ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਗਾਈਡ

carmha
Faculty of Health Sciences
Simon Fraser University

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ (Ministry of Health, Government of British Columbia, Canada) ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

2002

ਲੇਖਕ:

RANDY PATERSON, PHD
DAN BILSKER, PHD

2250 Wesbrook Mall, Vancouver, BC V6T 1W6

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: http://www.mheccu.ubc.ca

ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

ਪ੍ਰਵੇਸ਼ 4

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? 5

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 6

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ? 7

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ

1. ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ 13
2. ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ 19
3. ਅਸਰਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ 26

ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੋਲ 32

ਅਗਲਾ ਸਫਰ: ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ 33

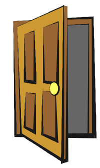
ਮਾਰਗ੍ਰੈੱਟ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਇਕ ਕੇਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ 36

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ 37

ਅੰਤਿਕਾ

ਖੁਰਾਕ 39
ਸਰੀਰਕ ਐਕਟਿਵਟੀ 40
ਨੀਂਦ 41
ਕੈਫੀਨ 42
ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਰਮ 44

ਪ੍ਰਵੇਸ਼



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਤਿ ਦੁੱਖਦਾਈ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ, ਦਿਲਚਸਪੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਭਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਪਰ ਲੋਕ ਅਰੋਗ *ਹੋ ਜਾਂਦੇ* ਹਨ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਖਤਮ *ਹੋ ਜਾਂਦਾ* ਹੈ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਉੱਤਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਪੈਂਡਾ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸੌਖਾ, ਸਧਾਰਨ, ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਲਭੱਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਖਣ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਅਤਿ ਅਸਰਦਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਸਟੈਪਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪਵੇ ਉਸ ਦਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲਭੱਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੁਆਈ-ਆਧਾਰਿਤ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਧੀਆਂ ਉਤੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਏਗੀ। ਪਰ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਓ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਸਟੈਪ-ਦਰ-ਸਟੈਪ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਸਟੈਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।

ਹੁਣ ਇਕ ਪਲ ਵਾਸਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਉਤੇ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਜਾਓ।

- ਮੇਰੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਹਤੱਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਛਾ ਰਖਦਾ/ਰਖਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਨੂੰ ਅਜੇ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾਂ ਚਾਹੋਗੇ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਲੈਣਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਥੇਰਾ ਕੁਝ ਸਹਿ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਕਤ ਅਰਪਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਪਲਟੋ। ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਪ-ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਬੋਲਚਾਲ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬਣ ਚੁਕਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕ "ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ" ਤੇ ਹੋਰ ਵਕਤਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ: ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਉਦਾਸੀ" ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਭਾਵ ਕਲਿਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਟੂਕਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ:

- **ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਐਪੀਸੋਡ (Major Depressive Episode):** ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਕਤ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ, ਤੇ ਲੱਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਨੀਰਸਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਨਿਕੰਮੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ)।
- **ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (Major Depressive Disorder):** ਕਿਸੇ ਮੈਨਿਕ ਜਾਂ ਹਾਇਪੋਮੈਨਿਕ ਐਪੀਸੋਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਐਪੀਸੋਡ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਏ।
- **ਡਿਸਥਾਈਮੀਆ (Dysthymia):** ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਲਕੇ (ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ) ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- **ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ (Bipolar Disorder):** ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਨਿਕ-ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਅਤਿ ਦੀਆਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾਵਾਂ - ਅਤਿ ਦੇ ਢਹਿ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੇ ਉਪਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- **ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।** ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਪਰਖ-ਸੂਝ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਰਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈੱਸ ਹਾਂ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।** ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 4% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 15% ਬਾਲਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਜ਼ਿਦੰਗੀ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗ, ਬੁੱਧੀਵਾਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਯਾਬ ਲੋਕ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਡਿਪਰੈੱਸ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ "ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਮਜ਼ੋਰ" ਹੈ ਜਾਂ ਆਚਰਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਮੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੋਜ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੋ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ, ਪਰ: (1.) ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਇਡ-ਇਫੈਕਟਸ (ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ) ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ (2.) ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ।

- **ਕਗਨੀਟਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰਪੀ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.)** ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਲੱਭਣੇ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗਾ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਇਲਾਜ ਗਰੁੱਪ ਥੈਰਪੀ ਵਿਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਗਰੁੱਪ ਥੈਰਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਚੇਂਜਵੇਜ਼** (Changeways)[1] ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਭਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਗਾਈਡ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਢੰਗ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇ ਕਗਨੀਟਵ-ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਮੈਥੱਡ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੁੜ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੁਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੁਆਈ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੁਆਈ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ।

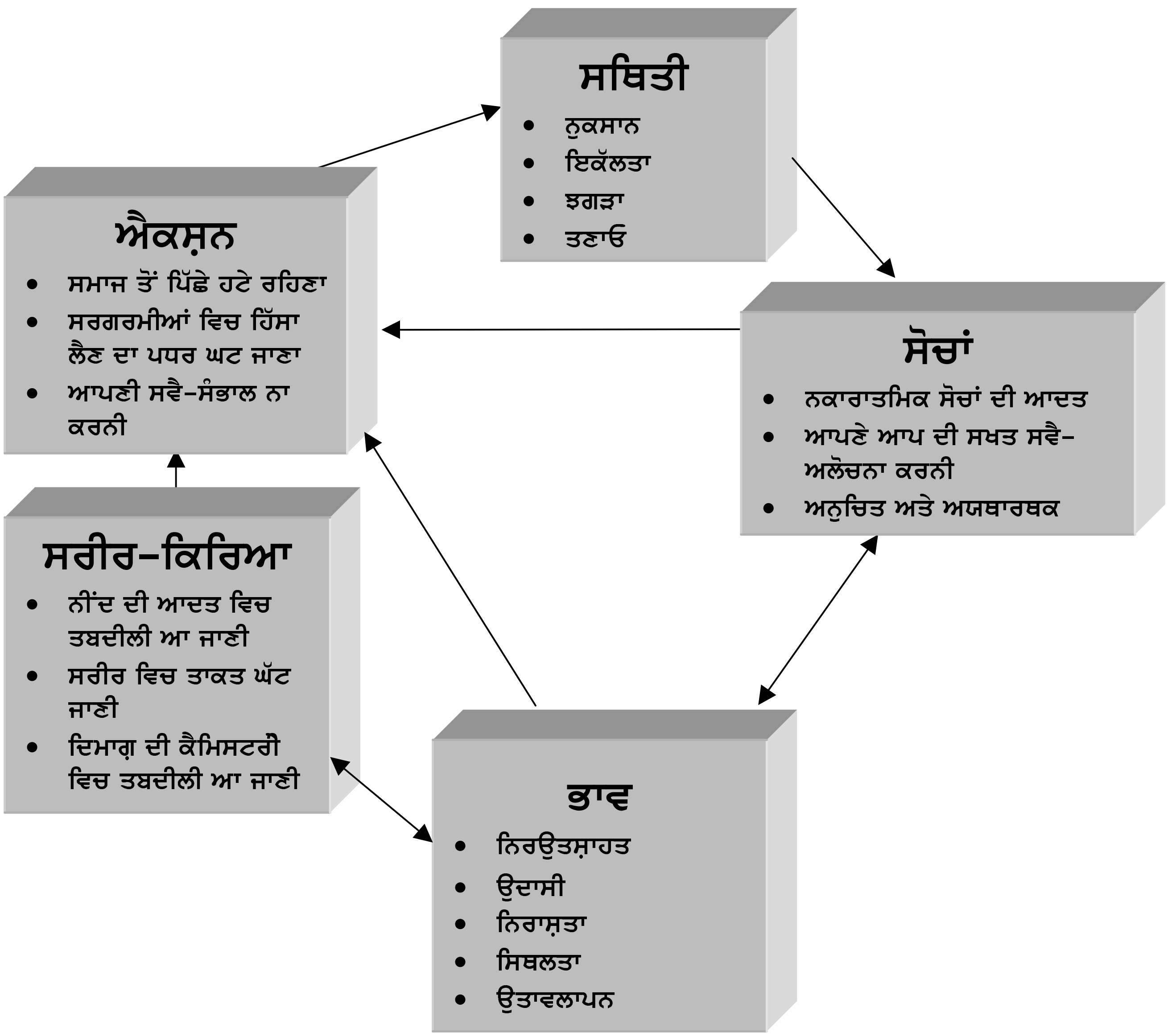
ਫੇਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦੁਆਈ ਜਾਂ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

