

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਉਪਰਾਮਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕਦਮ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਬਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਣ।
- ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਰਜਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਰਊਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਹੁਤੀ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਕੋਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਲਵੋ।

ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣ।
- ਰੋਜ਼ ਇਕ ਮਿੰਥੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ

- ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਕ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣ ਤੇ ਸਹਿਣ-ਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ।
- 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) ਉੱਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੋਪਲਾਈਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (National Hopeline Network) ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੋਟ ਲਾਈਨ ਦਾ ਨੰਬਰ ਵੇਖੋ।