

ਤਣਾਅ ਨੂੰ  
ਦੂਰ ਕਰਨਾ



ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਇਕ ਨਵੇਂ ਮੂਡ ਨਾਲ ਆਪਣੇ  
ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ  
ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਲਵੋ।



 **Depression  
Free India**

## ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3-5 ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ

ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ, ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



## ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ  
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



# ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ

## ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਓ।



# ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ

## ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ, ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਚੰਗਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।



## ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠੋ

ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਂਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ



ਵਧੀਆ ਜਿਹੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਸੌਂਵੋ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਂਵੋ।



## ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰੋ

ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



## उदाहारे

1. What lifestyle changes are recommended for anxiety and depression?. Available at <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-lifestyle-changes-are-recommended-anxiety-and-depression>. Accessed on September 16, 2019.
2. Depression and diet. Available at [https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet\\_Depression.pdf](https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf). Accessed on September 16, 2019.
3. Lifestyle changes for depression. Available at <https://www.healthline.com/health/depression/lifestyle-changes-overview#sleep>. Accessed on September 16, 2019.
4. Coping with depression. Available at <https://www.helpguide.org/articles/depression/coping-with-depression.htm>. Accessed on September 16, 2019.
5. Depression. Available at <https://patienteducation.osumc.edu/Documents/depression.pdf>. Accessed on September 16, 2019.
6. Sarris J, O'Neil A, Coulson CE, *et al.* Lifestyle medicine for depression. *BMC Psychiatry*. 2014;14:107.
7. Bahrainian SA, Alizadeh KH, Raeisoon MR, *et al.* Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *J Prev Med Hyg*. 2014;55(3):86–89.







**Depression  
Free India**

ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). Editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor or the editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although, great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication to ensure its accuracy, the authors, publishers and editors shall not be responsible or in any way liable for the continued accuracy and/or currency of the information or for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever, or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s.

The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be use for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.