

ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ 5 ਤਰੀਕੇ



for Scotland's mental health

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੀਏ। ਪਰ ਯੂਗੋਵ (YouGov) ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ-ਚੁਥਾਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। New Economic Foundation (ਨਿਊ ਇਕਨਾਮਿਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ।

www.samh.org.uk



ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ SC008897
ਸਕੌਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ



ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

1

ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ

ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ।

ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੈ।

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. (NHS) ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ 5K ਪਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾਓ।

2

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਸਚੇਤਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

3

ਸਿੱਖੋ

ਸਿੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕਲਾਸ ਲਈ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ।

ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨੀ।

ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

4

ਦਿਓ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋਸ਼ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਫੰਡ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਮ.ਐੱਚ. (SAMH) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ।

5

