



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

## ਚਿੰਤਾ(ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰੀਏ



### ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾਈ ਲੜੀ

ਚਿੰਤਾ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪੇਰਗਾ। ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

ਚਿੰਤਾ ਜਦੋਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਚਾ ਇਸ ਬੇਕਾਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਐਕਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋਗੇ।



## ਭਾਗ ਇੱਕ: ਸੋਚਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਜੁੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲਈ ਲੇਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਸ ਨਰਾਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਸਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬੇਕਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ “ਜੇ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?” ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
  - ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੀਟਿੰਗ ਖੁੰਝਾ ਬੈਠਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
  - ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੋਸ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
  - ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
  - ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਕਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਦਮ ਵਿੱਚ, ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗੁਆਇਆ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ?
- ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੇਲੋੜੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲਈ ਦੇਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

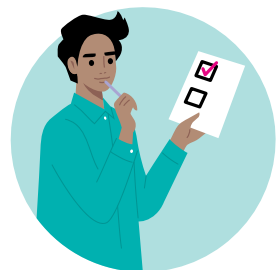
“ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੇਟ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਬੋਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਗਵਾਈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗਾਂਗਾ।”

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਤੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸੋਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਭਾਗ ਦੂਜਾ: ਅਮਲ

ਚਿੰਤਾ ਟਾਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਟਲਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਹਨ:

1. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
2. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ
3. ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

### 1. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਟਾਲਾ ਵੱਟਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤੋਂ ਟਾਲਾ ਵੱਟਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਉਨੇ ਹੀ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ ਕਦੋਂ ਚੁੱਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੋ 'ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ' ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਢੋਂਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਕੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।
2. ਕੁੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖੋ।
3. ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
4. ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤਾ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ।
5. ਸੰਗਲੀ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਲੋਸੋ।
6. ਬਿਨਾਂ ਸੰਗਲੀ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਲੋਸੋ।
7. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਵੋ।
8. ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਿਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਢੋਂਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਗਲੀ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਲੋਸ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਬੇਲੋੜੀ ਸੋਚ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਢੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਰੱਸੀ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਲੋਸ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਡਰ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

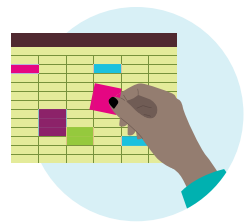
## 2. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੁਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅੰਤਮ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੋਚੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੁੱਧੂ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।
3. ਉਹ ਹੱਲ ਚੁਣੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।
4. ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ।
6. ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ 2 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹੱਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇ।

## 3. ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।
- ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।
- ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।



## ਭਾਗ ਤੀਜਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਇੱਥੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਹਨ:

- ਹਰ ਰਾਤ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ 'ਚ ਡੁੱਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਚ ਫਸਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਉਦੋਂ ਛੋਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਸ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



---

## ਇੱਥੋਂ ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਕੋਰਸ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਧਨ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਮਾਡਿਊਲਜ਼

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬੜੀਆਂ ਹਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ), ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਐਂਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ **310-6789** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ)। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

## ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ “ਕੋਚ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕੋਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ‘ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ’ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ‘ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ’ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਤੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**1918 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ‘ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਚ ਏ’ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ , ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous



**heretohelp**  
Mental health and substance use  
information you can trust