---

[1] ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ ਵੈਬਸਾਈਟ **www.changeways.com**

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਲੱਖਣ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਫੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਸਥਿਤੀ, ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ। ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਖੇਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਿਆਉਂਣ ਵਿਚ ਰੋਲ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਫੈਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ।



ਸਥਿਤੀ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਐਪੀਸੋਡ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹਨ:

- **ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀਆਂ।** ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਥਾਂ ਬਦਲੀ ਕਰਨੀ, ਤਲਾਕ, ਆਰਥਕ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ ਆਦਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖਲਬਲੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ।
- **ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।** ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਿਚ ਇਕ ਵਡੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਫੈਕਟਰ ਹੈ।
- **ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦਵੰਧ।** ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ, ਭਾਵੇਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ, ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਤਣਾਓ।** ਇਹ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਡੱਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਰਹੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ), ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖਹਿਬਾਜ਼ੀ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ (ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿਚ 16 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ, ਕੰਮ ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ)।
- **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ।** ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਚ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਬਣ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਜਾ ਅਪੰਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਾਇਪੋਥਾਇਰੋਇਡਜ਼ਮ (ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਥਾਇਰੋਇਡ ਗਲੈਂਡ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਥਾਇਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ) ਅਕਸਰ ਅਤਿ ਦੇ ਥਕੇਵੇ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

ਸੋਚਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਉਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਖਰਾ ਵਖਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ । ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਮਿਲਾਪੜੀ ਹੈ, ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਨਮੌਜ ਕਰੇਗੀ, ਤੇ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤੇ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਇੱਕਠਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਖੂ ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਰੰਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁੱਤ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ:

1. ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਯਥਾਰਥਿਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪੱਖਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਹੋਣਹਾਰ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਰਖ ਬੜੇ ਸਖਤ ਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਕਾਲਖ਼ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰਿਆ ਭਵਿਖ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ *ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤ੍ਰਿੱਖੜੀ (Negative Triad)* ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੱਵਿਖ ਬਾਰੇ ਅਨੁਚਿਤ ਅਤੇ ਅਯਥਾਰਥਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ।

ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਲ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਿਰਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਵੈ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਟਾਇਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਾਰਣ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ, ਇਹਨਾਂ ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾਅ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਪਹਿਲੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਪੱਖਪਾਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਕਸਰ ਨਿਰਉਤਸਾਹ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਉਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਭਾਵ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਅਸਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੀਖਣ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਨਾਉਮੀਦੀ ਸੰਤਾਪ ਵਾਲੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਪਸਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਲੇਖਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਇਆ ਇਸ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ‘‘ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਣਾ’’। ਇਕ ਤੀਬਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਓ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਡਰ) ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਏਨੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੀ ਤੋੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਰਕਟ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਯਥਾਰਥਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਆਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਖਤ ਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਯਥਾਰਥਕ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਅਯਥਾਰਥਕ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਯਥਾਰਥਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਡਿਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰੇਗਾ ਬਹੁਤ ਡਰੇਗਾ। ਇਹ ਡਰ, ਭਾਵੇਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਝੂਠੇ ਯਕੀਨ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਯਥਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਯਥਾਰਥਕ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਅਯਥਾਰਥਕ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ-ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਲਛੱਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਆਉਣੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਵਖਤੇ ਜਾਗ ਪਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਐਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ "ਪੁਨਰ-ਅਰੋਗਤਾ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ" ਹੋਵੇ - ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ - ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤਿ ਦੀ ਖੀਣਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਰਸਾਇਣਕ ਅੰਸਤੁਲਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਿਉਰੋਕੈਮੀਕਲ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਆਈ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਈਆਂ ਸਰੀਰ-ਕ੍ਰਿਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕਠਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੈਨਜਮੈਂਟ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਟੈੱਪਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿਖਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸ਼ਨ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਉਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਉਹ ਖੇਤਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- **ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ:** ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਆਦਤਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਫਲਾਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਲਤਾ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਿੱਘ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ-ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

- **ਸਵੈ-ਸੰਭਲ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ :** ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਿਚ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਜਣ, ਸੰਵਰਨ, ਤੇ ਕਪੜੇ ਆਦਿ ਬਦਲਣ ਵਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਗਹਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਿੱਟਨੈਸ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨੀ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਘਨ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ("ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਣਾ"), ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਵੈ ਦਾ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਗ ਪੈਣ। ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਿਕਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਪ੍ਰਤਿਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਜਾਣੀ:** ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਖੇਡਾਂ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਗ਼ਲ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਘੱਟ ਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ *ਐਨਡੋਨੀਆ* (*anhedonia*) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਮੂਵੀ ਦੇਖਣ ਕਿਉਂ ਜਾਓਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਗ਼ਲਾਂ ਨੂੰ

ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਿਰਿਆਹੀਣਤਾ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਨਿਜੀ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਣੋ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਗੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- **ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ:** ਅੰਤ ਵਿਚ, ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ, ਕੂੜਾ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ, ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਲਮ ਟੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਅਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ-ਨਾ-ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਖਹਿਬਾਜ਼ੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ

