



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

“ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ”।

ਚਿੰਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ
- ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਕੋ ਗੱਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਲਦੀ ਤੁਬਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਸ ਜਾਂ ਵੀਹ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ-ਯਾਬ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੌਂਵੋ।
- ਡੂੰਗੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਰਸਤਾ ਤੁਰੋ।
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, “ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

ਸ਼ਾਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

- ਲੰਬੇ ਪੈ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮ-ਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ‘ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਨ ਦਿਓ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਇੱਕ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਇੱਕ ਡੂੰਗਾ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ

ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by :

