

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਿਨ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਹ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦਿਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਗਲਤ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਖ਼ਾਲੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਗਠਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ 'ਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ - ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ
- ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ, ਬੇਰੰਗ ਜਾਂ ਬੇ-ਦਿਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ:

- ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਜੋ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ
- ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਹ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ,

ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **000** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Lifeline) ਨੂੰ **13 11 14** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਮਝ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ 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।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕੇ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਰਥਪੂਰਨ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੂਡ, ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ
- ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋੜ 'ਤੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਹੁਣੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।