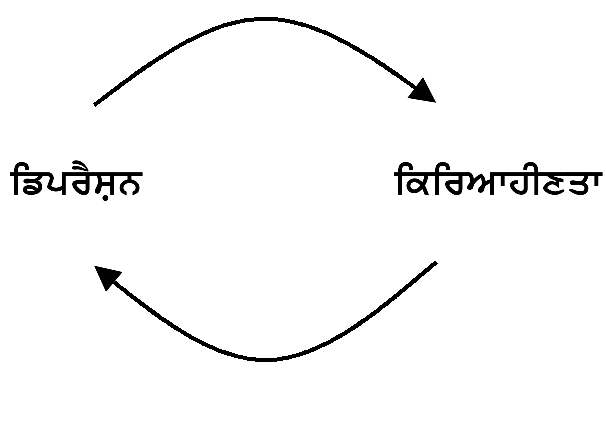
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚਾਂ, ਐਕਸ਼ਨ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਸਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਰਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਦਰਜਾ, ਆਰਥਕਤਾ ਆਦਿ)।

ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਖੇਤਰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਰਨਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਤਮ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕੋ ਵਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇ।

1. ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਰਹੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੇਰੇ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਦਰਅਸਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ:



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਕਿਰਿਆਹੀਣਤਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਿਆਹੀਣਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇਕ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਓਹੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੱਲ: ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, *ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਸਟੈੱਪਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਸਟੈੱਪ 1: ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ ਜਾਣ?

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਚਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਘਟਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ: ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮਿਤੱਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਣਾ, ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਛੱਡ ਦੇਣੀ, ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਤਿਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ।

ਕੁਝ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ, ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ। ਹਰ ਇਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਘਟ ਗਈਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੀ) ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮਿਤੱਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਗਿਲਣਾ

ਉਦਹਾਰਣਾਂ: ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ । ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੋ ਓਥੋਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਖਣਾ । ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰਨੇ । ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣਾ ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ: ______________________________

____

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

ਉਦਹਾਰਣ: ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣੇ । ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਬਣਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕਢਣਾ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ। ਸੁਵੇਰੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ। ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ। (ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜੀਵਨਜਾਚ ਦੇ ਕੁਝ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ: ______________________________

____

ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਤਿਫਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਉਦਹਾਰਣਾਂ: ਨਿੱਕੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ। ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ। ਸ਼ੌਕੀਆ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਲਾ ਕਰਨਾ। ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ। ਫਿਲਮਾਂ, ਡਰਾਮੇ, ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ: ____

____

ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਉਦਹਾਰਣਾ: ਡਾਕ ਖੋਹਲਣੀ। ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ। ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ। ਗਰੋਸਰੀ ਖ਼੍ਰੀਦਣ ਜਾਣਾ। ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਾਰ: ____

____

ਸਟੈੱਪ 2: ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ

ਹੁਣੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੋ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਚੋਣਾਂ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਚੋਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ____
2. ____

ਸਟੈੱਪ 3: ਯਥਾਰਥਕ ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ

ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਾਏਗਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਆਮ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ *ਛੋਟਾ* ਮਿਥਣਾ ਪਏਗਾ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਫੇਰ ਤੋਂ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਘੱਟਾ ਝਾੜਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਮਿਲਣਾ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

- **ਸਪਸ਼ਟ:** ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਫਲ ਜਾਪਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

- **ਯਥਾਰਥਕ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗਾ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ *ਚਾਹੀਦਾ* ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਏਨੇ ਸੌਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਡਿਪਰੈਸ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

- **ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਸ੍ਰਦਾ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। "*ਇਸ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਪੂਲ ਵਿਚ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਤਰਨ ਜਾਣਾ ਹੈ*" ਇਹ ਟੀਚਾ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ "*ਤਰਨ ਜਾਣਾ ਹੈ*"। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਵੀ ਖ੍ਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਏਥੇ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਫ੍ਰੈਂਕ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਰਥਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਜਾਣਦਿਆਂ ਕਿ ਇਸ ਟੀਚੇ ਲਈ ਇਕ ਦਮ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾ ਕੇ ਉਤਨਾ ਬਣਾ ਲਿਅ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਾ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਭਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ,ਸਿਰਫ 20 ਮਿੰਟ ਲਾ ਕੇ। ਉਸੇ ਨੇ ਕਿਆਸ ਲਾਇਆ ਕਿ ਬੁਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਵਕਤ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਹੁਣ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿੰਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋਗੇ।

ਸਰਗਰਮੀ	**ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ**	**ਹਫਤੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ?**
1.		
2.		

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨੇ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਲਵੋ ਜਿੰਨੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਹੋਰ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸੈੱਟ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮਿੱਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਟੀਚਾ ਮਿਥਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਥੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਤੱਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਮਿੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਰੱਦੋਬਦਲ ਕਰਨ ਦੀ ਫੇਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਸਟੈੱਪ 4: ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਸਹੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾ ਦਿਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ – ਸਿਵਾਏ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੋ ਸਹੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਤੀ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਦੇਵੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ: ੳ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਅ) ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਛੁਟਿਆਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਅਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਓ, ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਛੋਟੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ। "*ਠੀਕ ਐ, ਮੈਂ ਇਕ ਬਲਾਕ ਦੁਆਲੇ ਤੁਰ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਤੇ ਮੈਂ ਤੁਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।*" ਛੋਟੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ *ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ* ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਅੜਚਣ ਪਈ ਸੀ? ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਬਹੁਤਾ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਲਈ ਛੋਟਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਮਿਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਸਿਆ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਲੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਬੜੇ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ! ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਉਥੇ ਲੈ ਆਓ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, *ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ।* ਇਕ ਭਾਂਡਾ ਧੋਣਾ, ਇਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨੀ, ਇਕ ਬਿੱਲ ਖੋਹਲਣਾ, ਇਕ ਬਲਾਕ ਦੁਆਲੇ ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣੇ, ਆਦਿ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਨਾਸਿਬ ਟੀਚੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਪਰਤ ਆਏਗੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।

ਸਟੈੱਪ 5: ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਦੋ ਹਫਤੇ ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਥਿਤੀ ਉਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

❖ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿਛਲੇ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

❖ ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚੋਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਚੁਣੇ ਸਨ ਤਾਂ ਹੁਣ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ: ____

____

ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲ ਰਹੇ ਦੋ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਜਿਹੜੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰੋ।

ਦੋ ਹਫਤੇ ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਸਥਿਤੀ ਉਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਕੀ ਅੜਚਣ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਾਰੀ ਰਖੋ! ਤਿੰਨ ਚਲ ਰਹੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਚਾ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰਿਜ ਵਾਲਾ ਏਰੀਆ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।
- ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਉਸ ਟੀਚੇ ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਜੋੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ 3-4 ਟੀਚਿਆਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਂਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ: ਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਚੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

2. ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਫਾਰਮ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਟੁੱਟਿਆ ਕੱਪ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰਹੀਣਤਾ ਤੇ ਬੇਅਰਥਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਅਣਸੁਖਾਵਾ ਇਕ ਪਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- **ਪੱਖ-ਪਾਤੀ:** ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ।

