

# ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਕੌਣ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਤਨਾਅ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਵੇਂ ਤਨਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਤਨਾਅ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਪ੍ਰਭੂ/ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਜਨ/ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਿਗਰੇਨ ( ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ), ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਨਾਅ, ਪਿੱਠ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਨਜ਼ਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਸਵਾਸ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਪੇਚਸ਼ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੈ ।
- ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਵਿਚ ਵਿਗਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਦਮੇਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਤ ਲਈ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣੀ ।

ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਕਤ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।
- ਇਕ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦੂਜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਵੋ ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਖਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਵਗੈਰਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸਰੂਫ ਰੱਖੋ ।
- ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ ।
- ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੋ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ ।

ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤਨਾਅ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ( ਜੀ ਪੀ ) ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ।

ਵਲੋਂ:- ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਹੈਲਥ ਡਵੈਲਿਪਮੈਂਟ  
ਅਫੀਸਰ, ਸੈਂਡਵਿਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਗੁਰਦੁਆਰਾ,  
ਸੈਂਡਵਿਲ ਕਮਿਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈਟਵਰਕ.