

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ



ਵਸ਼ਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ	2
ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	2
ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹਾਲਤਾਂ	2
ਚੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ	4
ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ	4
ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ	6
ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ	6
ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ	7
ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	11
ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ	12
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ - ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣਾ	12
ਵੱਤ - ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	20
ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੈਣਾ	23
ਸਰੋਤ	27

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

COSTI ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (COSTI Immigrant Services) ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵੱਲੋਂ ਦੇਭਾਸ਼ੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਕਨੈਕਟ (ISC) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨੁਪਿਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਪੰਜ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਰ ਮਾਨਸਕਿ ਬਮਿਾਰੀ ਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੱ ਕੀ ਬਮਿਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜਵਿੱ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਓਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਸਿ ਨਾ ਕਸਿ ਸਮੇਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਿਣ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਚੀਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵੱਲੋਂ ਹਨ ਕਾਉਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਚੀਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਕਵਿੱ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਵਿੱ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗੀ।

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹਾਲਤਾਂ

ਤਣਾਅ, ਚੀਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਉੱਚ ਤਣਾਅ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਬਮਿਾਰੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੇਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੱ ਕੀ ਚੀਤਾ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ।

ਚੀਤਾ-ਰੋਗ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੀਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਵਿੱ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ। ਚੀਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚੀਨ੍ਹ ਪੇਟ ਵੱਲੋਂ ਗੱਠ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਦਲਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦਾ ਫੜਕ-ਫੜਕ

ਵੱਜਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੰਤਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਡਰ, ਭੈ, ਚੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਦੱਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਿਜ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਸ਼ਿ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਸ਼ਿਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਰਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ **ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ** ਵੀ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਚੰਤਾ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਰ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਰ (SUD) ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਸ਼ਿ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬੇਕਾਬੂ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। SUD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਸ਼ਿ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥ (ਪਦਾਰਥਾਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਵਜੂਦ ਤੱਕ ਜਿਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ SUD ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ **ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ (addictions)** ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ

ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਦਮਿਗ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਵੇਗਵੱਸ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਕਾਰ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਸ਼ਿ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥ(ਆਂ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਵਜੂਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਰਿੰਤਰ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਮਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ, ਬੁਲੀਮੀਆ ਨਰਵੋਸਾ, ਠੂਸ-ਠੂਸ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ, ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦਾ ਵਿਕਾਰ, ਹੋਰ ਨਰਿਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ

ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਾਰ, ਪਕਿਅ ਅਤੇ ਰੂਮੀਨੇਸ਼ਨ ਵਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚਤਿਅਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਜੁਆ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਚਤਿਅ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚਤਿਅ-ਰੋਗ ਵਕਾਰ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਕਿਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਵਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਚਤਿਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਆਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਵਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਓਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਚਤਿਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਵਕਾਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚਤਿਅਾਂ ਵਚਿਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਸਖਿਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਸਿ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ, ਚੀਤਾ-ਰੋਗ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਧ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਸਿੰ ਦੇਸਤ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਕਸਿੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਕਸਿੰ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ!

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲੀ ਵਸ਼ਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਸ਼ਿਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਹਮਿਤ ਦੀ ਨਸ਼ਿਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਨਾ ਆ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ। ਹੁਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵੱਧ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੰਠਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਿਫ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੀਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਨੋ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੱਧ ਸਹਜਿ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਅੰਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੰਨਾ 28 ਦੇਖੋ)। ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EAP) ਹੋਂਟਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਦਿਆਰਥੀ ਕੈਪਸ ਵੱਧ, ਵਦਿਆਰਥੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾ (Canada Suicide Prevention Service) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 1-833-456-4566 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ) <ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਾਂ 45645 (ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ) <ਤੇ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ 9-1-1 <ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਿ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਿਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਜਰਬੇ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਵਧਿਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਿਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਣਾਅ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਚੰਨ੍ਹ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਸਰਿ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਬਾੜਾ, ਦੰਦ ਪੀਸਣਾ, ਸੁੱਕਿਆ ਮੂੰਹ, ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਚੀਤਾਜਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿਬਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮਿਅ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੀਤਤ ਹੋ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਜ਼ੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਬੋਧਿਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੌੜਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ, ਅਸੀਂ

ਭੁੱਲਣਹਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੰਗਠਤਿ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ ਮਾੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਘਟੀ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਨਚਿਲਾ ਨਾ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ

- ਸਰੀਰ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦੰਦ ਪੀਸਣਾ
- ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ
- ਸੌਣ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਦਤ
- ਮਜ਼ਾਜ਼ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ
- ਅਵਿਵਸਥਾ
- ਟਾਲਮਟੋਲ ਵੱਧ ਵਾਧਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵੱਧ ਵਾਧਾ

ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਨੀਂਦ

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਦਿਨ ਵੱਧ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ-ਸੌਣ ਅਤੇ

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਰੱਖਣ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹਿਤਰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

- ਦੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵੱਲ ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਣਨਯੋਗ ਸ਼ੇਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਈਅਰਪਲੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

2. ਕਸਰਤ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਸਿ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੱਲੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਲੋਂ 5 ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ- ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਹਰ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਉਰਜਾ ਲਈ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਵੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਿ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹੱਸਿ ਬਣਾਓ ਜਸਿਦਾ ਤੁਸੀ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ- ਜਵਿੱ ਕੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ। ਪਰ ਸਰਿਫ਼ ਤੁਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਯੋਗਾ ਕਰਨ, ਦੌੜਨ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਐਰੋਬਕਿਸ, ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਫੀਟਨੈਸ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ! ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਸਿ ਨਰਿਧਾਰਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਖੇਡ ਗਤੀਵਧੀ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਅੰਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ।

3. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ

ਨਯਮਤਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀ ਭੋਜਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਬਤਿਾਉਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੁਵਧਿਜਨਕ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ «ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਣੇ» ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ- ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਤਿ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਹੈ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਨਯਮਤਿ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਵਰਿਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਸਹਿਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੋ
- ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

4. ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ਿਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਮਲਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਅਤਿਅੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ, ਲੋਕ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਪਲ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬਦਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਧ ਭੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਵਧੇਰੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਤ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖਪਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨਰਿਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰਾਹਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਰਿਭਰਤਾ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

Health Canada ਵੱਲੋਂ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਨੀ ਮੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੇ:

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁੱਲ 10 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ
- ਵਸ਼ਿਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ 3 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ

ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁੱਲ 15 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ
- ਵਸ਼ਿਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ 4 ਡ੍ਰਾਫ਼ਿ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>

*ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕਸਿ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਭੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ

ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਸੱਖਿਣ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਔਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ- ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਵੱਧ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲਾਸਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਸਿ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵੱਧ ਕੰਮ ਦੀ ਸਫਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਜੀਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਸੱਖਿਣ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਧ ਨਵੇਂ ਹੋ। ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜਨਤਕ ਸਹਿਤ ਸੰਕਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਿਲਾਈ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COVID -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਤ, ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ। ਬਹਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਨੇ ਵੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ। ਅਤੇ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਸੱਖਿਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੇ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਮ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- **ਇੱਕ ਸਮਰਪਤਿ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ** – ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- **ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਦਲੋ** – ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਧ ਕਸਿ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਸਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਕੈਫੇ ਵੱਧ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਕੰਮ ਕਰੋ।

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਮਰੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ-ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਚਹਿਰੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਮਰੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵੀਡੀਓ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵਰਿਅਮ ਲੈਣ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ- ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ; ਜਾਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਜਾਓ- ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਕਸਿ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਵੱਲ ਜਾਓ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਲਓ, ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕੈਫੇ ਵੱਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਮ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ- ਇਹ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ; ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਕਤਿਅਬ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹੋ, ਕੁਝ ਚੀਤਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ- ਸਹਿਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਅਧਿਐਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ- ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ!

ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲੈਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ "ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ" ਬਣਾਓ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ - ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਵੇਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੇਰ ਰਾਤ
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ - ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਤਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ
- ਮਲਟੀਟਾਸਕ ਨਾ ਕਰੋ - ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਘਟਾਓ - ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰੋ
- ਬ੍ਰੇਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ - ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਮੀਟ ਲਓ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ

ਛੋਟੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹਿਬਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ। ਕਸਿ ਵੱਖਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮੀਟਿੰਗ ਬਣਾਓ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਝਪਕੀ ਲਓ, ਬਲੌਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਪੁਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਮਿਅਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਿਅਮ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ - ਅਸਲ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਜਵਿੱ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫਰਿ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਨਭਾਉਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ - ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਆਚਾਰ ਵੱਚ ਰਹਣਾ

ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਉਹ ਦਸ਼ਾਹੀਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਓਦੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਿ ਨਵੇਂ ਸੱਭਆਚਾਰ ਵੱਚ ਰਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੀਤੀ-ਰਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਹਜਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਣਜਾਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਚੜ੍ਹਚੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਉਦਾਸੀ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੋਧਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਿ ਸੱਭਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੱਖਿ ਕੇ ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਸਿ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕਸਿ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਅਟੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵੱਚ, ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ- ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਹਸ ਦਾ ਹੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਣਾ ਸੱਖਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਵਿੱ-ਜਵਿੱ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸੱਭਆਚਾਰ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਮਟਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਮੀਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ- ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਆਚਾਰ ਵੱਚ ਰਹਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਅਾ ਹੈ। ਸੱਭਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਣ ਦਾ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕੁਝ ਚੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮਤਭੇਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਭੈਅਭੀਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕੈਪਸ ਵੱਚਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ

ਕੈਪਸ ਵੱਚਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੱਚਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵੱਚਿ ਸੱਖਿਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੀਤੀ-ਰਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨਾਲ ਅਸਹਜਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਹਜਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵੱਚਿਰ-ਵੱਚਿਦਰੇ-ਆਧਾਰਤਿ ਕਲਾਸਾਂ ਵੱਚਿ ਭਾਗ ਲੈਣਾ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵੱਚਿਰ-ਵੱਚਿਦਰਾ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਤਿ ਕਰਨਾ
- ਕਲਾਸ ਵੱਚਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੱਤਿ ਜਾਣਾ
- ਮਸ਼ਿਰਤ-ਲਾਗਿ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵੱਚਿ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵੱਚਿ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨਾ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵੱਚਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇੱਕੋ ਪੜਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਹਸ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਮਤਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਹਜਿ ਅਤੇ ਚੜਿਚੜਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਖਰਕਾਰ, ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਢਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਉਲਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਚਿ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

1. ਹਨੀਮੂਨ ਪੜਾਅ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵੱਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਰਿਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਆਖਰਕਾਰ ਕਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।

2. ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪੜਾਅ

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਖਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵੱਲ ਫਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਤਾ, ਨਰਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਲਹਜ਼ਾ ਸੁਣਨਾ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਿਬਾਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵੱਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਚੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਸੀ।

3. ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਪੜਾਅ

- ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਥੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਮਤਭੇਦ ਜਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹੱਸ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।
- ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਲ ਰਹਿਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਵੋਗੇ।

4. ਅਨੁਕੂਲਨ ਪੜਾਅ

- ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੈਟਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵੱਸਿ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਬਰਡ ਸੱਭਿਆਚਾਰ: ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਅਕਸਰ «ਰਵਿਰਸ ਕਲਚਰ ਸਦਮਾ» ਜਾਂ «ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲਾ ਸਦਮਾ» ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵੱਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਸ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ «ਵਧੇਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ» ਹੋਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ «ਧੋਖਾ» ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਵਾਂ ਵੱਸੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਸਿਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਕਾਰਨ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਉਮੀਦਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਸ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵੱਸ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਖ਼ਿਅਤ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਵਿੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਰੀਟ ਮੈਲਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਉਹਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਵਸਿਸ਼ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

ਸੱਖਣ ਦੇ ਅਣਲਖਿ ਨਯਿਮ

ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੱਖਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਵਾਜ ਅਤੇ ਨਯਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਸਿ ਕਤਿਬ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਖਿ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਬਚਪਨ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਸਿਮ ਦੇ ਨਯਿਮ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਬੱਸ ਸਟਾਪ, ਤੇ ਕਵਿੰ ਵਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੇਸਤ ਕਵਿੰ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਡੇਟ, ਤੇ ਕਵਿੰ ਵਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਣਲਖਿ ਨਯਿਮ ਸੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਯਿਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਖੜਿਊ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਜਹਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮੀਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਯਿਮ ਤੋੜਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵੱਲੋਂ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੱਸਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਨਸਲਵਾਦ, ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਅਗਆਨਤਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਿਠਾ

ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦੇਸ਼, ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਚਿਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਸਤਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਜੇ ਵੀ ਨਸਲਵਾਦ, ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੰਗਿ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਅਗਆਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਬੇਸਮਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸਰਿਫ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਸੋਚ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ, ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੇਦਭਾਵ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਹਿਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਸਿ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ «ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜਰਬੇ» ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਕਸਿਮ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ

ਵਖਿ ਵਦਿਆਰਥੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ- ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਬਤਿਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ- ਗਰਮ ਕੋਟ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬੂਟ, ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ। ਪਰ, ਸਰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਸਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਨੋਅ ਅਤੇ ਬਰਫ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰਨਾ, ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਸ਼ਿ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਕੋਟ, ਟੋਪੀ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬੂਟ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਨੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਜਾਂ ਹਟਾ ਸਕੋ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨੋਅ ਅਤੇ ਬਰਫ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਫਸਿਲਣ ਅਤੇ ਬਰਫ 'ਤੇ ਡੀਂਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੱਲੋ
- ਜਦੋਂ ਬਰਫ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ- ਸਨੋਮੈਨ ਬਣਾਓ, ਟੇਬੇਗਨੀਂਗ ਕਰੋ, ਪਾਰਕ ਵੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਸਕੇਟੀਂਗ ਜਾਂ ਸਕੀਇੰਗ ਅਜ਼ਮਾਓ - ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਚ ਸਖਿਅਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਭੋ

ਸਰਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦਿਓ। ਮੌਸਮੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵੀ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਲਾਜ ਹਨ।

ਇਕੱਲਾਪਣ - ਸਮਾਜਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ

ਇਕੱਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ?

ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਿ ਨਾ ਕਸਿ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਸਿ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਸਿਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਸਥਿਤੀਗਤ ਇਕੱਲਾਪਣ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਿ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਸ਼ਿਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀਗਤ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲਾਪਣ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲਾਪਣ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲਾ ਜਾਣਕਾਰ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲਾਪਣ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਧਾ, ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵੱਧ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਂਗ, ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਚੰਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਸਥਿਤੀਗਤ ਇਕੱਲਾਪਣ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਧ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ। ਆਖਰਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓਗੇ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਗਤ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ, ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਰਿਕਾਲੀਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨਾ ਮਹੀਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੀਮਤ ਫੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਸੌਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ- ਕਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸੌਂਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ, ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਜਾਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਸਤੀ ਵੱਲੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੇਸਤਾਨਾ ਰਹੋ - ਹੈਲੋ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ - ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸੱਥਿ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਵਲੰਟੀਅਰ - ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸੱਥਿਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਕਸਿ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ «ਮਿਲੋ» - ਗਰੁੱਪ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਲਾਕੇ ਵੱਲੋਂ ਪਰਚੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਬਣੇ ਰਹੋ

ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਹਿਪਾਠੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਇਕੱਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਮੁਫਤ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰੁੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ-ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ- ਸ਼ਾਇਦ ਕਸਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ, ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕੀ ਕਸਿ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ। ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ- ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਵੱਖੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਸੱਦੇ ਲਈ «ਹਾਂ» ਕਹਣਾ ਵੀ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਹਕਿਰਮੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ «ਹਾਂ» ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਹਪਿਠੀ ਕਸਿ ਗਤੀਵਧੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ «ਹਾਂ» ਕਹੋ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਸਮਾਗਮ ਵੱਚ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ «ਹਾਂ» ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਦਾ ਸੱਦਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਹਕਿਰਮੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਹਪਿਠੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮ ਵੱਚ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਮੀਟਅੱਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੌਟਲੱਕ ਡਨਿਰ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਕਵਾਨ ਲਅਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਧੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਜਾਂ, ਕਸਿ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਜਾਂ ਕਸਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਸਮੂਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਪਾਰਕ ਵੱਚ ਪਕਿਨਕਿ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਲੋਕ ਸੱਦੇ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਰਿਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਬੱਸ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਵੱਤ - ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਆਪਣੀ ਜੀਵਿਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਜੀਵਨ ਵੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਰੋਤਾਂ ਵੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੀਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਆਪਣੇ ਬੱਲਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਵਿੰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਲਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਸਰਿ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਅਜਹਿ ਖਰਚੇ ਹਨ ਜਨਿੰਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਵਸ਼ਿਵ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿੰ ਕੀ ਜਦੋਂ ਵਸ਼ਿਵਵਅਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਨੇ ਆਰਥਕਿਤਾ ਦੇ ਕਈ ਹੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕੀਤਾ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਿਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚਿ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਵੱਤੀ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚਿ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਮੀਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਿਮਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਿਠਾ

ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਚੀਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਰਿਸ਼ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਤੀ ਬਾਰੇ ਚੀਤਾ ਕਰਨਾ ਅਨੀਦਰਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਚੀਤਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੇੜੇ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਰਸ਼ਿਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਣ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ- ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕਿ ਹਥਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਿਠਾ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ «ਭੁੱਲਣ» ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ। ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਿਠਾ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੰਨਾ XXX ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੰਡ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜਟ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਲਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਹੈ।

ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:

1. ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਆਮਦਨੀ ਜੋੜੋ।

2. ਆਪਣੇ ਨਸ਼ਿਚਤ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਗਿਆ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ।
3. ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਰਤਨਸ਼ੀਲ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਨੀਂਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਬਜਟ ਵੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਜਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਹਿੜਾ ਪੈਸਾ ਆ ਰਹਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਚੀਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵੱਚ ਲਖਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਸਿ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੱਛੇ ਪਰਵਿਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਰਿਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।

ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਦਨਿ ਲਈ ਕਰਜ਼ਿਆਂ (PAY DAY LOANS) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਲਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਿ ਪੇਅ-ਡੇ ਲੋਨ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਲਲਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਸ਼ ਚੈਕੀਂਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂਇਹਨਾਂ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਕੇਤਲੱਗੇ ਸਾਈਨ-ਬੋਰਡ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਹੱਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੀਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੈ। ਚੈੱਕ ਕੈਸ਼ੀਂਗ ਦੇ ਅਕਸਰ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਸਰਿ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚ ਕਰਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਰਿਫ਼ ਕਰਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲਗਦੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੈੱਕ ਕੈਸ਼ੀਂਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਦਨਿ ਲਈ ਲੋਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਵੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਊਂਸਲੀਂਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਜਟ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਬਤ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਰਿਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਵੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਫੈਸਲੇ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਤੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਚੇਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬਾਬਤ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰੂਮਮੇਟਾਂ ਨਾਲ ਰਹੋ
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ Wi-Fi ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ
- ਸੇਲਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੂਪਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਥ੍ਰਾਫਿਟ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦ ਕਰੋ
- ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਪੰਸਾਰੀ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਬਣਾਓ
- ਜਮਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਕਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਫਲਿਮਾਂ ਉਧਾਰ ਲਓ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਹਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਸੌਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਵਲਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਸਿੱਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਣਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਸ਼ਿਵਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਜਮਿ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸੌਖਿ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਵਿੱ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਦਮੇ, ਇਕੱਲੇਪਣ, ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਿ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਨੱਜੀ ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ (credentials) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟੀਚੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, SMART ਸੰਖੇਪ-ਰੂਪ (acronym) ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

- ਵਸ਼ਿਸ਼
- ਮਾਪਣਯੋਗ
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ
- ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਤਰ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ SMART ਸੰਖੇਪ-ਰੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਵਸ਼ਿਸ਼ - ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਸਿਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਮਾਪਣਯੋਗ - ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ «ਬਹਿਤਰ» ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਕਸਿਮ, ਘੰਟੇ, ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ - ਉਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ - ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ - ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਰਹਿਣ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਕਿਸ਼ਤਿ ਕਰੋ

ਰੁਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕਸ਼ਿਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡ ਲੀਗ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਾਰਕ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਸ਼ਿ ਸਥਾਨਕ ਕੈਫੇ ਵੱਲ ਕੌਫੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰੁਟੀਨ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ।

ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਬਹਿਤਰ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਚਾਹੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਸ਼ਲਿਪਕਾਰੀ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਫਲਿਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਹਾਈਕਾਈ, ਤੈਰਾਕੀ, ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ

ਕਸ਼ਿ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਰਿਧਾਰਤ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵੀ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਘਰ ਕਵਿੰ ਭੇਜਣਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਪ-ਸਰਿਲੇਖਾਂ (subtitles) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਫਲਿਮ ਵੇਖੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਮਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਤਾਂ ਹਨ!

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ। ਫਰਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਪੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਵਸ਼ਿਵ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਟਕਰਾਅ, ਇੱਕ ਵਸ਼ਿਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਯੁੱਧ। ਇਹ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਤਰੇ ਵੱਲੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹੱਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਸਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਹੋ ਰਹਿ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰਿਜਣਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਸਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ, ਇਕੱਲਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਰਿਸ਼ ਮਹੱਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਰਸ ਦੇ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲੋਂ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਪਸ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਹੱਸਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕਸਿ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਕੱਢੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਪੰਨਾ 28 'ਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਸਰੋਤ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EAP) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੈਂਪਸ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਅਸਸਿਸਟੈਂਟ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ:

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre:

<https://www.internationalstudentconnect.org/upcoming-webinars>

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect: <https://www.internationalstudentconnect.org/resources>

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”

<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Corts, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. Toggl blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity.

WiX blog. <https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life. Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernadez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace. Pagoda Projects.

<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers

are creatively battling social isolation. Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress

and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWell-

Mind. <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>