- **ਅਯਥਾਰਥਿਕ:** ਮਸਲੇ ਤਰੋੜੇ-ਮਰੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਾਰੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਣਾ ਦਾ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਲਛੱਣ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਤੇ ਰੋਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਿੱਖੜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ:

1. **ਸਖ਼ਤ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਰਤੱਖ ਹੋਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਮਿਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਥੱਲੇ ਹੋ।

2. **ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪੱਖ-ਪਾਤੀ ਰਵੱਈਆ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮੰਗਾਂ ਹਰ ਤਰਫ ਹਨ, ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫਜ਼ੂਲ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਡੋਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

3. **ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿਖ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀਆਂ, ਤਬਾਹੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਵਾਨਤਾ ਦੀ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡੋਰੀ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਸਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ (ਮੈਂ 90% ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਪੀੜ ਕੋਈ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਜਾਣੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ 99% ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਂਦੇ ਸਾਲ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ)।

ਸੋ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਹੀ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾਣ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਝੂਠੀ ਤਸਲੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ?

ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲਈਏ (*ਹਰ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ*)। ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਣਉਚਿੱਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਯਥਾਰਥਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਬਣਾਉਂਣਾ ਹੈ।

ਸਟੈੱਪ 1: ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ।

ਪੱਖਪਾਤੀ ਸੋਚਾਂ ਨਾ-ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਅਯਥਾਰਥਿਕ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ *ਡਿਸਆਰਡਰ* ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਗਲਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਾ ਟੇਬਲ (ਦੂਜੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਾਰੀ ਹੈ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਯਥਾਰਥ ਨੂੰ ਤਰੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ[2]:

ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ: ਸਿਰਫ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਵਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਚੰਗੀ ਵਲ ਕਦੇ ਨਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਧਾਰਣੀਕਰਣ ਕਰਨਾ: ਇਕ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਘਟਨਾ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਤਾਂਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਹੀ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਭਕੁਝ ਜਾਂ ਕੁਝ-ਵੀ-ਨਹੀਂ ਸੋਚਣੀ: ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਹੋ, ਅਕਲਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਵਕੂਫ ਹੋ, ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ, ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ। ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਵਿਚਾਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾ-ਕਾਫੀ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੁਕੰਮਲ ਤਬਦੀਲੀ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। "*ਕੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਅੱਧਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ? ਅਜੇ ਖ਼ਤਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੋਇਆ!*"

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਰੀ…

[2] ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕ, Feeling Good (Avon, 1992) by David Burns, ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ...

ਤਬਾਹਕੁਨ ਸੋਚਣੀ: ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਾਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੀ ਕੁ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤਬਾਹੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਮਹੀਨਾ) ਬਜਾਏ ਏਸ ਦੇ ਕਿ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ (ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਿਚ ਦੇਰੀ) ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਲੇਬਲ ਲਾਉਣਾ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਕਹਿਣਾ ਜਿਵੇਂ "ਬੇਵਕੂਫ", "ਨਿਕੰਮਾ", ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਭੈੜੇ ਤੋ ਭੈੜੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਜਾਣੀਜਾਣ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਐਵੇ ਇਸ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ। ਨਤੀਜਾ: ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਜੂਮੀਪੁਣਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਲਿਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ, ਸੋ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਨਤੀਜਾ: ਜਿਸ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਪੂਰਣਤਾਵਾਦ: ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਏਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਨਹੀਂ। ਨਤੀਜਾ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਸਟੈੱਪ 2: ਆਪਣੀਆਂ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਪਛਾਣੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੋਚਣੀ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਆਵੇ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਉਤਮ ਵਿਧੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਹਫਤਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇਕ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਤੇ ਇਕ ਪੈਂਸਲ ਰਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਕ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਏ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲ ਵਾਂਗ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ

ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਥੋੜਾ ਕੁ ਹੋਰ ਡੁਬੱਣ ਲਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ:

"ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹੁਣੇ ਇਹ ਕੀ ਸੋਚ ਲੰਘ ਰਹੀ ਸੀ?"

ਤਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ? ਇਹ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਸਵੇਰ ਬਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਗਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਚਲ ਰਹੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਨੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਐਨ ਉਦੋਂ ਕਿਹੜੀ ਸੋਚ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਸ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਹੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅੱਖ ਨਾਲ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਖ਼ੂਬ! ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਕਿ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖਿਚ ਜਾਪੇ। *"ਓਹ, ਫੇਰ ਓਹੀ।"* ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਫੇਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤਹੁਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਸੋਚਾਂ ਤਹਾਨੂੰ ਤਰੋੜੀਆਂ ਮਰੋੜੀਆਂ ਜਾਪ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। *"ਠਹਿਰੋ, ਬੱਸ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਗੇ ਖੜੋਤੀ/ਖੜੋਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ/ਕਿੰਨਾ ਨਿਕੰਮੀ/ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ!"* ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਓਦੋਂ ਹੀ ਚੇਤਨ ਹੋਵੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਓ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚ ਕਿਥੋਂ ਆਈ ਹੈ। *"ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈ ਡਿਪਰੈਸ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਸੁਚੇਤ ਲੜਕਾ/ਲੜਕੀ ਹਾਂ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਰਖ ਰਹੇ ਸਨ।"* ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਏ ਕਿ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਕਿਥੋਂ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਓਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚ ਵਲੋਂ ਚੇਤਨ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਰੇ। *"ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਨਿਕੰਮੀ ਸੋਚ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਲਈ?"* ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਲਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਹਿਜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬੇਅਕਲ ਨਹੀਂ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ *ਸਧਾਰਨ* ਹਨ।

ਸਟੈੱਪ 3: ਇਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਰੋੜੀਆਂ ਮਰੋੜੀਆ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਾਂ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ।

ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਰੋੜੀਆਂ ਮਰੋੜੀਆ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ ਸੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਮੁੜ ਸੋਚੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ-ਕਾਲਮੀ ਢੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਲਵੋ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਤਿੰਨ ਕਾਲਮ ਬਣਾ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਿਤੀ	ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ	ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ
ਦੋਸਤ ਨੇ ਲੰਚ ਡੇਟ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਤੀ ।	ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ। *(ਮਨ ਦੇ ਜਾਣੀਜਾਣ)*	ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਉਸ ਨੇ ਕਿਉਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਤੀ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨਿਕਲ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਲੰਚ ਹੀ ਤਾਂ ਸੀ।
	ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਪੰਸਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ । *(ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਧਾਰਣੀਕਰਣ)*	ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਾਂ।
	ਦੁਨੀਆ ਇਕ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ। *(ਤਬਾਹਕੁਨ ਸੋਚ)*	ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਧਰਭ ਵਿਚ ਇਹ ਲੰਚ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ।
	ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵਾਂਗਾ। *(ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ)*	ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ। ਇਕ ਲੰਚ ਦੇ ਕੈਂਸਲ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ: "*ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ,*" "*ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਂਦਿਆਂ,*" "*ਡਿਨਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ*"। ਅਗੇ, ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੋਚ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੋੜ ਮਰੋੜ ਹੈ (ਉਪਰਲੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਾਲਮ ਹੇਠ ਦੇਖ ਕੇ)। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਸੰਕੇਤ: ਤਰੋੜੀ ਮਰੋੜੀ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੱਥ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਹੀ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਨਾਸਬ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। "*ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਉਸਨੇ ਲੰਚ ਕਿਉਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਇਸਦੇ ਸੈਕੜੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।*"

ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਜਿਹੜਾ ਪਰਮਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ?

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਮਾਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁਛੱਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ਉਸ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੀ ਕਹੋਗੇ? ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਹੋਏਗਾ?

- ਸਥਿਤੀ ਉਤੇ ਘੱਟ ਸੰਕੀਰਣਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ? ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਸੰਕੀਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਮੈਂ *ਹਮੇਸ਼ਾਂ* ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ *ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ* ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ *ਮੁਕੰਮਲ* ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਮੁਕੰਮਲ* ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਇਸ ਸਮੇਂ, ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਹਮੇਸ਼ਾ* ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਂਗੇ?

- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣ? ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਭਰੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ "ਬੇਵਕੂਫ" ਕਹਿਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ; ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਚੇ ਹੀ ਛਡ ਦਿਓਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ।

ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚ ਇਕ ਵਾਰ ਲਿਆਉਣੀ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਤੁਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਤ ਸੋਚਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ - ਘਟੋਘਟ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਲਈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ: ਅਸਲ ਵਿਚ, ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸਿਰਫ *ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ* ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਫੜਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

1. ____________________

2. ____________________

3. ____________________

4. ____________________

5. ____________________

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਦੇਖੋ ਤਾਂ, ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਕਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਪਿਛੋਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਲੈਂਦੇ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਪਰਿਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ।

ਸ਼ੂਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਝੂਠੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ *"ਮੇਰਾ ਕੰਮ 100% ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਅਰਥ ਹੈ"* ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਕ ਅਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸੋਝੀ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਹੀ ਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ *"ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ 80% ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਕੁ ਵਕਤ ਮੈਨੂੰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਏਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਏਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ"*। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਹ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠੀ ਲਗੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ । ਸਿਰਫ ਵਕਤ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਣੀ – **ਸੱਚ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚੀ ਲਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਕਰ ਲਓਗੇ।

3. ਅਸਰਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਤਿ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਵਿਧੀਆਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿਉਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਧੱਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਕਤੀ ਮੂਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਐਨਾ ਖੁੱਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਾਸੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਖੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ (anxiety) ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਵਰਤਾਰਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਫਾਈਟ ਜਾਂ ਫਲਾਈਟ ਰਿਸਪੌਂਸ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹਨਾ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਲ ਖਿਚਦਾ ਹੈ : ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਫਾਈਟ) ਜਾਂ ਦੌੜ ਜਾਣਾ (ਫਲਾਈਟ)। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਫੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜਿੰਨੀ ਆਮ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਗਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸਖਤੀ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤੇ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਬੈਠ ਜਾਓ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪਰਿਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਸਟੈਪ 1: ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ (*"ਮੈਨੂੰ ਮਕਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ"*) ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ

(“ਜੇ ਅੱਜ ਰਾਤ ਮੈਂ ਉਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ”)। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੀਆਂ *(“ਮੇਰੇ ਮੇਜ਼ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਡਾਕ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਪਤਰ ਜਮਾਂ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚਲਿਐ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਾਂ”)।*

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਹੇਠਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਊ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

- ਹਰ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਾਓ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਅਗੇ ਚਲੋ।
- ਪੁਆਇੰਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਾ ਪੈਣਾ, ਸਿਰਫ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਦਸਣੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਇਕ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________

ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਟੈੱਪ 2: ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਚੁਣ ਲਵੋ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਮੱਸਆਿ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਹੱਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਹੁਣ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸਨ?

ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜੋ ਤਹਾਡੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰ ਦੇਣ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਕੌਣ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ?

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਹੋਵੇ। ਬ੍ਰੇਨਸਟੌਰਮਿੰਗ ਵਿਧੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਖਾਲੀ ਸਪੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਲਝਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁਣ ਕੱਟ ਵੱਢ ਕਰਕੇ ਤਬਦਲੀ ਨਾ ਕਰੋ! ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਟੈੱਪ 3: ਇਕ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ (ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾੜਾ) ਐਕਸ਼ਨ ਚੁਣੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਬਸ ਇਕੋ ਇਕ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਕ ਐਕਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਲ ਦੇਖੋ, ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਨਫੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਤੇ ਫੇਰ ਬਸ ਇਕ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਇਹ ਐਕਸ਼ਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਦੂਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਚੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸੀਮਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਟਕਦਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਵਧਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਧਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਐਕਸ਼ਨ ਚੁਣਿਆ ਹੈ?

ਸਟੈੱਪ 4: ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਐਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਲ *ਕੁਝ-ਹੱਦ* ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਰਥਕ ਸਮੱਸਿਆ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਪੱਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਸਿਰਫ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੋਂਗੇ। ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਚਾਰ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ **ਐਮ.ਏ.ਐਸ.ਟੀ. (M.A.S.T.)** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ:

- **ਪ੍ਰਬੰਧਯੋਗ (Manageable):** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ (ਸਗੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸ਼ਨ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਲੰਮੇ-ਚੌੜੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਚੇ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਟੀਚੇ ਮਿਥਣ ਦੀ ਭੈੜੀ ਮਿਸਾਲ: ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਰੇਥਾਨ (ਵੱਡੀ ਦੌੜ) ਦੌੜ ਲਾਵਾਂ; ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ: ਬੱਸ ਇਕ ਬਲਾਕ ਤੁਰਾਂ।

- **ਸਰਗਰਮੀ-ਰੁਚਿੱਤ (Action-oriented):** ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਲੈਨ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚੋਗੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਉਤੇ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਘਟੀਆ ਮਿਸਾਲ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਆਨੰਦਮਈ ਘੰਟਾ ਬਿਤਾਵਾਂ। ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਿਤਾਵਾਂ।

- **ਸਪਸ਼ਟ (Specific):** ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਟੀਆ ਮਿਸਾਲ: ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਚੰਗੇਰੀ ਮਿਸਾਲ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗਾ ਸਿਖਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

- **ਸਮਾਂ-ਬੰਦਸ਼ (Time-limited):** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਟਾਇਲ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਲੈਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਘਟੀਆ ਮਿਸਾਲ: ਆਪਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ। ਚੰਗੇਰੀ ਮਿਸਾਲ: 20 ਮਿੰਟ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਲਾਉਣੇ।

ਪਲੈਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕੀ?

