



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਿੱਬੜਨਾਂ

"ਮੈਂ ਸੇਂਟ ਕੈਥਰੀਨ ਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਮੈਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬੜਾ ਤਨਾਵ ਪੂਰਵਕ ਪਾਇਆ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਦਿਲ (ਡਿਪਰੈਸਡ) ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੇਂਟ ਕੈਥਰੀਨ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਥੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।"

ਵਲੈਡ, ਰੋਮਾਨੀਆ ਤੋਂ

ਤਨਾਵ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਤਨਾਵ ਪੂਰਵਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਨਾਵ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣੀ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣੀ ਵਰਗੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।

ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਨਾਵ ਘਟਾਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਯੁਕਤੀਆਂ

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਵ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਪਣਾਉ - ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੱਸ ਸਕੋ ਹੱਸੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਤਨਾਵ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਉਤੇ ਜਾਂ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹੋ।
3. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਉ - ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਛੋਟ ਦਿਉ - ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੁਲੀਨ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੂਰਣ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
6. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ - ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਕਾਮਾਂ ਉਸੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਯੋਗ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਣ।
7. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਣ ਹੋਣ ਦਿਉ - ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਪਰੀਵਰਤਨ ਕਾਰਨ

ਘਾਟੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜਦ ਪਰੀਵਰਤਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਤਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਹੋਵੇ । ਘਾਟੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਉ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਲੋ । ਗਮਗੀਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

8. ਅਧਿਕ ਕੰਮ ਨੂੰ 'ਨਾਂਹ' ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ - ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣੋ - ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ।
9. ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਲਉ - ਵਰਜਸ਼ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਬੇਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
10. ਅਧਿਕ ਖੇਡੋ - ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੱਸੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ।
11. ਆਪਣੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਵੇ ।
12. ਇਕਾਗਰਚਿੱਤਤਾ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਯੋਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਖਿੱਚਦਾ ਵੀ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਦਰਦ ਝੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ । ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:
ਮੈਕਲਾਕਲਿਨ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ
1-800-463-6273
ਟਾਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ: 416-595-6111

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ (local Public Health Unit)
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (local Community Information Centre)
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਕੋ ਜਾਂ 411 ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ (local Settlement Services)
ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਓ ਆਰ ਜੀ (www.settlement.org)
ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਓਕੈਸੀ . ਓ ਆਰ ਜੀ (www.ocasi.org)
ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . ਸੀ ਏ ਐਮ ਐਚ .ਐਨ ਈ ਟੀ (www.camh.net)
ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ ਡਬਲਯੂ . 211ਟਾਰਾਂਟੋ.ਸੀ ਏ (www.211Toronto.ca)

ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆਂ :
ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ - ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਣ ਲਈ 21 ਵਿਧੀਆਂ
ਅਣ-ਵਿਆਹੇ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਦੀ ਇਕ ਗਾਈਡ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2001 ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

