

ਬਿਹਤਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਦਮ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ, ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ?



ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਕੰਮ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ।



ਇਲਿੰਗ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵਸਟਾਕ ਵਾਸਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ... 'ਪਾਗਲ'।"

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, www.good-thinking.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਕਨੈਕਟ ਹੋਵੋ

- ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੱਢੋ
- ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।



ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ

- ਈਲਿੰਗ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਰਾਸਤੇ ਵਾਸਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ
- ਉਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ



ਦਿਓ

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ



ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਸਮਾਨਭੂਤੀ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ



ਸਿੱਖੋ

- ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ
- ਨਵੀਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸਿੱਖੋ



ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੰਝ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਆਉ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਈਲਿੰਗ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 020 8578 8429 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