____

____

____

____

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਸਟੈਪ 5: ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਤੇ ਅਗੇ ਵਧੋ

ਇਕ ਹਫਤਾ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਆਓ।

ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਨਿਕਲਿਆ? ਕੀ ਠੀਕ ਰਿਹਾ? ਕੀ ਗਲਤ ਹੋਇਆ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਇਆ ਮੂਡ ਤਹਾਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਉਤੇ ਅਤੇ *ਅਧੂਰੀਆਂ ਰਹਿ-ਗਈਆਂ* ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੀ ਉਨਤੀ ਬਾਰੇ ਹਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ, ਤਾਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੋ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਅਜੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ)।

ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਸਟੈੱਪ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਜ਼ਰਬਾ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਚੋਣਾਂ ਹਨ:

- ❖ **ਜਾਰੀ ਰਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ**: ਪੇਪਰ ਲਭਣ ਲਈ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਲਾਓ।
- ❖ **ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ**: ਗੈਰਾਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਸੀ, ਸੋ ਸਫਾਈ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਕ ਘੰਟਾ ਲਾਉਣਾ ਪਲੈਨ ਕਰੋ।
- ❖ **ਨਵੀਂ ਪਹੁੰਚ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਯਤਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭਵੰਦ ਸਿਖ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇ। ਉਦਾਹਰਣ: ਆਂਟੀ ਸੈਰਾ ਨਾਲ ਆਮ੍ਹੋ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਸੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ।

ਤਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਅਗਲਾ ਸਟੈੱਪ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਮਸਲੇ ਤੇ ਕਦਮਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਤੇ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਈ ਰਖੋ।

ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੋਲ

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ, ਬੌਧਿਕ ਚੁਣੌਤੀ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈੱਸੈਂਟ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਚੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ ਦਾ ਮਰਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖ) ਵਿਚ ਉਤਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਮੂਡ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੇ ਉਤਰਾ ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸਾਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

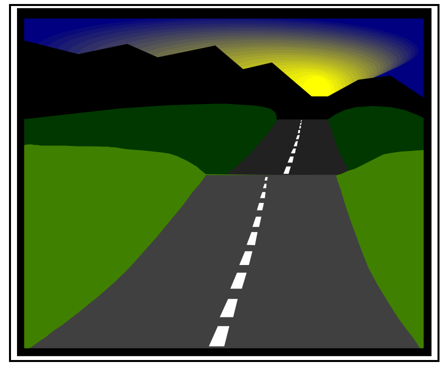
ਮੂਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਣ। ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਸੀਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਇਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮੂਡ-ਚੜ੍ਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਨਿਸਚਾਜਨਕ ਹੁਨਰ ਸਿਖਣੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ)।

ਇਹ ਹਨ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ:

- ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਖਰੀ ਵਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨੁਖ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਹੜੀ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ (ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜੋੜ) ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਡੀਕੇਸਨ ਵਰਤਣੀ ਕਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ (ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ) ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਥੋੜੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਖੀਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਮਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਛਡ ਦੇਵੋਂ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਚਿਰ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਿਨਾ ਚਿਰ ਮੂਡ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਵਾਂ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਮੂਡ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਕੇ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਕੇ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੂਝ ਕੇ, ਅਤੇ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾ ਕੇ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਸਫਰ: ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਡੇ ਦੌਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਸਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ, ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਸਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਦਹਾਕਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਫੇਰ ਇਸ ਦੌਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕੋ? ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਵਨਾ ਖਤਮ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਰਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। । ਜਦੋਂ ਤਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਭੁਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਕਾਫੀ ਚੰਗਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ, ਅਤੇ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੂਝਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਵੀ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵਿਧੀਆਂ?

ਸਟਰੈੱਸ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ- ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਿਆ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਸਟਰੈੱਸ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਇਕ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਸਟਰੈੱਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਣਾ ਨਹੀਂ (ਜੋ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ), ਸਗੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਚ ਰਖਣ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਗੇਤਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਦਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਟਰੈੱਸ

ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਸੰਬਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਟਰੈੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਬੇਬੀ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਜਨਮ ਕਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਾਉਂ ਪਲੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:

- **ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਉਣ ਦਿਓ।** ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟ ਟਾਇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- **ਦਿਨਬਦਿਨ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਲਕਾ ਵਤੀਰਾ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰੋ।** ਜੇ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਾਈਟ ਕੋਰਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਜਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੱਟ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

- **ਆਪਣੀ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਰਖਦੇ ਹੋ? ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪਤਾਹਿਕ ਲੰਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖੋ। ਜੇ ਵਰਜਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਜਸ਼ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਅਗਾਉਂ ਪਲੈਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਨਾ ਗੰਭੀਰ ਨਾ ਬਣੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਐਨਾ ਔਖਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਕ ਅਗੇਤਰੀ ਅਸਰ ਪੂਰਵਕ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਤਨੇ ਬੇਚੈਨ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਲਵੋਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋ ਜਾਵੋਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਪ੍ਰਤਿਫਲ-ਯੋਗ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਧਾਓ।** "ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ" ਨਾਮ ਹੇਠਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸਟੈੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- **ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।** ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਉਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਲੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟ ਜਾਵੇ? ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

❖ **ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।** ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਮੂਡ ਭਾਂਪ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ) ਦੱਸ ਦੇਣ।

❖ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪਰੈਕਟੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ – ਜਿਵੇਂ ਗਰੋਸਰੀ ਖ਼੍ਰੀਦਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ।

❖ **ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰੋ।** ਮੂਡ ਵਿਚ ਉਤਾਰਾ ਆ ਜਾਣਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣਾ, ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਠੀਕ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਮੂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਉਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੁਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੂਡ ਹੋਰ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਾਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ? ਉਪਰਲੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਰੰਭਕ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

❖ ❖ ❖

ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ! ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ। ਬੇਸ਼ਕ ਕੇਵਲ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜ-ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਅਸਰਪੂਰਵਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। *ਤੁਸੀਂ* ਵੀ ਯਤਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਮਾਰਗ੍ਰੈੱਟ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਇਕ ਕੇਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ

ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਵਰਤੀਆਂ।

ਮਾਰਗ੍ਰੈੱਟ 30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ ਅਧਿਆਪਕਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਈ। ਉਸ ਦਾ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਇਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਆਈ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹ ਉਤਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਨਿਬੇੜ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਕਰਦੀ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਈ ਸੀ। ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਸੀ ਉਨਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈ। ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਬਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਲਗ ਪਈ ਤੇ ਹੋਰ ਡਿਪਰੈਸ ਹੋ ਗਈ।

