Fraser South Early Psychosis Intervention Program

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
Stress Mangement

ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾ Part 1

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ? What is stress?

ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਜੋ ਦਬਾਓ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਤਣਾਅ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ Stress results from things such as:

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਕੰਮ ਬਦਲਣਾ) ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚੰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ, ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੱਗਿਆ ਔਖਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਿਬੇੜਣ ਦੀਆਂ ਤਰੀਖਾਂ ਵੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆ ਹਨ।
- ਮਿੱਤਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਪੈਸੇ money ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ housing ਬਾਰੇ ਚਲਦਾ ਆ ਰਹਿਆ ਫਿਕਰ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ – ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਤੈਅ ਕਰ ਲੈਣੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖਲਜਗਣ daily hassles ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿਣਾ, ਬੱਸ ਨਿਕਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਚਾਬੀਆਂ ਗੁਆਚ ਜਾਣੀਆਂ।
- ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) drug abuse, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ poor nutrition, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ bad sleep habits ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ physical health problems।

ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਤੋਂ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਕ ਬਣਤਰ ਇਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰਤਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ How to manage your stress

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ First you must learn to recognize stress:

ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਖਿਝ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ
- ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੇ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਣੀ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਤਵਾਂ ਅਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਵ੍ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ

Strategies for managing stress

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਓ । ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਇਸਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓਣਾ।
Anticipating stress – Managing stress by preparing for it

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਜਦ ਇਹ ਵਾਪਰੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ੳ) ਰੀਹਰਸਲ ਕਰਕੇ
Rehearsal:

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਮੌਕਿਆਂ (ਘਟਨਾਵਾਂ) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਫਿਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਕ (ਰੀਹਰਸਲ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅ) ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉਣੀ Problem-Solving and Planning:

ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣਾ ਦੀ ਘੋਖ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹਲਕਿਆਂ (ਸੁਖਾਲਾ) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪਲੈਨ ਕਰੋ ਕਿ ਬੇ-ਜ਼ਾਬਤਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿਕਰ ਕੀਤੇ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਇਹ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਖੜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਢੰਗ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ੲ) ਬੱਚਣਾ Avoidance:

ਅਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਮਸਿਆ ਵਧਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ।

ਨਿੱਸਲ ਹੋਣਾ/ਨਿਸੱਲਣਾ: ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਰਤਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਸਰ ਸਹੀ ਕਰੋ।

Relaxing – Ajusting your mental and physical response to stress

ਨਿਸੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਤਵਾਂ ਅਸਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਸਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ੳ) ਟਾਇਮ-ਆਊਟ ਲੈਣਾ

Taking Time-Out:

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਬਗੈਰ ਕਾਹਲੀ ਕੀਤਿਆਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਮਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣਾ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਰਗਰਮਿਆਂ) ਲੱਭੋ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚੈਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਢਿੱਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਕਲਪਣਾ ਕਰਨੀ

Imagery:

ਕਲਪਣਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਪਿੱਛੇ ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਣਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀ ਖਾੜੀ ਦੇ ਅਣਗਾਹੇ ਬੀਚ (ਕੰਢੇ) ਤੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਟੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਰੇਤ ਦਿਸਦੀ ਹੋਵੋ, ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਵੱਜਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਰੁਮਕਦੀ ਹਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਦੂਜੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਗਰਮ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਪੂਲ ਵਿਚ ਤਾਰੀ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਬਦਲ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਜਵਾਬੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚੀਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੋਵੇ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ੲ) ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨਾ **Progressive muscle relaxation:**

ਜਦ ਪੱਠੇ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਨਿੱਸਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਨਿਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਏਨਾਂ ਨਿੱਸਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕੁ ਢਿਲੱਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆ ਹਨ।

Part 2 describes some additional stategies for managing stress.

11/21/2004