ਜੀਵਨ-ਢੰਗ
Lifestyle

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ mental health ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ lifestyle ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾ/ਮਨੋਰੰਜਨ
Recreation

ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾ ਉਹ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਪਰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ, ਸਿਨੇਮਾ/ਮੂਵੀ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਰਵ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਾਣੋਗੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੇਡਾਂ)। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ, ਹੋਰ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਨੇ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਗੇਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਸਲੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਇਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਦਿਲਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਮਾਣਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਛੁੱਟ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਕਰੋ।

ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਇਵੇਂ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲੱਭ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
Diet and Exercise

ਜਿੰਨੀ ਸੰਤੁਲਿਤ balanced ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਹੋਵੇਗੀ ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ

ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ well-balanced diet ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਕਰਨ walking ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਇੰਡੋਰਫਿਨ endorphins ਤੱਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕਾਂ physical stress-reduction techniques ਵਿਚੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸੱਭ ਤੋ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਵੀ ਨਿਸੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਇਕ ਮੌਜ ਵਾਂਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਇਹ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਵੋ – ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਰਾਕ-ਕਲਾਇੰਬ ਸਿੱਖੋ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਜਾਵੋ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ medications ਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਰਸਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਗਲਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist), ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ Family Physician ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਉਟ੍ਰਿਸ਼ਨਿਸ਼ਟ nutritionist ਆਦਿ। ਇਹ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ (Sleep)

ਹਰ ਰਾਤ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਡ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਡ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ (ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਜਾਂ ਖਿੜਿਆ ਹੋਇਆ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਮੂਡ) ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ।

ਵਧੀਆ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਹਰਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਇਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ – ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਵੀਕ-ਐਂਡ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਉਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਾਫੀ, ਕੋਲਾ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਹਿਜੇ (ਸੁਖਾਲੇ) wind down ਹੋਵੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਕੰਮਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹਾ ਕੇ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੜ੍ਹਨਾ, ਟੀ ਵੀ ਵੇਖਣਾ, ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ ਦੇਖਣੇ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਬੈੱਡ ਤੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਠ ਪਵੋ ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ। ਟੀ ਵੀ ਨਾ ਦੇਖੋ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਠੌਂਕੇ ਜਾਂ ਝਪਕੀਆਂ ਨਾ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ। ਜੇਕਰ ਠੌਂਕਾ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਪਹਿਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲਾਵੋ ਅਤੇ ਇਹ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹਨੇਰਾ, ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੁਖਾਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰੈਸ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾਂ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਹਲਕੀ ਸੈਰ) ਥਕੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਈ ਅਸਰਦਾਰ ਉਪਾਅ ਹਨ।

ਕਾਮਵਾਸਨਾ sexuality

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਸੰਬਧ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸੁਐਲਿਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਵ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ sexually-transmitted diseases, ਅਣਚਾਹਿਆਂ ਗਰਭ unwanted pregnancy ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਦਿ।

ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਐਸੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਮਾਹਿਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੰਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਸੰਬਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਆਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਗ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ (Family Doctor) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਕ ਵਾਧੂ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ-ਕਾਰਕਰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ/ਉਪਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਆਬ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਭੰਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

11/21/2004