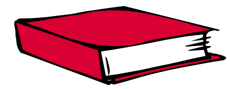
ਉਸਦੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਦਿਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਅ ਦਿਤਾ ਤੇ ਉਸਦੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੀੜਾ ਕਾਫੀ ਘਟ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ***ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ*** ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਆਈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਜੌਬ ਲਈ ਸੀ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗੀ ਸੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਵਧਾਅ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਟੀਚੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ***ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਚਨੌਤੀ*** ਪੜ੍ਹਿਆ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੋੜ ਮਰੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ: ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਾਹਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਗਾਈਡ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਇਆ: *ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ?* ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਮਿਲਿਆ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। *ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?* ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਸੀ। *ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੰਕੀਰਣਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?* ਉਸ ਨੇ ਜੌਬ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਯਥਾਰਥਕ ਸੋਚਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਫਿਰ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ।

ਐਂਟੀਡਿਪਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਧਾਰ ਆ ਗਿਆ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰਖਣ ਲਗ ਪਈ, ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਆ ਗਈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ



Burns, David D. Feeling Good (1992, Avon Books) or The Feeling Good Handbook (1999, Plume Books). ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਉਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਪੁਸਤਕ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਉਤੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Catalano, Ellen Mohr (1990). Getting to Sleep. Oakland: New Harbinger Publications. ਨੀਂਦ ਉਤੇ ਇਕ ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮਸਿਅਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਥੂਲ ਸੁਝਾ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।

Copeland, Mary Ellen (1992). The Depression Workbook. Oakland: New Harbinger Publications. ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਜਬਾਨੀ ਜਿਸਨੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਜੀਵਨਜਾਚ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਨ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Copeland, Mary Ellen (1994). Living Without Depression and Manic Depression. Oakland: New Harbinger Publications. ਮੇਰੀ ਐਲਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੜੀ ਇਹ ਪਸਤਕ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਆਪ ਬਣੀਏ, ਥੈਰਪੀ ਮੁੱਦੇ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੀਏ।

Cronkite, Kathy (1994). On the Edge of Darkness. New York: Delta. ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਲੋਕ ਆਪ ਗਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਨ ਉਹਨਾ ਦੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ।

Seligman, Martin E. P. (1992). Learned optimism. New York: Simon and Schuster. ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਦੰਗੀ ਵਿਚ ਬੇਬਸੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਉਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Styron, William (1992). Darkness Visible. New York: Random House. Sophie's Choice ਦੀ ਲੇਖਕਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤਜੁਰਬੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਕਾ:

ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਤੇ

ਸੋਚਾਂ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਰਮ

ਖੁਰਾਕ

ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਤੱਖ ਸੋਮਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮਸਿਆ ਇਹ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗਣੋ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰੇ ਤਾਂ, ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਂਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ *ਮਹਿਸੂਸ* ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮੁਨਾਸਿਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ: ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖਣਾ), ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਡੰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਖਾਣਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਹੋਵੇ।

ਕਲਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਓ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਖਾਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਗਈ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਧੱਕ ਕੇ ਖੁਆਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਗ ਪਏ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਓ।

ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ: ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਖ੍ਰੀਦੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ)।

ਵਾਧੂ ਬਣਾ ਲਓ: ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਸਾਂਭ ਲਓ ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਲਈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ: ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖ ਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਨੈਕ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਸਾਂਭ ਛਡੋ (ਨਾਲ ਦੇ ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਦੇਖੋ)।

ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਗਾਈਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ। ਕਿੰਨੀ ਉਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਈਜ਼, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪਧਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗਾਈਡ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਮਲ ਹੋ ਸਕੇ ਉਥੇ ਨਿਮਨ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ।

ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ: 5-12 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ । ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ: ਇਕ ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦਾ, 30ਗ੍ਰਾਮ ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ, 3/4 ਕੱਪ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਅੱਧਾ ਬੇਗਲ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚੌਲ।

ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: 5-10 ਸਰਵਿੰਗਜ਼। ਇਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਇਕ ਕੱਪ ਸੈਲਡ ਦਾ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਜੂਸ ਦਾ।

ਦੁਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ: 2-4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ (ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਚੋਂ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)। ਇਕ ਕੱਪ ਦੁਧ, 3/4 ਕੱਪ ਯੋਗਰਟ, 50 ਗਰਾ, ਚੀਜ਼।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ: 2-3 ਸਰਵਿੰਗਜ਼। 50-100 ਗਰਾਮ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ, 1-2 ਅੰਡੇ, 2/3 ਕੱਪ ਬੀਨ, 1/3 ਕੱਪ ਟੋਫੂ, 2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ ਪੀਨਟ ਬਟਰ।

ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ: ਸਾਫ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬਰੀਕ ਚਿੱਟੀ ਖੰਡ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੇਟਸ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਹਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਚੌਲ, ਅਤੇ ਆਲੂ)।

ਡਾਇਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਸਖਤ ਡਾਇਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ (ਰੋਕ ਦੀ ਬਜਾਏ) ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਓ।

ਸਰੀਰਕ ਐਕਟਿਵਟੀ

ਬਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਘਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਮੂਡ ਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ, ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਿੱਛੋਂ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਮੂਡ ਜਿਸਨੂੰ "ਰਨਰਜ਼ ਹਾਈ" ("runner's high")ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)। ਦੂਸਰਾ, ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ (ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰ 20 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੂਡ ਸੁਧਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਖੀਰਲਾ, ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਰੈੱਸ "ਬਰਨਿੰਗ ਹਾਈ" ("burning off") ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ:

- **ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਓ:** ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

- **ਸਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਚੁਣੋ:** ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵੰਗਾਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਉਹੀ ਕਸਰਤਾਂ ਚੁਣੋਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚਮੁਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਅਰੋਬਿਕ (ਕਾਰਡਿਉਵੈਸਕੁਲਰ) ਕਸਰਤ (ਜਿਸ ਵਿਚ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਟਾਰਗਟ ਰੇਂਜ ਵਿਚ ਤੇਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਐਨਰੋਬਿਕ (ਜਿਵੇਂ ਵੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਾ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਹਰ ਆਏ ਹਨ। ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤਾਂ ਚੁਣੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।

- **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟਰੈੱਚ ਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਰੋ:** ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦੀਆ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਫੇਟ ਲਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

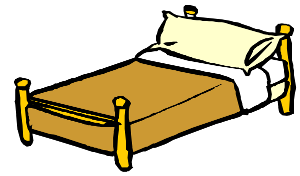
- **ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:** ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ (ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ) ਲਈ ਹੋਵੇ, ਲੰਬੀ ਪਰ ਟੁਟਵੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲੋ ਚੰਗੇਰੀ ਹੈ।

