

# ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਏਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

## Punjabi Language

## ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ

What can I do to prevent future manic episodes?

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

**ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਕਿ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿੰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਕੇ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

**ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?** ਆਪਣੀ ਮੂਡ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੌਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ?
- ਮੈਂ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚਿਆ, ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ)
- ਕੀ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋਈ?
- ਕੀ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ?

**ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਹਨ?**

ਭਾਵੇਂ ਮੇਨੀਆ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਏ, ਬੈਠਕੇ ਕੋਈ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਿਜਾਏ ਬਗੈਰ, ਆਪਣੇ ਹਥਲਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨੂੰ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ “ਹਲਚਲ ਮਚਾਉਣ” ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਤਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



**ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਦਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਗੁਣ/ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ/ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧਕੇ ਹੈ; ਉਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

### ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

- **ਦਵਾਈ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।** ਜੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।** ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।
- **ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚਾਲ ਥੋੜੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਲਓ।** ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਨਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ।
- ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਘੱਟ ਸੌਣਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਝ ਆਉਣੀ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ।
- ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਕਾਮੁਕ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ।
- ਭਾਵੁਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ।

- **ਦਵਾਈ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।** ਜੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।** ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।
- **ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ।** ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਬੂਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਡ (ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ) 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।** ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- **ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।** ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਟੀ ਵੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- **ਆਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ**
- **ਨਸ਼ੇ/ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।**

ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ [www.mdabc.net](http://www.mdabc.net) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਤੱਥ ਪਰਚੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

Developed by the Mood Disorders Association of British Columbia.

For information on support for people with mood disorders and their families, please visit [www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)

Funding for this fact sheet was made possible by the Provincial Health Services Authority.



**MOOD DISORDERS ASSOCIATION  
OF BRITISH COLUMBIA**



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**  
[www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)