



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ = ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਤਪਾਦਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

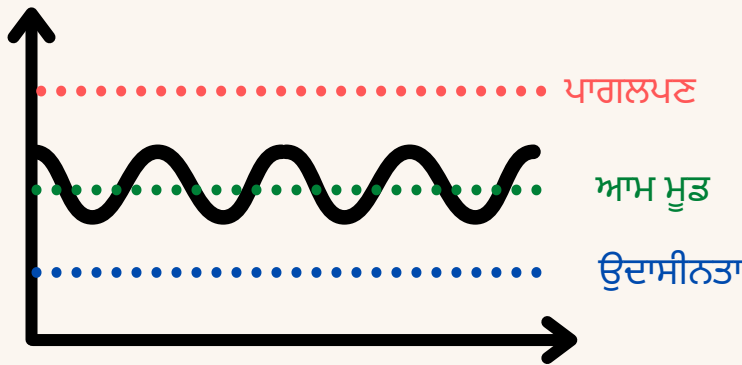


ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਮੈਂਟਲ ਮੋਰਬਿਡਿਟੀ ਸਰਵੇ (HKMMS) 2020 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਗਰਿਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਉਹ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ 15-34 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜੀ ਹੈ।



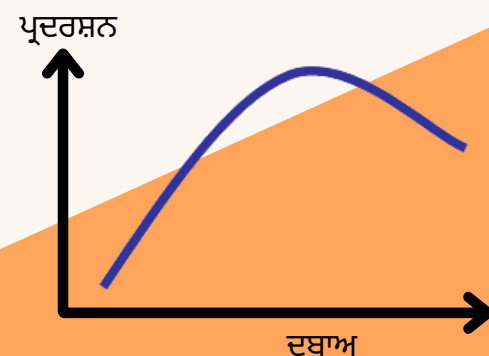
ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ

ਬਦਲਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ "ਸਧਾਰਣ ਸੀਮਾ" ਦੇ ਅੰਦਰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂਡ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤਣਾਅ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜਾ?

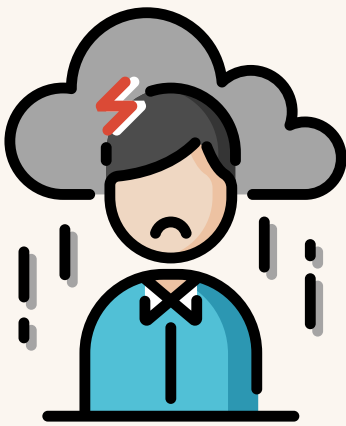
ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰ ਸਾਡੇ ਕੰਮ, ਅਧਿਐਨ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਯਤਨ ਕਰਨ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ।





ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਰਿਸਾਵ ਐਂਡਰੀਨਲ ਗੁੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਸਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ



- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਅਨੀਂਦਰਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਹੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਭਾਰ ਵਧਣਾ

ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੁਚੇਤਤਾ ਧਿਆਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਮੇਗਾ-3 ਅਤੇ 6 ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।



ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਛਾਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਣਾਓ।

ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਐਂਡਰਫਿਨ ਨਾਮਕ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਛੱਡੇਗਾ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

