

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ?

ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਅਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਧੁੰਦਲਾ ਜਾਂ ਭਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਤ੍ਰਬਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮੀ ਨਾਲ, ਘੱਟ ਡਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਲਾਰਮ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਖ਼ਤਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ। ਇਹ ਬਸ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਫੜਫੜਾਕੇ ਧੜਕਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਕੰਬਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਨਾ ਤੀਬਰ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਲਾਰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (“ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ” ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ
- ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ
- ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣਾ
- ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ
- ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੰਭਲੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ 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 ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਲੇ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਚੁੱਕੀ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਦਿਆਲਤਾ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।