

Mental Health Awareness

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

What is Mental Health?

Mental health is very important. Knowing the difference between good mental health and ill mental health can help you live a better life.



Good mental health is when you think happy, feel happy and act happy in life. You can sometimes have poor mental health where you might struggle with the way you're thinking, feeling, or managing life. It can feel worse than a physical illness.

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Ways to have good Mental Health

Talk and share with others

Spending quality time with friends or family and talking to someone about how we are feeling can help. Finding ways to help other people can also help you stop feeling lonely. This can be online, by phone or meet face to face.



Live a healthy life

Keeping active, enjoying outdoors, and eating a healthy diet all contribute to how we feel. Cutting bad habits like smoking, alcohol and caffeine can have a positive effect on our mood. When we get a better sleep, it helps make a difference to our mental and physical health.



ਚੰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਓ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Restrict unhelpful thoughts

The way we think, feel, and act are all linked. Sometimes we can have unhelpful thoughts. They can make us act in different ways. Recognising them and restricting them can help improve your mental health.



ਲਾਹੇਵੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਓ

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਕਾਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

Do something for yourself

You should do those things that make you happy. Enjoy your favourite hobby, learn something new, or spend more time relaxing.

DO IT FOR
YOU, AND
NOT FOR
THEM

ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੋ, ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

Be in the present/Mindfulness

When we bring our thoughts into the present moment and become more aware of our thoughts and feelings, it can bring a better mindset.

This is known as being mindful.



ਵਰਤਮਾਨ/ਚਿੱਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Breathing exercises/Meditation

Breathing exercises and meditation can lead to better mental health. They can help reduce feelings of stress, anxiety and depression. They also bring many other health improvements.



ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

Version 16 - You may download, print, photocopy, and distribute this leaflet free of charge as long as you credit Sikh Mental Health & Wellbeing and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from us.

www.sikhmentalhealthwellbeing.org - info@sikhmentalhealthwellbeing.org

#SikhMentalHealthWellbeing #SarbatDaBhala

