

Reduce Anxiety

During A Pandemic

Mindful Breathing

The slow breathing tells the brain into relaxing the body and nothing to fear

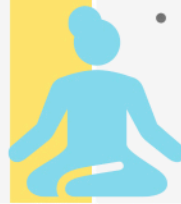
- Inhale for 5 seconds through the nose to the belly, hold for 1 second and exhale for ~8 seconds through the mouth
- Once comfortable with the technique, say Waheguru with every breath in and out.



Progressive Relaxation

If distracted with thoughts or emotions, gently bring yourself back to the breath and the muscle.

- Tense a group of muscles as you inhale and exhale normally to the belly. Next relax the same group as you mindfully become aware of the breathing.
- Practice this beginning from your toes, to the calves, to the thighs... progressing towards the head and front of the face.



Grounding (Five Senses Activity)

This activity can be used to stop a panic attack

- Notice five things you can SEE
- Notice four things you can FEEL
- Notice three things you can HEAR
- Notice two things you can SMELL
- Notice one thing you can TASTE



Doing Something Productive

- Use this time to do your regular Nitnem and/or connect with Gurbani
- Listen to and practice kirtan/music- it's food for the soul
- Use constructive activities for distraction e.g., organizing items for donation, learning a craft, reading, walking the dog, gardening, or checking in with your loved ones.



Following A Schedule

A schedule helps us feel more in control. We can break our day into:

- Individual (Simran, Path/Nitnem, gratitude journal, reading, crafting, baking, self-care)
- Social (live streaming Kirtan, virtual Sangat, checking in with friends & family by calling or social media)
- Essential (eating, cleaning, laundry, showering)
- Physical (walking is GREAT exercise)

Take breaks between activities

- Limit news to no more than 1 hour a day
- Eat healthy foods at regular meal times



Controlling What You Can Control

The choices you are making to positively impact the situation

- I am trusting the experts to do their jobs and following their recommendations
- I am staying home, washing my hands and keeping an appropriate physical distance from people
- I am not putting myself or those around me in danger
- I will focus on eating healthy, exercising daily and getting enough sleep
- I will have faith in Waheguru, and try my best to remain in Chardi Kala



ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਚੇਤਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

- ਪੰਜ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਿਆਓ, ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਠ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹੋ



ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਆਰਾਮ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੇਤਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਸਾਹ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ

- ਲੰਮੇ ਤੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਚੇਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਲੱਤਾਂ, ਪੱਟਾਂ ... ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਤਕ ਕਰੋ



ਗ੍ਰਾਊਂਡਿੰਗ (ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ)

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,
- ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕਰਨਾ

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਕੀਰਤਨ / ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ -- ਇਹ ਆਤਮਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹੈ
- ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਵਲ ਅਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਦਾਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ



ਰੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ

ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਸਿਮਰਨ, ਪਾਠ/ ਨਿਤਨੇਮ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਸਾਲਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ)
- ਸੋਸ਼ਲ (ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲ ਕਰੋ)
- ਜ਼ਰੂਰੀ (ਖਾਣਾ, ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, ਨਹਾਉਣਾ)
- ਸਰੀਰਕ (ਕਸਰਤ - ਤੁਰਨਾ ਮਹਾਨ ਕਸਰਤ ਹੈ)

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕੁਝ ਅਰਾਮ ਲਓ

- ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ
- ਵਕਤ ਸਿਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓ



ਜੋ ਆਪਣੇ ਵੱਸ 'ਚ ਹੈ ਓਹਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮੈਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ
- ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ
- ਮੇਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ

