

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਜੇ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੇਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਆ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਮਨ ਥੱਕਿਆ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਲਕੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਆਖਿਰਕਾਰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦਾ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਦਿਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਨਾਟਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਕਿਉਂ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਉਦੋਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੁੱਲਣ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ 'ਸਰਗਰਮ' ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜਾਗਣਾ
- ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗਣਾ
- ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਨੀਂਦ
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡੋ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਸਾਹ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ

ਆਪਣੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈਣ ਦਿਓ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤਣਾਅ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੌੜਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਮੇਰਾ ਮਨ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।”

ਦਿਆਲਤਾ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੋਲਿੰਗ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਡੀਓ ਸੁਣਨਾ
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੌਹ ਨਾਲ ਦੇਖੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਰਾਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ 'ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ' ਰੱਖੋ; 10 ਮਿੰਟ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੱਲ੍ਹ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚਾਂਗਾ/ਸੋਚਾਂਗੀ।”

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਊਰਜਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Mental Health Check In

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।

ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਾਕਾਮ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੇਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਦਿਆਲਤਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੁਬਾਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੰਭਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।