



# 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](http://www.SikhFamilyCenter.org) 866.SFC.SEWA | (866.732.7392)



# ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ?



**“ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ।।”**

ਅਰਥ: ਹੇ ਮਨ! (ਤੇਰੀ ਖਾਤਰ) ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ (ਸਦਾ) ਸੋਚਾਂ-ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?  
(ਅੰਗ 495)

## ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਬਦ 'Coping' (ਕੋਪਿੰਗ) ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ** ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਸਰਦਾਰ ਸੁਝਾਅ

- ਕਸਰਤ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਲਈ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ, ਧਿਆਨ ਧਰਨ, ਅਰਦਾਸ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਰਾਹਤ, ਸਕੂਨ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ।
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣੀ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਆਦਿ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ - ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੋਧ, ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਨ-ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਛਾਪਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੈ।