Pain Canada
Our national action network

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਰਾਏ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਕੜੇ ਆਲੋਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਠ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਹੰਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਰਪੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ **ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਭਾਵ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ/ਬੇਚੈਨੀ)** ਅਤੇ **ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ/ਬੇਦਿਲੀ)** ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਜਾਂ ਸਥਿੱਤੀ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਪੱਖ ਦੇਖਣ ਦੇ ਅਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ "ਵਰਸਟ ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ"

"ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਹੁਣ ਇਲਾਜ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਦਰਦ ਬੇਕਾਬੂ ਅਤੇ ਨਾ ਸਹਿਣਯੋਗ ਪੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਦਵਾਈ ਹੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਿਕੰਮਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ।"

- ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾ।
- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਚ ਸਾਨੂੰ ਬੇਬੁਨਿਆਦੀ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾ ਵੱਲ ਧੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਾਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਵਜਾਹ ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ "ਵਰਸਟ ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ" ਨੂੰ ਚਿਤਵਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਦੀ ਸਚਾਈ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੋਂ ਵਾਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗੇਗਾ?

- ਕੀ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਵੇਗੀ? ਹੁਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਾਂਗਾ?

"ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ" ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ (ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ):** ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ, ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
- **ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ:** ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠੋ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- **ਟਿਕਾਅ ਲਿਆਉਣਾ:** ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠੋ, ਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਗਣ ਦਿਓ।
- **ਸੈਰ ਕਰਨਾ:** ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਬਰ ਅਤੇ ਦਇਆ ਰੱਖਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਬੰਦਿਸ਼ ਤੋਂ ਵਗਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਹੈਲਪਫੁਲ ਥਿੰਕਿੰਗ
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਲੈਂਗੁਏਜ ਇਨ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ
- ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਸੈਲਫ-ਟਾਕ: ਹਾਊ ਟਾਕਿੰਗ ਟੂ ਯੋਰਸੈਲਫ ਇਜ਼ ਏ ਗੁੱਡ ਥਿੰਗ

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।