

## ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਹਰੇਕ ਦਾ ਮੂਡ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੇਰ ਹੌਲੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਦਿਲ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ 'ਖ਼ਰਾਬ' ਪਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਮ ਮੂਡ ਬਦਲਾਅ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਦਿਲ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ
- ਸਵੇਰੇ ਚੱਲ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲੱਗਣਾ
- ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਝ ਜਾਣਾ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹੋ।

## ਜਦੋਂ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ?

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਮਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਭਾਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ 'ਚ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਮੂਡ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਨ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

## Mental Health Check In

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ
- ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕੁੱਝ 'ਜ਼ਿਆਦਾ' ਲੱਗਣ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਘਾਟੇ, ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਝੱਲ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਕਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਰਾਬ ਮੂਡ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬੋਝ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ 'ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ' ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨ-ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ
- ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ
- ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਓ
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ
- ਕੁੱਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਓ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਹਾਇਕ ਪਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਸੰਭਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬੇਕਾਬੂ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਦੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

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 ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਮਝੇ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ।