

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਏਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ. ਸੀ.

Punjabi Language

preventing risky
behaviours

ਖਤਰਨਾਕ/ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ
ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰ ਬੈਠਾਂਗਾ/ਬੈਠਾਂਗੀ ਜਿਸਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜੇਹੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ/ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ ਸੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰਨਾਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਘੱਟ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਖਤਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਧੇਰੇ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਣ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਮੇਨੀਆ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਏ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੀਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਅਜੇਹੇ ਕਿਹੜੇ ਕੀਮਤੀ ਸਬਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੀਆ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਖੇ ਹਨ?
- ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਅਜੇਹੇ ਢੰਗ ਅਪਨਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵੇ ਹੋਵੇ?

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਭੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

Examples of strategies others have found helpful to help prevent risky behaviours:

- ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਚੱਲੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣਾ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੜਾਓ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਝਗੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚੜੇਪਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ (www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-well-being)।
- ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ। ਅਜੇਹੇ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਯਮ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚੀ-ਮੁੱਚੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ।

- ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲਾ ਨਿਯਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਖਤਰਨਾਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਅਤੇ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ।
- ਭਰਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰ ਖਤਰਨਾਕ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਭਰਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਕਾਰਡ (ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ) ‘ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕੋ।
- ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਗਲਤ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪੇ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

How can I get other people to help me?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

Examples of contracts for self and others can be found at:

ਮੇਰੀ ਐਲਨ ਕੋਪਲੈਂਡ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਰੈਪ (WRAP) ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mentalhealthrecovery.com

ਮੈਸਾਚੂਸੈਟਸ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਬਾਈਪੋਲਰ ਕਲਿਨਿਕ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.manicdepressive.org

ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ www.mdabc.net ‘ਤੇ ਜਾਓ।

Developed by the Mood Disorders Association of British Columbia.

For information on support for people with mood disorders and their families, please visit www.mdabc.net

Funding for this fact sheet was made possible by the Provincial Health Services Authority.



**MOOD DISORDERS ASSOCIATION
OF BRITISH COLUMBIA**



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**
www.heretohelp.bc.ca