



Effective Coping



"Kaahae rae man chitveh udam jaa aahar har jee-o par-i-aa"

Meaning: Why O mind do you deliberate and scheme with such enterprising effort, when Waheguru (God) is busily engaged in your care. - Page 495

What is Coping?

We all react to stress or stressful situations differently. Your reaction and how you deal with the stressful situation is called **coping**. There are a number of common ways or strategies that people use when coping with extraordinary stress in their lives. These strategies, while effective at normal levels of stress, can stop working when stress reaches overwhelming levels. Thus, it is important to pay attention to how you have been coping and whether your coping style has been helpful in lowering your stress.

Positive or effective coping strategies are those that help to reduce anxiety, lessen other distressing reactions, and improve the situation. These types of coping actions improve things not only for today but for the future as well. It is important to remember that individuals have their own way of making sense of traumatic events, and each individual must listen to and respect their own way.

Suggestions for effective coping strategies include

- Exercise: set up a daily exercise routine as this will provide you with an overall sense of well-being
- Learn some relaxation techniques such as deep breathing, prayer, or meditation
- Use humor to bring some fun and relief to a situation
- Access your social support groups for companionship
- Do things that have typically made you feel good, relaxed, or happy in the past, such as taking a hot bath or baking cookies
- Find ways to distract yourself and take your mind off of stressors: go see a movie, read a book, engage in a hobby
- Express yourself – in addition to talking with others, you can write or use art to get out emotions
- Use your religious or spiritual beliefs for solace and guidance

If you have any symptoms, questions or concerns, consult with your healthcare provider. If you have a psychiatric emergency, seek immediate/emergent care. This is not medical advice and does not replace care/assessment provided to you by your health care provider. This educational information may be reproduced or distributed without alteration or permission. © Sikh Healing Collective and Sikh Family Center www.SikhFamilyCenter.org 408-800-SEVA (7382)



ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨਾ ਕੀ ਹੈ?



" ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥ "

ਅਰਥ:- ਹੇ ਮਨ! (ਤੇਰੀ ਖ਼ਾਤਰ) ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ (ਸਦਾ) ਸੋਚਾਂ-ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ?
- ਪੰਨਾ ੪੯੫

ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਵ ਜਾਂ ਤਣਾਵ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਵ ਜਾਂ ਤਣਾਵ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਿੱਤੋਂ ਵਧ ਤਣਾਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਤਣਾਵ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਣਾਵ ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਵ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਤਵਜੇ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਣਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਜਿੱਠਨ ਵਾਲੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਰਖਣ ਦਾ ਆਪੇ ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ।

ਤਣਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਕਸਰਤ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰੇਗਾ
- ਸਕੂਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਕਰਤੋ ਦਾ ਧਿਆਨ
- ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੁਖਾਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸੁਗਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਾਸ-ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੰਗ ਸਾਥ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ, ਹੌਲੇ-ਫੁੱਲ ਯਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਬਨਾਉਣੇ
- ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਭੋ: ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ - ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਰਟ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਰੋਸੇ ਆਪਣੇ ਧਰਵਾਸ ਅਤੇ ਰਹਣਮਾਈ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਕ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋਛ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