

ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਹਾਸਕ  
ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ



ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ: ਤੁਸੀਂ  
ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਤਣਾਅ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



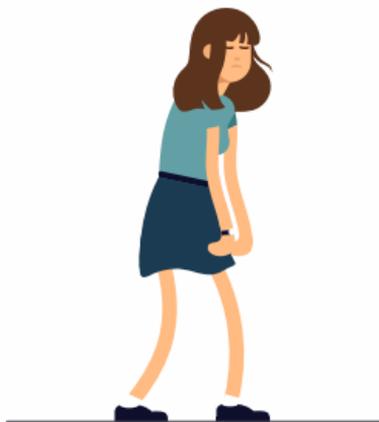
## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਤਣਾਅ ਨਿੱਜੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।



ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।



## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।



## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



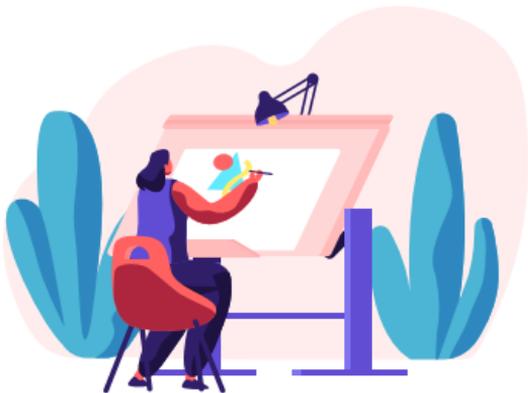
## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।



## ਅਸਲ

ਇਕੱਲੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵੀ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



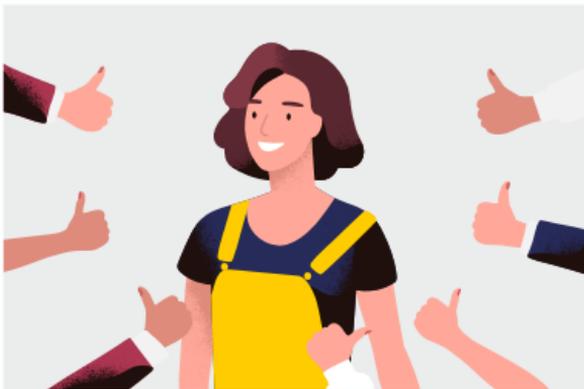
## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਅਸਲ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਮਿਥਿਹਾਸਕ

ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਅਸਲ

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਇਕ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## MYTH

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।



## FACT

ਤਣਾਅ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਵੇਖੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



## उद्दाला

1. Myths about depression. Available at [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths\\_about\\_depression\\_en.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/myths_about_depression_en.pdf). Accessed on August 13, 2019.
2. Myths and facts about depression. Available at <https://www.uofmhealth.org/health-library/ug4843>. Accessed on August 13, 2019.
3. Conquering depression. Available at [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B0756.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0756.pdf). Accessed on August 13, 2019.







ਦੁਆਰਾ ਲੋਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



© 2019 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

**CIMS**  
Medica

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.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011-4285 4300 Fax: 011-4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>