

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ — ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ 'ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ' ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧੱਕੇ ਗਏ, ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਮੁਹਰੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਏ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਲੱਗਦੇ ਸਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਅਹਿਸਾਸ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋ।

ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਦੋਂ ਵੀ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਮੋਡ' ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਖ਼ਤਰਾ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਕੰਮ ਦਾ ਤਣਾਅ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
- ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ
- ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ
- ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਉੱਭਰਨਾ
- ਆਮ ਅਸਥਿਰਤਾ।

ਚਿੰਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”, ਭਾਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ
- ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਖੋਖਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਕੰਬਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਗੋਲ-ਚੱਕਰੀ ਸੋਚ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- “ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਸਕਿਆ/ਸਕੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?”
- “ਜੇ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?”
- “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ “ਅਲਾਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ” ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

- ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਵੀ ਵੱਡੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸਿੱਧਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਾਕਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਲੈਣਾ
- ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕਮਚੇਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਡਰ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ, ਰੋਚਮਰੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ, ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੱਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੋਝ ਇਕੱਲੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।