





# ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ


ਬੇਪਰਵਾਹ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਟਰੋਕ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਖੋ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:


 ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੋ, ਬਾਹਰ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰੋ। ਦਰਖਤ, ਫੁੱਲ, ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ, ਹਵਾ, ਫਲ ਆਦਿ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ 5-7 ਸਾਹ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਤੱਕੋ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਜਾਣੋ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਰੇ ਸੋਚੋ।

 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਿਆਂ ਇਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਲ ਤੱਕੋ। ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ।

 ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਲਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੱਬੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਹਰ ਅੰਦਰ ਗਏ ਸਾਹ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੀ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਹਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ।

 ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਵਾਧੂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

 ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜਾਗਰੂਕ ਜਾਂ ਬਾਪਰਵਾਹ ਰਹਿ ਕੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੋਜ਼ੈਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੌਰਟ-ਟਰਮ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ) ਕੋਈ ਤਕਨੀਕ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ 6 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਕਈ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।



**DIL Walk**  
*from our heart to yours*