- **ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖੋ:** ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਸੋਹਣੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਕਿਵੇ *ਮਹਿਸੂਸ* ਕਰੋ ਗੇ ਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- **ਜੇ ਮੂਡ ਬਾਈਪੋਲਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰੋ:** ਕਸਰਤ ਦਾ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਮੂਡ (ਮੈਨਿਕ-ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਤੇ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ, ਅਸਰ ਘਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਏਪੀਸੋਡਿਕ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਝੱਲੇ ਹੋਏ ਮੂਡ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਕਠਿਨ ਕਸਰਤ, ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੇਚੀਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ।

- **ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਕੁਝ ਨਹੀ ਬਦਲਦਾ:** ਫਿੱਟਨਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ 70 ਲੈਪ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ।

ਨੀਂਦ



ਸਟਰੈੱਸ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਘਨ ਅਗੋਂ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਮੂਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ **ਕਾਰਨ *ਤੇ* ਨਤੀਜੇ** ਚੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤਿਆਂ ਬਗੈਰ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ, ਰਾਤ ਭਰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਇਕ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਗਲੱ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ:

- **ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ:** ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਨੀਂਦ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨਾਰਮਲ ਨੀਂਦ ਜਿੰਨੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋ ਨੀਂਦ ਦੀ ਦੁਆਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੇ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਦੁਆਈ ਲੈਣੀ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਆਈ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਆਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- **ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੈਣ ਦਾ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਦਾ ਖਾਸ ਵਕਤ ਨਿਯਤ ਕਰੋ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੈੱਟ ਲੈਗ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਤ ਵੇਲੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਨਿਯਤ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਾਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਖਦਾ ਹੈ।

- **ਬਹੁਤੀ ਸਦੇਹਾਂ ਨਾ ਪਵੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਇਕ ਵੱਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ 12 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਛੇਤੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਕਾਇਦਾ ਸੌਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਵਕਤ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ)।

- **ਸੌਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਸਿਰਫ ਸੌਣ ਲਈ ਰੱਖੋ:** ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੌਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ, ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ ਆਦਿ। ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

- **ਸੌਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ:** ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਢੁਕਵਾਂ ਤਾਪਮਾਨ 18º ਤੋਂ 21º (65ºF ਤੋਂ 70ºF) ਹੈ। ਜੇ ਰੌਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੱਲ ਇਹ ਹਨ: ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੁੱਜੇ ਦੇਣੇ, ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਊਂਡ ਪਰੂਫ ਕਰਨਾ (ਕਪੜੇ ਟੰਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਵਾਈਟ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਪੱਖਾ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮਸ਼ੀਨਾਂ)। ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖੜਕਣ ਵਾਲੇ ਕਲਾਕ ਅਤੇ ਬੀਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਮੰਜਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਦਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇ ਲਈ ਜੁੜਵਾਂ ਵੱਖਰਾ ਮੰਜਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਝੌਂਕਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ:** ਦਿਨੇਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਾ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਝੌਂਕਾ 20 ਮਿੰਟ ਲੰਮਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੌਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:** ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖਤ ਕੰਮ, ਕਸਰਤ, ਭਾਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

- **ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੁਆਸ-ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤੋ:** ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ ਕਿ ਚੰਗੇਰੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਗਾਈ ਰੱਖੇਗਾ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਵੇ।

ਕੈਫੀਨ

ਕੈਫੀਨ ਸਿੰਪਥੈਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (sympathetic nervous system), ਜਿਹੜਾ ਸਟਰੈੱਸ ਰਿਸਪੌਂਸ (stress response) ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੈਮੀਕਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਟਰੈੱਸ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਐਕਟਿਵ ਕਰੇ। ਕੈਫੀਨ, ਟੈਨਸ਼ਨ ਸਿਰ-ਦਰਦ, ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿਸਟਮ, ਦੀਰਘ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਫੀਨ ਇਕ ਅਡਿਕਟਿਵ ਡਰੱਗ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਕਲੌਜੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਜਿੰਨਾ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ), ਤੇ ਜੇ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੋਟ (withdrawal symptoms) ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਘੂਕੀ, ਖਿਝ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

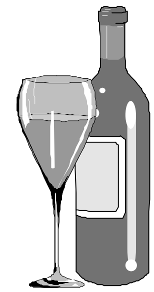
ਕਿੰਨੀ ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਆਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਹਨ, ਪਰ 450 ਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਵਰਤੋਂ ਆਦੀ ਬਣਨ ਲਈ ਔਸਤ ਸਮਝੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਘਟ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਔਸਤ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਨਣ ਲਈ ਹੇਠਲਾ ਚਾਰਟ ਵਰਤੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਫੀ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪਦਾਰਥ	**ਮਿਕਦਾਰ ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਵਿਚ**		**#ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ**	**ਜੋੜ**
ਕਾਫੀ				
ਡਰਿਪ (5 ਔਂਸ)	130	×	_____	= _____
ਇਨਸਟੈਂਟ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਸੁੱਕੀ(5 ਔਂਸ)	70	×	_____	= _____
ਡੀਕੈਫੀਨੇਟਿਡ (5 ਔਂਸ)	3	×	_____	= _____
ਇਸਪ੍ਰੈਸੋ ਡਰਿੰਕਸ (1 ਸ਼ਾਟ)	90	×		=
ਚਾਹ				
5-ਮਿੰਟ ਸਟੀਪ (5 ਔਂਸ)	60	×	_____	= _____
3-ਮਿੰਟ ਸਟੀਪ (5 ਔਂਸ)	35	×	_____	= _____
ਹੋਰ				
ਹਾਟ ਕੋਕੋਆ (5 ਔਂਸ)	10	×	_____	= _____
ਰੈਗੂਲਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਕੋਲਾ (12 ਔਂਸ)	45	×	_____	= _____
ਹੋਰ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ (12 ਔਂਸ)	0	×	_____	= _____
ਛੋਟੀ ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰ	25	×	_____	= _____
ਜੋੜ				= _____

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਟੋਟ-ਲੱਛਣ(withdrawal symptoms) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ 4-6 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅੱਧੀ ਮਿਕਦਾਰ ਕਰੋ ਫੇਰ ਇਸ ਅੱਧ ਦੀ ਅੱਧੀ ਤੇ ਫੇਰ ਉਸਦਾ ਅਧ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਫੇਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਡਰੱਗਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਟਰੀਟ ਡਰਗਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:



- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਘਰ ਵਿਚ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗਾਂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਗਿਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਠੋਸ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਰੱਗਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋ ਵੱਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਡਰਗ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਖਤ ਤਣਾਓ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿਸਟਰੀ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਪਾਲਸੀ ਬਣਾ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਵੰਗਾਰੂ ਕੰਮ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗ ਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਡਰੱਗ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਬਿਲਕੁਲ ਛਡ ਕੇ ਤੇ ਡਰੱਗ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਫੇਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰੱਗ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਛਡਣ ਲਈ ਟੀਚਾ-ਮਿਥਣ (goal-setting) ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰੱਗਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਏਥੇ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਰਮ

ਸਥਿਤੀ	ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਖਿਆਲ	ਸਹੀ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਖਿਆਲ