)

ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ, ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ

ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਦੇਖਣਾ

ਅੱਜ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਕੁਝ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਹੋਇਗਾ

ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ - ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗਾ/ਗੀ

ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ

ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਚਮੁੱਚ ਬੋਰਿੰਗ ਹਾਂ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਲੈਣਾ

ਉਹ ਇੱਕ ਬਿਪਤਾਜਨਕ ਰਾਤ ਸੀ - ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ

'ਲਾਜ਼ਮੀ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਉੱਤਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ

ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਮੈਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ, ਕਾਸ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਗਿਆ/ਗਈ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ*

ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਆਮ ਲੱਛਣ			
ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣਾ		ਨਿਰਾਸ਼ਾ	
ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ		ਨਾਉਮੀਦੀ	
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ			

* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ। ਜਾਂ ਸਮੈਰੀਟਨਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

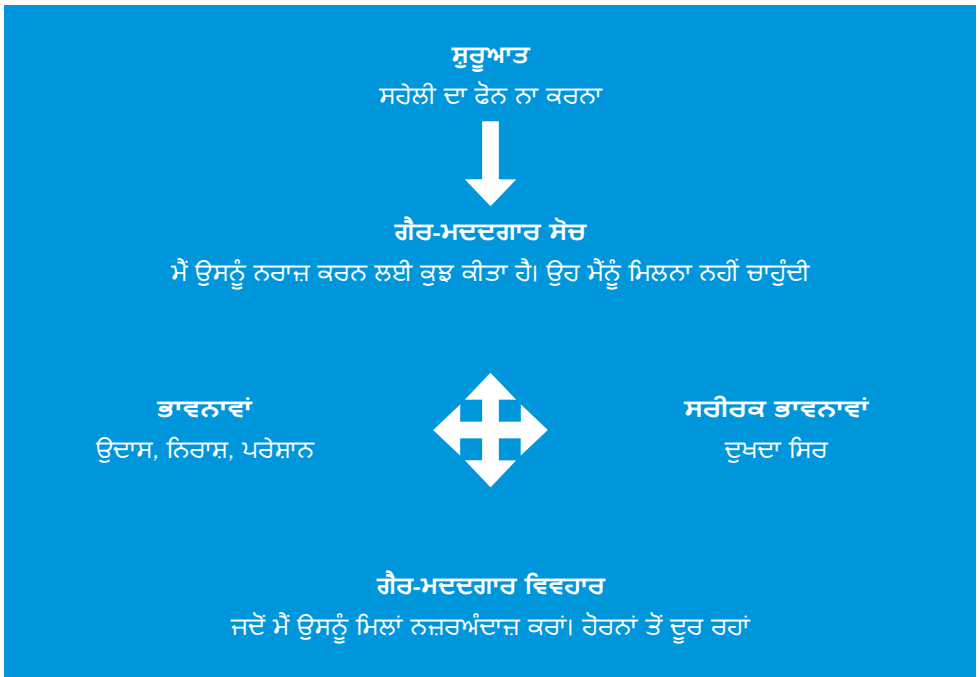
ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇਹ ਖੇਤਰ (ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਰੀਰ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚ) ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ।

ਸੁਜਨ, ਜੋ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਸਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ, ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਜਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2: ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ।

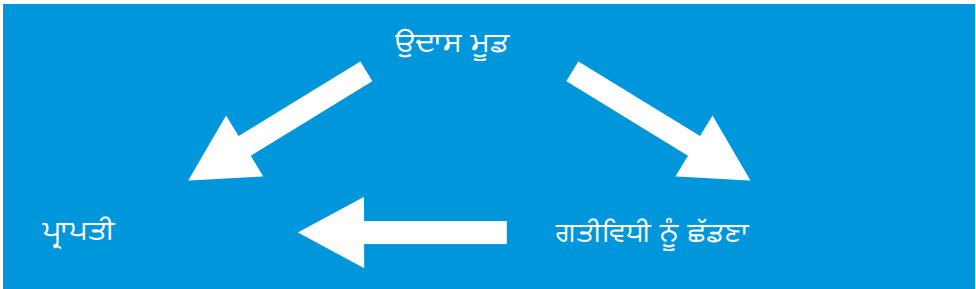
ਕਦਮ 3: ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ।

ਭਾਗ 3:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਡ ਹਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਜਗ੍ਹਾ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਲਗਦੀਆਂ ਸੀ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਟਾਲਣਾ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:



ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਦੀ ਘਾਟ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਇਹ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸੱਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਭ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 1: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਦਮ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੂਵਰ ਕੀਤਾ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਕਾਰਡ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪੈਂਸਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਦਿਨ	ਸਵੇਰ	ਦੇਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ
ਸੋਮਵਾਰ	ਟੀਵੀ ਦੇਖਿਆ	ਕੁਝ ਲੰਚ ਖਾਧਾ	ਹੂਵਰ ਕੀਤਾ
ਮੰਗਲਵਾਰ			
ਬੁੱਧਵਾਰ			
ਵੀਰਵਾਰ			
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ			
ਸ਼ਨਿਵਾਰ			
ਐਤਵਾਰ			

ਕਦਮ 2: ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨਾ

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	Enjoy now	Enjoyed in the past
ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ		
ਸਿਨੇਮਾ/ਥੀਏਟਰ ਜਾਣਾ		
ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ		
ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ		
ਲਿਖਣਾ		
ਕਸਰਤ: ਦੌੜਨਾ/ਐਰੋਬਿਕਸ		
ਪੜ੍ਹਨਾ		
ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਾਥ		
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ		
ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ		
ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ		
ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ		
ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣਾ		
ਕੋਈ ਬੁਝਾਰਤ ਕਰਨਾ		
ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ		
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ		
ਹੋਰ:		

ਆਪਣੇ ਲਈ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖਾਸ ਬਣੇ - **“ ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ”** ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਹੋ, **“ ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ/ਗੀ ”**, ਜਾਂ **“ ਮੈਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨ ਤੱਕ ਥੋੜੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ”**।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਧੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਆਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ

ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚਾਰਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਤਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਹਰ ਖੇਤਰ ‘ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਆਲ (ਸਭ ਲਈ ਰਾਹ)’ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ (ਵੈਲੰਟੀਅਰਾਂ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਕਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰਮਾਉਣ ਵਾਲਾ 'ਰਾਹ' ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਸਾਰ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਧੇੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਣ ਅਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 4:

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ, ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਵੋਗੇ ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

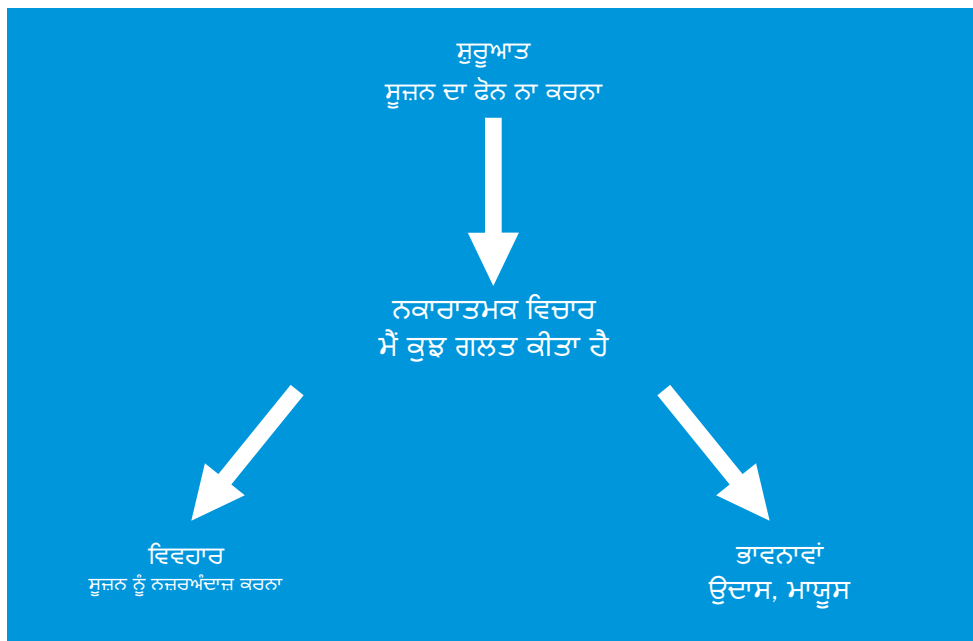
ਏਮਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ:

ਏਮਾ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਸੁਜਨ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕੀਤਾ। ਸੁਜਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਏਮਾ ਨੇ ਸੁਜਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡਿਆ। ਸੁਜਨ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਏਮਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਏਮਾ ਨੇ ਸੋਚਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ:

- *"ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ"*
- *"ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਰਾਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ"*

ਇਹ ਆਮ 'ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ' ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਸ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਲਾ ਚਿੱਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਮਾ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਮਾ ਨੇ ਸੋਚਿਆ (ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਸ) ਜੋ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਸੂਜਨ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ)।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਧੁੰਧਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਸਰਤ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ। (ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ)
- ਅਣਚਾਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਸੋਚਣ ਦੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਠੋਰ ਬਣਨਾ:** ਮੈਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- **ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ:** ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਲੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- **ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਗਮਗੀਨ ਨਜ਼ਰੀਆ:** ਮੈਂ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੱਸਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- **ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਟੱਪਣਾ:** ਮੇਰੀ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਚਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਵੱਧ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋਗੇ। ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲਾ ਉਦਾਹਰਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਏਮਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖੇ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਏਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ "ਇਹ ਬਹੁਤ ਰੁੱਖਾ ਹੈ! ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ!"
- ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ "ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ!"

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਘਟਨਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਜਾਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰੋ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ?

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਕਰੋਗੇ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ 'ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ' ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ/ਕਦੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ - ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਾਂਗ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ।

ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ	ਮਨੋਦਸ਼ਾ	ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ
5 ਅਗਸਤ: ਘਰ ਵਿਖੇ, ਜੇਨ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਹੋਈ	ਉਦਾਸ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ	ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ
7 ਅਗਸਤ: ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ, ਕਲਾਸ ਲਈ ਲੇਟ ਸੀ	ਗੁੱਸੇ	ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਮੂਰਖ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੇਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਿਤੀ: ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਮਨੋਦਸਾ: ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਬੇਚੈਨ।

ਵਿਚਾਰ: ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਲਿਖੋ - ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੀ।

ਸੁਝਾਅ

- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਲਿਖੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਨੋਟ ਪੈਡ ਅਤੇ ਕਲਮ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਰ

- ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਢ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਪਸ ਲੜਨਾ – ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿੰਤੀਆਂ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਅਸੀਂ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਹੀ ਜਾਂ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੱਚਾਈ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਸੂਜਨ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ), ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਿਊਰੀ ਵਾਂਗ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਚਾਈ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ – ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਬਾਰੇ ਤੱਥ (ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਇਆ ਹੈ)। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਬਿਨਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ'। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਸੋਚ ਵਾਕਈ ਸੱਚੀ ਹੈ?

- **ਪੱਖ ਵੱਲ ਸਬੂਤ:** ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹਨ - ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ।
- **ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ:** ਇਹ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।
- **ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ:** ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਕੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ – ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿਚਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ? ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ?
- ਕੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ?
- ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਕਾਰਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਧੇੜਣ, ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਧੀਵਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਲਾਘਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿਓ।

ਰੁਕੇ ਅਤੇ ਸੋਚੋ

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨੋਟ ਪੈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਾਂਗ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ)

ਸੋਚ	ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ	ਖਿਲਾਫ਼ ਸਬੂਤ	ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ
ਮੈਂ ਏਮਾ ਨੂੰ ਨਰਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ	ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਚਲੀ ਗਈ	ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੋਸਤ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਉਹ ਬਸ ਮੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਜੇ ਉਹ ਨਰਾਜ਼ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ	ਉਹ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਲਗ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ

ਸਾਰ

- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
 - ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਦੇਖੋ
 - ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ/ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ਇਸ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ
 - ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿਓ

ਭਾਗ 5:

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਚਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪਰੰਤੂ, ਇਹ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਉਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਧੀਵਤ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਹੋਵੇ ਅਰਥਾਤ "ਮੈਨੂੰ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਾਂ।"

ਕਦਮ 2: ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਉਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹੇ ਸੰਭਵ ਹਨ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਵੀ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲਿੱਖਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਕਦਮ 3: ਹੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸੰਭਾਵਤ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਓ। ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 4: ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਕਦਮ 5: ਇਹ ਕਰੋ

ਕਦਮ 6: ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਰਹਿਆ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਫਿਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਵੀਰਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਾਂ।

ਕਦਮ 2: ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ

ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਣ ਦੇ ਸੰਭਵ ਹੱਲ: ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰ ਰੱਖਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 3: ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ?

ਹੱਲ	ਲਾਭ	ਨੁਕਸਾਨ
ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ	ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤਬਦੀਲੀ	ਉਹ ਹਰ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇਰ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਫਟ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰ ਰੱਖਾਂ	ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ	ਜਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ
ਦੋਸਤ ਮੇਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ	ਮੇਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਅਹਿਸਾਨ ਚੁਕਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸੋਚੇ ਮੈਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮੰਗ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਹੈ

ਕਦਮ 4: ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਮੇਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕਦਮ 5: ਇਹ ਕਰੋ

ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 9 ਵਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ "ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲੀ ਹੈ?"

ਕਦਮ 6: ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਰਹਿਆ

ਗੱਲਬਾਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏਗੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਬੋਲਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਸਾਰ

- ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਹਰੇਕ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ
- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ
- ਸਮੀਖਿਆ

ਭਾਗ 6:

ਸਮੀਖਿਆ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ – ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਸੀ।

ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਗੋਗੀ – ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿਓ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹਰ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਕੜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਸੋਚਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ 7:

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਸਮੈਰੀਟਨਸ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: **116 123**

ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org

ਵੈਬ: <https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

ਵੈਬ: <https://selfhelp.samaritans.org> (ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਐਪ)

ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੁਫਤ ਫੋਨ: **0800 83 85 87**

ਵੈਬ: <https://breathingspace.scot>

NHS ਇਨਫਾਰਮ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਵੈਬ: <https://www.nhsinform.scot>

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਆਲ

ਵੈਬ: <https://www.pathsforall.org.uk>

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਦੀ ਕਿਰਪਾਲੂ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>